

# Venligboerne Hillerød

Marts 2017

Aktiviteter for flygtninge og  
venligboer i Hillerød

Activities for newly arrived residents  
from other countries and  
Venligboerne in Hillerød.

نشاطات للقادمين الجدد من بلدان أخرى  
ومجموعة الـ Venligboerne  
في هيليرود



Dette er en oversigt over initiativer for og med  
flygtninge og venligboer i Hillerød.  
Vi håber den vil medvirke til at samle mennesker  
og forene kræfter.  
Sammen kan vi gøre en forskel.

This is an overview of activities that may be of  
interest to newly arrived residents from other  
countries and Venligboerne in Hillerød.  
We hope that it will help to bring people together  
and strengthen our community.  
Together we can make a difference!

هذه نظرة عامة على النشاطات التي يمكن أن تثير  
اهتمام القادم الجديد من بلدان مختلفة في هيليرود .  
نحن نأمل أن يساعد هذا العمل على جمع الناس مع  
بعضهم البعض و تقوية مجتمعنا .  
معاً يمكننا أن نحدث فرقاً .

## Venligboerne i Hillerød

## Venligboerne in Hillerød

## Venligboerne in Hillerød

<p>Et fællesskab der står for en bred vifte af initiativer som alle har det formål at bygge bro mellem mennesker.</p>	<p>Venligboerne is a community movement of people and initiatives dedicated to building bridges between people.</p>	<p>Venligboerne هي حركة اجتماعية مؤلفة من أشخاص ومبادرات مكرسة لبناء الجسور بين الناس.</p>
<p>Venligboerne blev "født" i Hjørring. Stifteren af Venligboerne er Merete Bonde Pilgaard. Grundideen er simpel: mød mennesker med venlighed og se hvad der sker. Vi ser mødet med de nye medborgere som en mulighed for få tilført en ekstra glæde og indsigt i livet.</p> <p>Vi har tre nøglesætninger:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vær venlig i mødet med andre</li> <li>2. Vær nysgerrig når du møder mennesker der er forskellige fra dig.</li> <li>3. Mød forskellighed med respekt.</li> </ol> <p>Vi er ikke partipolitiske, vi er kun optaget af den ene, altoverskyggende ambition: Vi vil have det bedste frem i os alle sammen. Og det kan man få, hvis man beslutter sig for det ♥</p> <p>Alle nye og gamle medborgere er hjerteligt velkomne i fællesskabet, som hovedsagligt kommunikerer gennem Facebook. Alle er velkomne til at byde ind, være med og dele ideer til tiltag og invitere til arrangementer.</p> <p>VIVA VENLIGBOERNE! Og længe leve mangfoldigheden.</p>	<p>The Venligboerne movement began in the Danish town of Hjørring and was founded by Merete Bonde Pilgaard. The core idea is simple: approach people with friendliness and see what happens. We believe that the meeting of new and longstanding residents of Denmark can bring added joy and insight into all of our lives.</p> <p>We have three key guiding principles:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Be friendly when meeting others.</li> <li>2. Be curious when you meet people who are different from you.</li> <li>3. Meet diversity with respect.</li> </ol> <p>We are not affiliated with any political party and we are dedicated to a single, overarching ambition: We want to bring out the best in all of us. And this can be achieved if we set our minds to it!</p> <p>All new and long-standing residents of Denmark are warmly welcome to join the community, which mainly communicates through Facebook. Everyone is welcome to join, participate, contribute ideas and initiatives, and invite others to events.</p> <p>VIVA VENLIGBOERNE! And long live diversity.</p>	<p>بدأت حركة Venligboerne في بلدة دنماركية تدعى Hjørring وأسسها Merete Bonde Pilgaard. الفكرة الأساسية بسيطة: اقترب من الناس بكل الود و شاهد ما سيحدث. ونحن نؤمن أن الاجتماع بين السكان الجدد و الدنماركيين يمكن أن يضيف الفرحة والتبصر إلى حياتنا جميعاً.</p> <p>لدينا ثلاثة مبادئ توجيهية رئيسية:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. كن ودياً خلال لقاءك الآخرين.</li> <li>2. كن فضولياً عندما تقابل اشخاص يختلفون عنك.</li> <li>3. قابل التنوع بإحترام.</li> </ol> <p>نحن لا ننتمي إلى أي حزب سياسي، ونحن مكرسين جهودنا نحو هدف واحد و شامل , نحن نريد أن نبرز أفضل ما في كل واحد منا. وهذا لا يمكن أن يتحقق إذا عقدنا عزماً على ذلك!</p> <p>جميع المقيمين الجدد و الدنماركيين مرحب بهم ترحيباً حاراً للانضمام مجتمعنا ، الذي يستخدم الفيسبوك كوسيلة تواصل أساسية . الجميع هو موضع ترحيب للانضمام والمشاركة، المساهمة في الأفكار والمبادرات، ودعوة الآخرين للمناسبات أو النشاطات .</p> <p><b>VIVA VENLIGBOERNE</b> والعمر المديد للتنوع .</p>
<p>Du kan finde os på Facebook i gruppen: Venligboerne Hillerød</p>	<p>You can find the Venligboerne Hillerød Facebook group here: Venligboerne Hillerød</p>	<p>يمكنك أن تجد مجموعة الفيسبوك بـ Venligboerne Hillerød عن طريق البحث عن الاسم فقط في صفحتك الخاصة</p>

