

Hver uge i FEBRUAR 2017 i FcH

MANDAG

- 09.00 - 10.00 **DOF Hillerød fritidsskole**
Qigong ved Peter Siggaard Andersen, nærmere oplysninger Lena Becker, post@fritidsskoler.dk.
- 10.00 - 12.00 **Dansk Blindesamfund**
Konditionstræning, balanceøvelser og afspænding. Holdet er for blinde og svagsynede samt deres pårørende og eventuelle ledsagere. Tovholder: Anette Lindell 3582 7828 eller anette.lindell@privat.dk.
- 10.15 - 15.45 **FOF-kursus i billedkunst**
Hold 1: 10.15 - 13 / Hold 2: 13 - 15.45
Billedkunst ved Peter Siggaard Andersen. Nærmere oplysninger: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk.
Vinterferie uge 7.
- 12.00 - 14.00 **Styrk din krop**
Alsiddig og hensyntagende træning for knap så mobile ældre 65+. Aktiviteterne foregår både stående, gående og på stole. Efter træningen drikker vi en kop kaffe/te sammen. Lukket for nye deltagere, men der oprettes venteliste ved henvendelse til: Anne Christiansen tlf. 2855 6842 eller Grethe Larsen tlf. 5133 5076.
- 14.00 - 17.30 **Sprog- og netværkscafé**
Hjælp til lektier, det danske sprog og papirer fra det offentlige. Åben cafe, der blandt andet henvender sig til flygtninge og indvandrere, der går på sprogskole eller anden uddannelse. Der tales dansk på alle niveauer. Alle interesserede er velkomne. Tovholder: Birgitte Frank.
- 17.00 - 19.00 **NA (Narcotics Anonymous)**
Selvhjælpsgruppe for misbrugere, der er eller vil være stof- og alkoholfri. Interesserede møder bare op.
- 19.00 - 21.30 **ACA (Adult Children of Alcoholics) - Netværksmøde**
"Voksne børn af alkoholiserede eller anden dysfunktionel familie". Socialt samvær og støtte til at komme videre i livet. Interesserede møder bare op.

TIRSDAG

- 09.45 - 11.00 **Motion med Hillerød Motionsvenner**
Efter motionen drikker vi en kop kaffe/te i Borgercaféen. Der er ledige pladser.
Tovholdere: Inger Schjøtt og Inge Pihl.
- 10.00 - 15.00 **Åbent atelier**
Alle er velkomne til at komme og male med akrylmaling og akvarel.
ovholdere: Bitten Wøldike Schmith og Ruth Nielsen.
- 11.15 - 14.00 **Mamma Mia – den multikulturelle mødregruppe**
Hyggeligt samvær og små tematiske oplæg for (kommende) mødre og babyer op til max. 1 år. Alle er velkomne dog max 12 deltagere. Værtinderne Rawaa Alboraki og Lilly Mathisen samt bedstemor Liz tager imod og skaber en hyggelig ramme. Følg gruppen på Facebook: Mamma Mia Internationale mødregruppe i Hillerød. **Start 7. februar.**
- 12.00 - 14.00 **Motion for Sindet – mød op og få en snak**
Mød foreningen Motion for Sindet og hør hvordan du enten kan få en motionsven, hvis du er psykisk sårbar eller blive frivillig motionsven for et menneske med en psykisk sårbarhed.
Kontakt: Kirsten Thorsen, kisser3400@gmail.com eller tlf. 4824 1907.
- 16.30 - 18.00 **Økonomisk råd og vejledning**
Et frivilligt tilbud til alle borgere, der har behov for økonomisk råd og vejledning baseret på hjælp til selvhjælp. Alle er velkomne. Fremmødte får hjælp efter tur.
- 17.30 - 18.30 **Advokathjælpen i Hillerød**
Hillerøds advokater giver gratis og anonym retshjælp til alle. Fremmødte får hjælp efter tur.
Hillerød Skakklub
Træning for børn og unge i alderen 6-16 år.
Træning for seniorer. Herefter spilles der partier.

ONSDAG

- 09.00 - 14.00 **Klatmalerne**
En netværksgruppe som maler i atelieret. Tovholder: Flemming Petersen.
- 09.30 - 11.00 **DOF Hillerød fritidsskole**
Krop og bevægelse ved Gobaneh Ella Dimma, nærmere oplysninger og tilmelding til Lena Becker, mail: post@fritidsskoler.dk.
- 10.00 - 14.00 **Åben IT-rådgivning**
Kig forbi med spørgsmål på IT-området. Alle er velkomne. Tovholdere: Richard Haagensen og Daniel Andersen. Kontakt: richard@frivilligcenter-hillerod.dk.
- 11.30 - 14.30 **Rotary Youth Exchange**
Danskundervisning for udenlandske udvekslingsstuderende bosat i Hillerød og omegn.
mfs@outlook.dk.
- 18.30 - 21.00 **Depressionsforeningen, lokalafdelingen Hillerød**
Åbne møder med erfaringsdeling, hjælp og støtte. Kontakt: Mikkel Nørholm: tlf. 5186 4402.
- 19.30 - 20.45 **Anonyme Alkoholikere (AA) + Al-Anon (pårørende)**
Åbent møde. Alle interesserede er velkomne.
- 19.30 - 20.45 **Alateen**
Alateen er en selvhjælpsgruppe for teenage-pårørende til alkoholikere. Vi mødes for at dele erfaring, styrke og håb om det at have en forælder, der er ramt af alkoholisme.

TORS DAG

- 09.00 - 11.15 **Styrk din Krop**
Alsiddig og hensyntagende træning for knap så mobil ældre 65+. Aktiviteterne foregår både stående, gående og på stole. Der er endnu nogle få ledige pladser. Efter træningen drikker vi en kop kaffe/te sammen. Spørgsmål og tilmelding: Annette Schneider: tlf. 2029 4809.
- 10.00 - 12.00 **Sæt styr på tilværelsen - og få vind i håret og gode ben**
Cykelgruppen Frihjul I er for dig, der har en cykel og vil kunne cykle 20 km på et par timer. Gruppen er lukket for nye medlemmer. Tovholder: Tim Karll.
- 11.00 - 13.30 **Åndehullet – Rolig motion med efterfølgende samvær**
Motion fortrinsvis på stole, øvelser med elastikker, stående, gående øvelser. Gruppen ledes af pensioneret fysioterapeut Kirsten Gravesen (med speciale i træning af mennesker med en lungelidelse). Gymnastikken er målrettet åndehulgruppen. Tovholdere: Marianne Henriksen og Elisabeth Nielsen.
- 12.30 - 14.10 **FOF-kursus i engelsk v/ Ana Monge Del Olmo**
Holdet er for dig der ikke har haft engelsk før, eller som har brug for at genopfriske sproget helt fra bunden. Du vil lære at forstå, tale og skrive korte tekster med en begrænset ordforråd.
Nærmere oplysninger: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk. Vinterferie uge 7.
- 18.00 - 19.00 **CA (Cocaine Anonymous)**
Selvhjælpsgruppe for misbrugere, der er eller vil være stoffri. Interesserede møder bare op.
- 18.30 - 21.00 **Vennepunktet – et mødested for voksne mellem 24 og 40 år**
Gruppens formål er at hjælpe ensomme voksne og arrangere aktiviteter, der opbygger fællesskaber og skaber muligheder for nye venskaber. Alle i målgruppen er velkomne, man møder bare op.
For mere info kontakt: Signe_b@yahoo.dk.

FREDAG

- 10.00 - 12.00 **Sæt styr på tilværelsen - og få vind i håret og gode ben**
Cykelgruppen Frihjul II er for dig, der har en cykel og vil kunne cykle 20 km på et par timer. Gruppen er åben for nye medlemmer. Tovholder: Tim Karll.