## Venskabsfamilier i Hillerød

## Friendship Families in Hillerød

## عائلات الصداقة في هيليرود

<p>Flygtninge sættes i kontakt med frivillig kontaktperson eller familie.</p>	<p>This programme brings together refugees with a person or family living in Hillerød.</p>	<p>هذا البرنامج يقوم بجمع اللاجئين مع شخص أو عائلة تعيش في هيليرود</p>
<p>En venskabsfamilie byder nyankomne flygtninge velkommen og hjælper dem godt i gang med en ny tilværelse i Danmark. Formålet med venskabsfamilier er at bryde isolationen og bane vej for aktiv deltagelse i det danske samfund.</p> <p>For at komme i gang, starter man med at lave en aftale med os om at komme til et match-møde. Inden mødet, har vi besluttet, hvem der skal matches med hvem. Til mødet bliver frivillige og flygtninge introduceret til hinanden og kan snakke lidt sammen, udveksle kontaktoplysninger og lave en aftale om at mødes igen. Børn er velkomne.</p> <p>Send en mail hvor du skriver lidt om dig selv/om alle medlemmer af din familie. Navn, tlf nr, adresse, alder, beskæftigelse, interesser og også lidt om ønsker og forventninger til et venskab. Så kontakter vi dig, om vi kan finde et match til dig/din familie til næste matchmøde.</p> <p>Venskabsfamilier er tilknyttet Frivillignet, som er en del af Dansk Flygtningehjælp.</p>	<p>A friendship family welcomes newly arrived refugees and helps them off to a good start with their new life in Denmark. The aim of Friendship Families is to break the isolation and pave the way for active participation in Danish society.</p> <p>To get started, contact the Friendship Families administrators and make an appointment to come to a meet-and-greet event with your new Friendship Family. Drawing on their experience with the Friendship Families programme, the administrators match volunteer and refugee families prior to the event. At the meeting, volunteers and refugees have the opportunity to meet each other, exchange contact information and arrange a time to meet again. Children are welcome.</p> <p>Send an e-mail with a little information about you and the members of your family, including names, telephone number, age, profession, interests and a little about your hopes and expectations of the new friendship. We will then contact you with information about whether we can find a match for you and your family before the next meet-and-greet event.</p> <p>Friendship Families are affiliated with Frivillignet, a programme of the Danish Refugee Council.</p>	<p>العائلات الدنماركية ترحب بالقدامين الجدد وتحاول أن تساعدن لبدأ حياة جديدة في الدنمارك . الهدف من الصداقة كسر حاجز العزلة و تمهيد الطريق لمشاركة فعالة ضمن المجتمع الدنماركي .</p> <p>لتبدأ بذلك يجب ان تقدم على التواصل مع مسؤولي برنامج صداقة العائلة لتحديد موعد للقدوم و لقاء عائلتك الصديقة الجديدة . واستناداً إلى تجربتهم مع برنامج الأسر الصداقة، المشرفين يقومون بإيجاد التوافق المناسب بين عائلات المتطوعين واللاجئين قبل الحدث . في حدث اللقاء المتطوعون و اللاجئين سيكون لديهم الفرصة للقاء بعضهم البعض , تبادل طرق التواصل (الهاتف , الايميل ....) , تحديد موعد للقاء مجدداً . الأطفال مرحب بهم.</p> <p>أرسل بريداً إلكترونياً يحتوي بعض المعلومات عنك و عن عائلتك , متضمناً الأسماء , رقم الهاتف , العمر , المهنة , اهتماماتك و القليل عن أمالك و توقعاتك بخصوص العائلة الجديدة . سنقوم بعد ذلك بالتواصل معك بخصوص إمكانية إيجاد عائلة تناسبك أنت و عائلتك قبل اللقاء المقبل .</p>
<p>Kontakt: Vivi Wøldike: vith@hillerod.dk tlf: 29 63 03 87</p>	<p>Contact: Vivi Wøldike: vith@hillerod.dk Telephone: 29 63 03 87</p>	<p>للتواصل باللغة العربية :فراس الضاهر الهاتف : 28 30 38 86</p>