LØRDAG

- 11.00 - 13.00 **Sprog- og netværksgruppe for kvinder og børn**
Modersmål undervisning for arabisktalende børn og samtale og netværksgruppe for deres mødre og danske kvinder. Formålet er at styrke de sproglige færdigheder hos børn med arabisk som modersmål for at styrke dem i at lære det danske sprog. Parallelt er der uformel undervisning gennem samvær for mødre og frivillige danske kvinder. Samtaler om stort og småt, gåture og indkøb for at lære navne på forskellige ting, m.v.
Tovholder og initiativtager: Rawaa Alboraki, rawaa.alboraki@gmail.com

Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, 3400 Hillerød, tlf. 4824 1907
info@frivilligcenter-hillerod.dk • www.frivilligcenter-hillerod.dk
www.facebook.com/Frivilligcenter.hillerod



Blandt modtagerne af Team Rotary-midler i januar var Byrådsmødrene.



Aktiviteter i dit frivilligcenter...



NY SÆSON I MAMMA MIA Tirsdag 7. februar kl. 11.15-14.00

Den multikulturelle mødregruppe Mamma Mia inviterer gravide og nybagte mødre med deres babyer til hyggeligt samvær.

Mød andre mødre og nye værtinder samt få en præsentation af efterårets program.

Sted: Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, 1.sal (Der er elevator).

Tilmelding ikke nødvendig. Med bare op.
Tjek: facebook.dk/mammamiaHillerod.



Sprogundervisning for børn og mødre

Hver lørdag klokken 11-13 mødes syriske og andre arabisktalende mødre og deres børn i Frivilligcenter Hillerød. Børnene får modersmålsundervisning, mens mødre får undervisning i dansk.

Formålet er at styrke de sproglige færdigheder hos børn med arabisk som modersmål, så de får lettere ved at lære det danske sprog.

Parallelt er der uformel undervisning gennem samvær for mødre og frivillige danske kvinder. Samtaler om stort og småt, gåture, indkøb m.v.

Info og kontakt Rawaa Alboraki: rawaa.alboraki@gmail.



Bryd et tabu

Tirsdag 23. februar kl. 17-20 i Frivilligcenter Hillerød.
Samarbejds- og ideudviklingsmøde om tabubrydning.

Mødet er for foreninger, kommunen og andre, der vil byde ind med aktiviteter, inspiration og dialog, der kan styrke Hillerøds borgers sundhed, livskvalitet og robusthed ifm. fællesevent ved Hillerød Byfest.

Der serveres mad ved mødet, så vil gerne vide hvem og hvor mange I kommer til: epost@frivilligcenter-hillerod.dk

Spørgsmål og info kontakt Anette Nielsen: info@frivilligcenter-hillerod.dk eller Perle MacDonald, Hillerød Kommune: pema@hillerod.



GENERALFORSAMLING OG 10 ÅRS JUBILÆUMSFEST

Torsdag 23. marts fra kl. 17.00

Efter generalforsamlingen er medlemmerne inviteret til et måltid med samt hyggeligt og festligt samvær. Programmet er endnu ikke på plads, og vi opfordrer alle vores medlemmer til at komme med forslag til indslag, der bidrager til at styrke fællesskabet og gerne giver stof til eftertanke, underholdning, samtale, debat og/eller latter.

Ideer/forslag: Kontakt Anette Nielsen
info@frivilligcenter-hillerod.dk

Det sker i FEBRUAR i frivilligcentret



Onsdag 1., 8. og 15. 12.00 - 14.30	Lær at tackle job og sygdom Selvhjælps-kursus over seks uger for dig, som er sygemeldt og på vej tilbage på arbejdsmarkedet – men som kunne have glæde af redskaber og inspiration til at genfinde balancen igen (ledig eller i job). Info hos kursuskordinator Ditte Aagaard: daa@frivilligcenter-hillerod.dk eller tlf. 4824 1907 onsdage mellem kl. 10-15. Kurset tilbydes i et samarbejde mellem Jobcenter Hillerød og frivilligcentret. Tilmelding gennem Jobcenter Hillerød.
Onsdag 1. 18.00 - 21.00	Foreningen Vi har mistet et barn Selvhjælpsgruppe med dialog og støtte mellem forældre der har mistet et barn – for deltagelse og nærmere oplysninger: Susanne Petersen, rugvangen@me.com.
Onsdag 1. 19.00 - 22.00	Autismeforeningen Netværksmøde for forældre med børn med autisme-diagnose. Er du interesseret i at deltage så skriv en mail til Autismeforeningen: til.formand@gmail.com.
Onsdag 1. 19.00 - 21.00	Haveselskabet Nordsjælland - generalforsamling og foredrag Generalforsamlingen holdes i Kedelhuset med efterfølgende foredrag om dahlia (georginer). Nærmere info: Lene Lentz, ll@haveselskabet.dk.
Torsdag 2. og 9. 16.00 - 18.00	Trivselsgruppe for børn – børn i skilsmissefamilier En trivselsgruppe for børn 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. For yderligere info kontakt: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk.
Torsdag 2. og 23. 19.00 - 21.00	Sathya Sai Baba Studiekreds, hvor vi studerer Sai Babas taler og åndelig litteratur. Tovholder: Torben Reimann: torbenreimann@hotmail.dk. Alle interesserede er velkomne.
Torsdag 2. og 16. 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 tlf. 7027 1320 eller skriv til: grupper@angstforeningen.dk. Gruppen er ikke åben, men der etableres løbende nye grupper.
Torsdag 2. 19.00 - 21.00	Bedre Psykiatri - forældre netværksgruppe Bedre Psykiatri tilbyder netværksgrupper for forældre til psykisk syge børn og unge under 19 år. Grupperne ledes af en psykolog. Kontakt: Birgitte Nymark, bn@bedrepsykiatri.dk.
Torsdag 2 19.00 - 21.00	ADHD-foreningen: Café for voksne med ADHD Caféen 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. Kontaktperson: Chalotte Jespersen, tlf. 2921 3380.
Lørdag 4. 13.00 - 16.00	Nyreforeningen - generalforsamling Tilmelding til generalforsamlingen nødvendig til patraues@privat.dk da der vil blive budt på smørrebrød.
Tirsdag 7. og 28. 13.30 - 15.00	Sangcafé – hvor alle slags sanglærker er velkomne Der synges efter Højskolesangbogen tirsdag i lige uger. Konceptet er enkelt: fællessang og hyggeligt samvær. Vi betaler 10 kr. for kaffe og lidt sødt. .
Tirsdag 7. 14.00 - 16.30	Café Motion for sindet – for dig der er psykisk sårbar og/eller frivillig motionsven Foreningen Motion for Sindet inviterer til motionscafé med samvær og fællesskab den første tirsdag i måneden. Vi starter med et spil krolf på krolfbanen udenfor på plænen, hvis vejret tillader det. Efterfølgende er der hygge, kaffe, kage og samvær. Læs mere og følg os på Facebook.
Tirsdag 7. 16.00 - 18.00	Herreværelset En gruppe for mænd, som alle har det til fælles, at de har haft en hjertelidelse og/eller er hjertepatient. Gruppen er baseret på hjælp til selvhjælp, hvilket betyder, at deltagerne får mulighed for, at håndtere egen situation, tanker og oplevelser gennem fortælling og refleksion. Hjerteforeningen Hillerød og Frivilligcenter Hillerød tilbyder gruppen i et samarbejde. Kontaktpersoner og mere info: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk og Jytte Behrendtz, hillerod@herteforeningen.dk.
Onsdag 8. og 22. 13.00 - 15.30	Åbent hus i sundhedsplejen Sundhedsplejen tilbyder spædbørnsfamilier i Hillerød Vest, Hillerødsholm og midtbyen en konsultation hos en sundhedsplejerske.
Onsdag 8. og 22. 19.00 - 21.00	Selvhjælpsgruppe: Angstforeningen Del dine tanker og erfaringer om angst med andre. Dette er ikke en åben gruppe, men der oprettes løbende nye grupper. Kontakt Angstforeningen på grupper@angstforeningen.dk, hvis du er interesseret i at deltage i en gruppe.
Torsdag 9. og 23. 10.00 - 12.00	Selvhjælpsgruppe: Team Overgang Tovholder: Dorthe Nielsen.
Torsdag 9. 18.30 - 21.00	Konservativ Ungdom - generalforsamling Nærmere info: Trine Siewartz, tsn@konservativungdom.dk.
Torsdag 9. 19.30 - 21.30	Grænseforeningen Mød den nye landsformand Jens Andreasen, og hør hvad han har på hjertet. Pris kr. 40,- inkl. kaffe/te og kage. Ikke medlemmer kr. 60,-. Nærmere info og tilmelding: Bent Kauffmann, tlf. 4825 2511 eller bent@panikrejser.dk.
Fredag 10. 18.00 - 22.00	Hillerød Naverforening "Hulemøde" (medlemsmøde). Kontaktperson: Arne Esbensen, tlf. 2158 5493, aebensen@yahoo.dk.
Søndag 12. 16.30 - 18.30	Sathya Sai Baba Sang. Tovholder: Torben Reimann: torbenreimann@hotmail.dk. Alle interesserede er velkomne.