# Mandage

# Mondays

# الاثنين

Sprog og netværkscafé	Language and Networking Cafe	مقهى اللغة و شبكة العلاقات
<p>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.</p>	<p>Get help with homework, the Danish language and documents from public authorities. This open cafe is for refugees and immigrants who attend language school or other educational programmes, as well as all others who may have an interest. Danish is spoken at all levels, from beginner to fluent.</p>	<p>احصل على المساعدة بكل وظائفك أو المساعدة مع اللغة الدنماركية أو بفهم الوثائق أو الرسائل التي تستلمها من الجهات الرسمية (رسائل البلدية أو الهجرة) . هذا المقهى المفتوح مخصص للاجئين و المهاجرين الذين ما زالو في مدرسة اللغة أو في أي برنامج تعليمي آخر كما أنه مفتوح لأي لأي شخص آخر لديه الاهتمام أو الرغبة بالحضور . يتم التحدث باللغة الدنماركية مهما كان المستوى من المبتدأ إلى المتحدث الطلق (المغزى أن مستواك باللغة ليس شرطاً للحضور)</p>
<p>i Frivilligcenteret mandag kl 14.00 – 17.30 Tovholder: Birgitte Frank. Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C</p>	<p>at Frivilligcenteret, Monday 14:00 - 17:30 Coordinator: Birgitte Frank. Address: Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C</p>	<p>في المركز التطوعي من الساعة 02:00 إلى الساعة 05:30 المنسقة للبرنامج : Birgitte Frank العنوان : Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C</p>



## Tirsdage

## Tuesdays

## الثلاثاء

Gymnastik for kvinder	Gymnastics for Women	نادي رياضة للنساء
<p>Gymnastik for alle kvinder med alle nationaliteter og i alle aldre.</p> <p>Vi bevæger os til musik og får styrket kroppen. Det handler om at ha' det godt og lave noget sjovt sammen. Du kan være med i dit eget tempo. Alle kan være med og få noget ud af det. Gymnastikken vedligeholder og forbedrer muskelstyrke, kredsløb og bevægelighed og forebygger smerter i muskler og led. Kun for kvinder. Vi sætter gardiner op. Du behøver ikke melde dig til, bare mød op. Børn er velkomne.</p> <p>Betal efter evne. Mellem 10 og 40 kr. pr. gang</p>	<p>Gymnastics for women of all nationalities and all ages.</p> <p>We exercise to music and strengthen our bodies. It's all about feeling good and doing something fun together. You can participate at your own pace. Everyone can participate and get something positive out of it! Doing gymnastics helps to maintain and improve muscle strength, circulation and flexibility, while preventing pain in muscles and joints. The event is for women only and the room has curtains so that nobody can look in from the outside. You do not have to sign up – just come! Children are welcome.</p> <p>Pay what you can – from 10 to 40 kroner per session.</p>	<p>نادي رياضة للنساء من كل الجنسيات وكل الأعمار .</p> <p>نحن نتدرب على أنغام الموسيقى لنقوي أجسامنا . الموضوع يتمحور حول الشعور بشكل جيد والقيام بشيء مفرح ومسلي معاً . يمكنك المشاركة حسب إيقاعك الخاص .</p> <p>الجميع يمكنه المشاركة والحصول على شيء ايجابي من هذه المشاركة القيام بالتمارين الرياضية يساعد على المحافظة وتحسين قوة العضلات بالإضافة للدورة الدموية والمرونة وبذلك تمنع ألم العضلات والمفاصل من الحصول .</p> <p>النشاط للنساء فقط وهناك ستائر حتى لا يستطيع أحد من الخارج أن يرى ماذا يحصل في الداخل .</p> <p>أنت غير متضطرة للتسجيل – فقط قومي بالقدوم .</p> <p>قومي بدفع ما تستطيعين من 10 حتى 40 كرون بالجلسة الواحدة .</p>
<p>Tirsdag Kl 10:30 – 12:00 i Østhuset Tolvkarlevej 361 Bus 301, stop ved Grønnevang Kirke</p> <p>Underviser: Marie Schmidt, bevægelsespædagog Kontakt Marie: marieschmidt300@gmail.com tlf: 26 24 64 70.</p>	<p>Tuesday 10:30 - 12:00 at Østhuset Address: Tolvkarlevej 361 Public transport: Bus 301, stop at Grønnevang Kirke</p> <p>Instructor: Marie Schmidt, movement educator Contact Marie: marieschmidt300@gmail.com Telephone: 26 24 64 70.</p>	<p>10:30 - 12:00 at Østhuset العنوان: 361: Tolvkarlevej المواصلات العامة: باص رقم 301 التوقف في محطة Grønnevang Kirke المدربة: ماريا Marie Schmidt للتواصل مع ماريا: marieschmidt300@gmail.com الهاتف: 26 24 64 70</p>