Mandag 13 11.00 - 14.00	Slægtsforskningsgruppen i frivilligcentret 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 kr. 10,-. Tovholdere: Dorthe Nielsen og Elisabeth Nielsen.
Mandag 13. 12.00 - 14.00	Læsekrede Q-11 Læsegruppe. Kontaktperson: Jytte Grønlund på mail: mail@jyttegroenlund.dk.
Mandag 13. 15.00 - 17.00	Hjertecafé med Hjerteforeningen TEMA: Atrieflimmer og blodfortyndende medicin. Overlæge Niels Tønder fra kardiologisk afd. på Hillerød Sygehus fortæller om de nyeste forskningsresultater. OBS: Alle er velkomne, men tilmelding nødvendig til: hh.hjerte@gmail.com - det er gratis at deltage.
Tirsdag 14. og 28 14.00 - 16.00	Dansk Blindesamfund – Håndarbejdsklub Klubben er for blinde og svagsynede personer, der har lyst til at lave håndarbejde – både begyndere og erfarne håndarbejdere er velkomne. Kontaktperson: Bente Ullits Eckmann, tlf. 4178 4148, bente.ullits@gmail.com.
Tirsdag 14. 16.30 - 18.00	Din lokale bisidder Her kan du personligt møde en lokal bisidder, stille spørgsmål og høre mere om, hvad og hvordan vi som bisiddere kan hjælpe dig ved møder med myndigheder, banken eller hospitalet. Alle fra 18 år kan anmode om en bisidder. Kontaktperson: Vibeke Dyrelund, tlf. 29279974, dinlokalebisidder@gmail.com.
Tirsdag 14. 19.30 - 21.30	Æbletræets venner – stiftende generalforsamling Foreningen Æbletræets Venner udspringer af et fællesskab og interesse omkring Æbleplantagen Trollesminde. Foreningen har bl.a. til formål at skabe fællesskab og sociale arrangementer for alle med æbletræerne som centrum – herunder fortælle og formidle om æblets historie i Danmark og lokalt i det nordsjællandske område. Desuden arbejder de med pasning af frugttræerne i æbleplantagen (beskæring m.v.) samt anvendelse af frugterne (most, madlavning m.v.). Mere info og deltagelse kontakt: Christian Sørensen, christian.egholm@hotmail.com.
Torsdag 16. 13.30 - 16.30	Engelsk chat En uformel gruppe af mennesker, der har lyst til at tale og læse engelsk. Taler, diskuterer om "løst og fast". Gruppen er åben for nye deltagere. Kontakt: gerda.nielsen@youmail.dk.
Torsdag 16. 19.00 - 21.00	Colitis Crohn foreningen - generalforsamling og foredrag med diætist Generalforsamling med efterfølgende foredrag af diætist Stine Junge Albrechtsen med fokus på "Low food map". Yderligere info: Michelle Felby, michellefelby@gmail.com.
Mandag 20. 18.00 - 20.00	Gigtforeningen Nordsjællandskreds - generalforsamling Nærmere information: Lizzie Lyngby, lizzielynby@hotmail.com.
Mandag 20. 19.00 - 21.30	Aspigerne - netværksgruppe under Autismeforeningen Kvindegruppe der mødes til kaffe og masser af snak. Kontakt: Elizabeth Trøstrup Christensen, dibberc@gmail.com.
Tirsdag 21. 14.00 - 16.15	Dansk Blindesamfund – Hillerødklubben Hillerødklubben holder medlemsmøde i Kedelhuset. Der vil være tid til hyggesnak, og der serveres kaffe, te og ostemadder. Kontaktperson: Annette Gramstrup Jørgensen, annette.gramstrup@live.dk. Hillerødklubben holder medlemsmøde i Kedelhuset. Der vil være tid til hyggesnak, og der serveres kaffe, te og ostemadder. Kontaktperson: Annette Gramstrup Jørgensen, annette.gramstrup@live.dk.
Torsdag 23 13.30 - 16.30	Engelsk læse- og talegruppe En uformel gruppe af mennesker, der har lyst til at læse en engelsk bog og diskutere den på engelsk i hyggelige rammer. Gruppen er åben for nye deltagere. Kontakt: gerda.nielsen@youmail.dk.
Torsdag 23. 17.00 - 20.00	Samarbejds- og idéudviklingsmøde om "tabubrydning" - fællesevents Videreudvikling og planlægning af fælles event ifm. arrangementet "rigtige mænd løbet" den 24. maj samt Hillerød Byfest 9.-11. juni. Vær med til at styrke Hillerøds borgeres sundhed, livskvalitet og robusthed gennem tabubrydning. Vi vil sammen udvikle ideen og drøfte hvordan vi i praksis kan lave tabubrydning samt alt det praktiske. Der inviteres på lidt mad - derfor må du/l gerne sende en hilsen og fortælle, hvem og hvor mange I kommer til: epost@frivilligcenter-hillerod.dk Spørgsmål og info kontakt Anette Nielsen, info@frivilligcenter-hillerod.dk eller Perle Mac Donald, Hillerød Kommune: pema@hillerod.dk
Torsdag 23. 18.00 - 20.00	Hillerød Kvindekrisecenter - generalforsamling Nærmere info: Nanna Nissen, nn@kvindecenter.dk.
Lørdag 25. 12.00 - 17.00	Hillerød Naverforening "Messe" (møde) Kontaktperson: Arne Esbensen, tlf. 2158 5493, aebensen@yahoo.dk.
Tirsdag 28. 16.00 - 18.00	Amnesty International Medlemsmøde i lokalafdeling Hillerød/Allerød. Kom og deltag i lokalgruppens arbejde for menneskerettigheder for alle. Vær med til at oplyse og gøre en forskel globalt ved at arbejde lokalt. Alle interesserede er velkomne. Du møder bare op. Tovholder: Maggie Andersen. maggielaird@yahoo.com.
Tirsdag 28. 19.30 - 22.00	ADHD foreningen – Infoaften: værd at vide om at få en ADHD diagnose i familien Benny Juul Neis holder et objektivi oplæg, der synliggør de forskellige tilgange til børn og unge, man skal navigere i, når et barn får en diagnose. Infoaften for medlemmer og interesserede. Vi byder på kaffe/te og lidt til. Tilmelding på vores hjemmeside: www.adhd.dk/lokalafdelinger/nordsjaelland.

Alle medlemsforeninger kan få omtalt deres arrangementer holdt i frivilligcentret og Kedelhuset i månedskalenderen. Send en beskrivelse til epost@frivilligcenter-hillerod.dk inden den 20. i måneden før.