<p><b>Mamma Mia - multikulturel mødregruppe</b></p>	<p><b>Mamma Mia - multicultural maternity group</b></p>	<p><b>ماما ميا – مجموعة أمومة متعددة الثقافات</b></p>
<p>International mødregruppe med fokus på at skabe venskaber på tværs af kultur, sprog og religion.</p> <p>Kære vordende Mamma! Kære nye Mamma! Hvis du snart skal være mor eller lige er blevet det, vil det glæde os at se dig og din skønne mave eller baby. Du bliver inviteret til at danne en multikulturel og international mødregruppe sammen med andre kvinder, som er højgravide eller som har en baby under 12 måneder. Der vil være aktiviteter, der er relevante for mødre og deres børn som f.eks. førstehjælp, babymassage, besøg af tosprogskonsulent og sundhedsplejerske.</p>	<p>International maternity group with focus on creating friendships.</p> <p>Dear Mum to be! Dear new Mamma! If you will soon be a mum or have just become one, we look forward to seeing you with your "bump" or your new bundle-of-joy! You are invited to be part of an multicultural and international maternity group together with other women, that are either pregnant or have a child under 12 months.</p>	<p>مجموعة أمومة دولية مع تركيز على تشكيل صداقات .</p> <p>عزيزتي الحامل ! عزيزتي لأم الجديدة ! إذا كنت على وشك أن تصبحي أماً أو أنت أم جديدة نحن نتطلع للقائك أنت وبطنك الكبيرة أو مع فرحتك الجديدة (المقصود هنا الطفل المولود حديثاً) ! أنت مدعوة لتكوني جزءاً في مجموعة أمومة متعددة الثقافات والجنسيات تحوي نساء أخريات حوامل أو لديهن طفل تحت عمر الـ 12 شهراً .</p>
<p>Tirsdays kl 11:15-14 i Frivilligcentret Fredensvej 12C, på første sal Se mere her: <a href="http://www.frivilligcenter-hillerod.dk/">http://www.frivilligcenter-hillerod.dk/</a> Eller kontakt Anette: <a href="mailto:info@frivilligcenter-hillerod.dk">info@frivilligcenter-hillerod.dk</a> tlf: 48 24 19 07</p>	<p>Tuesdays from 11:15-14 in Frivilligcentret Fredensvej 12C, first floor. More information: <a href="http://www.frivilligcenter-hillerod.dk/">http://www.frivilligcenter-hillerod.dk/</a> Contact: Anette <a href="mailto:info@frivilligcenter-hillerod.dk">info@frivilligcenter-hillerod.dk</a> Telephone: 48 24 19 07</p>	<p>الثلاثاء من الساعة 11:15 حتى الساعة 02:00 في المركز التطوعي المكان : Frivilligcenter Hillerød ,Fredensvej 12C , first floor للمزيد من المعلومات : <a href="http://www.frivilligcenter-hillerod.dk/">http://www.frivilligcenter-hillerod.dk/</a> Contact: Anette <a href="mailto:info@frivilligcenter-hillerod.dk">info@frivilligcenter-hillerod.dk</a> Telephone: 48 24 19 07</p>

# Onsdage

# Wednesdays

# الأربعاء

Dansk Caféen	Dansk Caféen	Dansk Caféen يوم الأربعاء
<p>Sprogcafe i Hillerød</p> <p>Den primære målgruppe er lokale ny-danskere – både nytilkomne flygtninge og nydanskere med flere år i Danmark – som ønsker at udvikle og styrke sprog og relationer.</p> <p>Hoved-fokus i Dansk Caféen er:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Læring af dansk</li><li>- Sociale relationer</li><li>- Kultur / historie</li><li>- Rådgivning og hjælp</li><li>- Øvrige brugerønsker</li></ul> <p>Interesserede frivillige og/eller brugere kan bare dukke op.</p>	<p>Language cafe in Hillerød</p> <p>The primary target group is immigrants in the local community – both newly-arrived refugees and others who have lived in Denmark for a longer time and would like to develop and strengthen their Danish skills and personal network.</p> <p>The main areas of focus at Dansk Caféen are:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Learning Danish</li><li>- Social relationships</li><li>- Culture / History</li><li>- Advice and help</li><li>- Other participant wishes</li></ul> <p>Interested volunteers and/or participants can just show up.</p>	<p>مقهى لغة جديد في هيليرود .</p> <p>المجموعة المستهدفة بشكل رئيسي هي المهاجرين في المجتمع المحلي من اللاجئين القادمين من فترة قصيرة أو الآخرين الذين عاشوا في الدنمارك لفترة أطول ولديهم الرغبة لتطوير وتقوية مهاراتهم في اللغة الدنماركية وشبكة علاقاتهم الشخصية .</p> <p>نقاط التركيز الأساسية في المقهى هي :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- تعلم الدنماركية .</li><li>- العلاقات الاجتماعية .</li><li>- الثقافة / التاريخ .</li><li>- النصيحة والمساعدة .</li><li>- أمنيات أو احتياجات المشاركين .</li></ul> <p>المتطوعين أو المشاركين الراغبين عليهم فقط القدوم .</p>
<p>Onsdag Kl 15.30 i Grønnevang kirke</p> <p>Tovholdere for cafeen er Charl Nymann Jensen og Leif Fuglsang.</p> <p>Grønnevang kirke, Tolvkarlevej 76.</p> <p>Bus 301, stop ved Grønnevang Kirke</p>	<p>Wednesday 15:30 at Grønnevang Kirke</p> <p>The cafe's coordinators are Charl Nymann Jensen and Leif Fuglsang.</p> <p>Location: Grønnevang Kirke, Tolvkarlevej 76.</p> <p>Public transport: Bus 301, stop at Grønnevang Kirke</p>	<p>3:30 at Grønnevang Kirke</p> <p>منسق المقهى : Charl Nymann Jensen / Leif fuglsang</p> <p>المكان : Grønnevang Kirke, Tolvkarlevej 76</p> <p>المواصلات العامة : باص رقم 301 التوقف في محطة</p>

Café Hilleroden	Café Hilleroden	مقهى هيليرود
<p>Gratis fællesspisning. Café Hilleroden er åben for alle, i møder bare op uden tilmelding. Tag jeres familie og venner med. Vi har legetøj og spil – så tag gerne børnene med. Nogle gange er der livemusik. I Café Hilleroden mødes mennesker på tværs af alle forskelligheder. Vi har brug for mange frivillige. Skriv endelig på "Sammen er vi Hillerød" på facebook, hvis du vil give en hånd med, alle er velkomne til at indgå i cafegruppen.</p>	<p>Open common dinner – free of charge. Café Hilleroden is open to everybody, no need for reservation, just show up. Bring your family and friends. We have toys and games - so bring the kids. Sometimes there will be live music. In Café Hilleroden people meet across all differences. We need many volunteers. Please write to us on the facebookpage "Sammen er vi Hillerød" if you want to lend a hand, everyone is welcome to participate in the cafe group.</p>	<p>عشاء مشترك مفتوح للجميع - مجاناً. مقهى Hilleroden مفتوح للجميع، لا حاجة للحجز، فقط قم بالقدوم. و اجلب عائلتك وأصدقائك. لدينا الدمى والألعاب – لذلك قم بإحضار أطفالك. أحياناً يكون هناك موسيقى حية. في مقهى Hilleroden يجتمع الناس من جميع الثقافات. نحن بحاجة إلى العديد من المتطوعين. يرجى الكتابة لنا على facebookpage "Sammen er vi Hillerød" إذا كنت ترغب في مد يد العون، والجميع مرحب بهم للمشاركة في مجموعة المقهى.</p>
<p>Onsdage i ulige uger kl 17-19 på biblioteket. Hillerød Bibliotek, Christiansgade 1 Find os på Facebook: "sammen er vi Hillerød" Tovholder: Søren Lerche</p>	<p>Wednesdays in uneven weeks 5 – 7 PM at the library Location: Hillerød Bibliotek, Christiansgade 1 Find us on Facebook: "sammen er vi Hillerød" Coordinator: Søren Lerche</p>	<p>كل ثاني اربعاء (يعني كل أسبوعين مرة واحدة) من الساعة الخامسة إلى الساعة السابعة في المكتبة الموقع: مكتبة هيليرود العنوان: Hillerød Bibliotek, Christiansgade 1: المنسق: Søren Lerche</p>



Bydelsmødrenes aftencafé	Neighbourhood Mothers' Evening Café	مقهى ليلة أمهات الحي
<p>I caféen kan du møde bydelsmødrene. I Hillerød Øst er der en gruppe bydelsmødre. Bydelsmødre er frivillige kvinder, som støtter andre kvinder, så de kan styrke sig selv, deres børn og familier Bydelsmødre har viden om samfundet og kan hjælpe dig med børneopdragelse, fritidsaktiviteter, skole og institutioner, sundhed, kost og motion og kontakt til kommunen. En Bydelsmor lytter til dig, støtter dig og arrangerer aktiviteter for kvinder i Hillerød Øst. Der er bydelsmødre der taler arabisk, kurdisk, tyrkisk, engelsk og dansk. Bydelsmødre har bestået en Bydelsmødre-uddannelse og har tavshedspligt. Bydelsmødre bringer håb og forandring i andre kvinders liv.</p>	<p>At this café, you can meet the Neighbourhood Mothers of Hillerød East. Neighbourhood mothers are female volunteers who provide support for other women so that they can strengthen themselves, their children and their families. Neighbourhood Mothers have knowledge about society and can help you with childrearing, recreational activities, schools and day care institutions, health, diet and exercise, and contact with the municipal authorities. A Neighbourhood Mother listens to you, supports you and arranges events for women in Hillerød East. There are neighbourhood mothers who speak Arabic, Kurdish, Turkish, English and Danish. Neighbourhood Mothers have completed a Neighbourhood Mothers training programme and observe strict confidentiality regarding everything about participants in the programme. Neighbourhood Mothers bring hope and change to the lives of other women.</p>	<p>في هذا المقهى، يمكنك لقاء أمهات الحي وهناك أيضاً طاولة لتعلم الدنماركية. منطقة شرق هيليرود لديها مجموعة تدعى أمهات الحي. أمهات الحي عبارة عن نساء متطوعات يقدمن الدعم لنساء أخريات ليستطيعوا تقوية أنفسهم وأطفالهم وعائلاتهم. أمهات الحي لديهم المعرفة حول المجتمع مما يخولهم مساعدتك في تربية الأطفال، النشاطات الترفيهية، المدارس مؤسسات الحضانة أو الرعاية يمكنهم أن يقدموا النصيحة بخصوص الصحة والحمية والتمارين وحتى في التواصل مع البلدية. أمهات الحي سوف يستمعون لك ولمشاركك وسوف يوفرن الدعم لك ويقومون بنشاطات في شرق هيليرود. هناك أمهات حي يستطيعون التحدث بالعربية أو اللغة الكردية أو الإنجليزية أو الدنماركية. أمهات الحي قاموا بإكمال برنامج تدريب أمهات الحي ويلتزمون السرية الكاملة بخصوص أي شيء حول المشاركين بالبرنامج. أمهات الحي يجلبون الأمل والتغيير لحياة نساء أخريات.</p>
<p>Hver onsdag aften kl 17-19 i Brohuset Brohuset, Østervang 103 Bus 301. Stop ved Grønnevang skole, udskoling VIL DU TALE MED EN BYDELSMOR? Tlf: 42 67 09 42 på hverdage mellem kl 16 og 18. Mail: <a href="mailto:hillerodbydelmodre@hotmail.com">hillerodbydelmodre@hotmail.com</a></p>	<p>Wednesday evening, 17:00-19:00 at Brohuset. Address: Brohuset, Østervang 103 Public transport: Bus 301, stop at Grønnevang Skole, udskoling WOULD YOU LIKE TO TALK TO A NEIGHBOURHOOD MOTHER? Telephone: 42 67 09 42, weekdays from 16:00 - 18:00. E-mail: <a href="mailto:hillerodbydelmodre@hotmail.com">hillerodbydelmodre@hotmail.com</a></p>	<p>الأربعاء الأول من كل شهر من الساعة الخامسة حتى الساعة السادسة في Brohuset هل لديك الرغبة في التحدث مع أحد أمهات الحي ؟ هاتف : 42 67 09 42 ضمن أيام الأسبوع (من الاثنين إلى الجمعة) من الساعة الرابعة حتى السادسة . الايميل : <a href="mailto:hillerodbydelmodre@hotmail.com">hillerodbydelmodre@hotmail.com</a> العنوان : Brohuset, Østervang 103 المواصلات العامة : باص رقم 301 التوقف في محطة Grønnevang skole, udskoling</p>

## Torsdage

## Thursdays

## الخميس

Informations- og netværkscafé	Information and Network Café	مقهى المعلومات وشبكة العلاقات
Åben rådgivning med kommunens sagsbehandlere. Frivillige hjælper efter behov med ansøgninger på nettet, bl.a. til familiesammenføring, fremmedpas, CV'er, lektier m.m.	Open counselling with social workers from the municipality. Volunteers help as needed with applications on the internet, family reunification, passport, CV's, homework, etc.	مقهى للمعلومات حيث يمكن للاجئين أن يتلقوا المساعدة لملء طلبات لم الشمل أو حل الوظائف... إلخ
Torsdag kl 16 – 18 Sprogcentret, Café-område, 1. sal., Milnersvej 41C Frivillig kontaktperson: Betty Folino Mail: <a href="mailto:betty.folino@webspeed.dk">betty.folino@webspeed.dk</a> Kommunens kontaktperson: Daisy Grann Mail: <a href="mailto:dagr@hillerod.dk">dagr@hillerod.dk</a>	Thursday at Sprogcentret, 16:00-18:00 Café area, 1st floor Address: Sprogcentret, Milnersvej 41C Contact, volunteers: Betty Folino E-mail: <a href="mailto:betty.folino@webspeed.dk">betty.folino@webspeed.dk</a> Municipality contact person: Daisy Grann E-mail: <a href="mailto:dagr@hillerod.dk">dagr@hillerod.dk</a>	مدرسة اللغة من الساعة الـ 04:00 حتى الساعة الـ 06:00 مكان المقهى. الطابق الأول العنوان: Sprogcentret, Milnersvej 41C المتطوع المسؤول: Betty Folino الايمل: <a href="mailto:betty.folino@webspeed.dk">betty.folino@webspeed.dk</a> مسؤولة التواصل من قبل البلدية: Daisy Grann الايمل: <a href="mailto:dagr@hillerod.dk">dagr@hillerod.dk</a>

## Fredage

## Fridays

## الجمعة

Grønnevang kirke Morgenmad og kristent fællesskab	Grønnevang Church Breakfast and Christian community	كنيسة Grønnevang فطور ومجتمع مسيحي من الساعة الـ
For flygtninge fra kommunen og asylcentrene Sjælsmark og Sandholm.  Hver søndag er der gudstjeneste med tolkning til farsi og engelsk.	For refugees from Hillerød and the Sjælsmark and Sandholm asylum centres.  Worship service every Sunday with Farsi and English interpreters.	لللاجئين من هيليرود ومراكز Sjælsmark والساند هولم للجوء  خدمة وطقوس العبادة كل يوم أحد بوجود مترجمين للانجليزية والفارسية.
Fredag kl 9 – 12 Grønnevang Kirke, Tolvkarlevej 76, 3400 Hillerød Kontakt: Per Erik Bohlbro, <a href="mailto:pb@km.dk">pb@km.dk</a>	Fridays 9:00-12:00 Address: Grønnevang Kirke, Tolvkarlevej 76, 3400 Hillerød Contact: Per Erik Bohlbro, <a href="mailto:pb@km.dk">pb@km.dk</a>	09:00 حتى الساعة الـ 12:00 العنوان: Grønnevang Kirke, Tolvkarlevej 76, 3400 Hillerød: للتواصل : Per Erik Bohlbro, <a href="mailto:pb@km.dk">pb@km.dk</a>



Bydelsmødrenes morgencafé	Neighbourhood Mothers' Morning Café	مقهى أمهات الحي الصباحي
Kom og få en kop kaffe eller the, lidt morgenbrød og en god snak.	Come and enjoy a cup of coffee or tea, a pastry and a good chat.	قومي بالقدوم واستمتعي بكوب من القهوة أو الشاي مع بعض المعجنات ومحادثة جيدة .
Hver fredag kl 10 - 13 i Brohuset Tovholder: Halima Kluge Bydelsmødrenes tlf: 42 67 09 42 hverdage ml kl 16-18 Brohuset, Østervang 103 Bus 301. Stop ved Grønnevang skole, udskoling	Every Friday 10:00-13:00 at Brohuset Coordinator: Halima Kluge Neighbourhood Mothers telephone: 42 67 09 42, weekdays 16:00-18:00 Address: Brohuset, Østervang 103 Public transport: Bus 301, stop at Grønnevang Skole, udskoling	من الساعة الـ 10:00 حتى الساعة الـ 01:00 في الـ Brohuset المنسقة : Halima Kluge هاتف أمهات الحي : 42 67 09 42 للتواصل خلال أيام الاسبوع (من الأحد حتى الجمعة) 04:00 حتى 06:00 العنوان : Brohuset, Østervang 103 المواصلات العامة : باص رقم 301 التوقف في محطة Grønnevang skole, udskoling



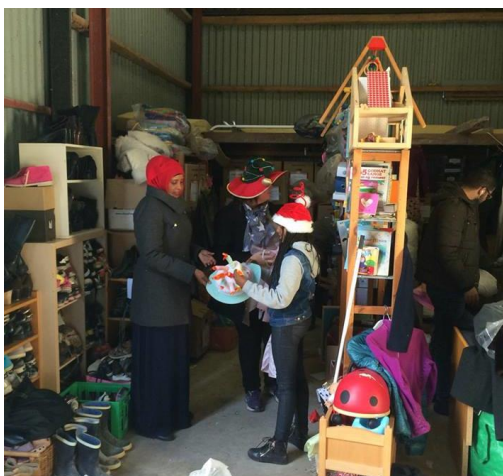
<p><b>Kvindedag i Østhuset</b> Fællesspisning den første fredag i måneden</p>	<p><b>Women's day at Østhuset</b> Community dinner on the first Friday of the month</p>	<p><b>يوم المرأة في Østhuset</b> عشاء المجتمع في أول يوم جمعة من شهر</p>
<p>Kvindedag er et multikulturelt initiativ, som tiltrækker mange forskellige nationaliteter, aldre og ønsker, og hvor kvindefællesskaber opstår og styrkes.</p> <p>Kvindedage i Østhuset indebærer fællesspisning med dans eller dialog om temaer den første fredag i måneden.</p>	<p>Women's day is a multicultural initiative that attracts a wide range of nationalities, ages and desires, and where women's communities arise and are built.</p> <p>Women's days at Østhuset include a community dinner with dance or dialogue about chosen topics on the first Friday of each month.</p>	<p>يوم المرأة هو مبادرة متعددة الثقافات التي تجذب مجموعة واسعة من الجنسيات والأعمار والرغبات، وحيث تنشأ المجتمعات النسائية ويتم بناؤها.</p> <p>أيام المرأة في Østhuset تشمل عشاء المجتمع مع الرقص أو الحوار حول المواضيع المختارة في أول جمعة من كل شهر. ميزة أيام الجمعة الأخرى هي ناد الخياطة والمحادثات "المشي والكلام"، ودورات دبلوم، وأكثر من ذلك.</p>
<p>Først fredag i måneden kl 17:00 Tovholder: Rania Tamim Tlf: 72 32 45 24 Østhuset, Tolvkarlevej 361 Bus 301, stop ved Grønnevang Kirke</p>	<p>First Friday in the month at 17:00 Contact person: Rania Tamim Telephone: 72 32 45 24 Address: Østhuset, Tolvkarlevej 361 Public transport: Bus 301, stop at Grønnevang Kirke</p>	<p>الجمعة في 17:00 مسؤولة التواصل : Rania Tamim الهاتف : 72 32 45 24 العنوان : Østhuset, Tolvkarlevej 361 المواصلات العامة : باص رقم 301 التوقف في محطة Grønnevang Kirke</p>

## Lørdage

## Saturdays

## السبت

Lageret	The Warehouse	المستودع
<p>I lageret er der mulighed for at komme med køkkenting, møbler, tøj og legetøj. Alt skal være i pæn stand, og tøjet skal være rent og uden huller. Vi har brug for bærbare computere. Er du, som flygtning i Hillerød, lige flyttet i midlertidig eller permanent bolig, har du mulighed for at få hjælp fra lageret. Skriv til Vivi eller Miriam og fortæl, hvad du/I mangler og lav en aftale. Vi har ikke mulighed for at hjælpe med at køre ting til lageret eller væk fra lageret.</p>	<p>In the warehouse it is possible to donate kitchen utensils, furniture, clothing and toys. Everything should be in good condition, and the clothes must be clean and without holes. We need laptops. Did you, as a refugee in Hillerød, just moved into temporary or permanent housing, you have the opportunity to get help from the warehouse. Write to Vivi or Miriam and tell us what you need and make an appointment. We do not have the opportunity to help drive things to the warehouse or away from the warehouse.</p>	<p>في المستودع يمكنك أن تتبرع بأدوات مطبخ، أثاث، ثياب وألعاب. كل المواد المتبرع بها يجب أن تكون بحالة جيدة والثياب يجب أن تكون بدون ثقب. نحن لا نستقبل الكمبيوترات المكتبية والدراجات الهوائية والكتب التي تتطلب مهارات عالية في اللغة الدنماركية. تذكر المواد المتبرع بها يجب أن تكون أشياء يحتاجها اللاجئ بشكل كبير. نحن بحاجة لكمبيوترات محمولة (لاب توب) هل انتقلت كلاجئ حديثا إلى هيليرود وتقيم في بيت مؤقت أو دائم، إن ذلك الفرصة بأن تحصل على المساعدة من المستودع. لا يمكنك القدوم إلى المستودع بدون موعد مسبق مع فيفي أو مريم. راسلنا وأخبرنا ماذا تحتاج. لا يتوفر لدينا الامكانية للمساعدة في نقل المواد المتبرع بها من وإلى المستودع.</p>
<p>Åbent nogle lørdage kl 10 – 12 tjek på Facebookgruppen: Venligboerne Hillerød Lageret. Moseholmsvej 7 Tovholdere: Miriam og Vivi mail: <a href="mailto:vith@hillerod.dk">vith@hillerod.dk</a> (eller skriv på facebook/messenger)</p>	<p>Open some Saturdays 10 – 12 o'clock Tjcek on the facebookgroup: Venligboerne Hillerød The Warehouse. Moseholmsvej 7 Coordinators: Miriam og Vivi mail: <a href="mailto:vith@hillerod.dk">vith@hillerod.dk</a> (or write on facebook/messenger)</p>	<p>يفتح كل ثاني سبت (يعني كل أسبوعين مرة) من 10 حتى 12 عنوان المستودع: 7 Moseholmsvej المنسقون: مريم / فيفي الايمل: <a href="mailto:vith@hillerod.dk">vith@hillerod.dk</a> (أو راسلنا عن طريق الفيس بوك)</p>

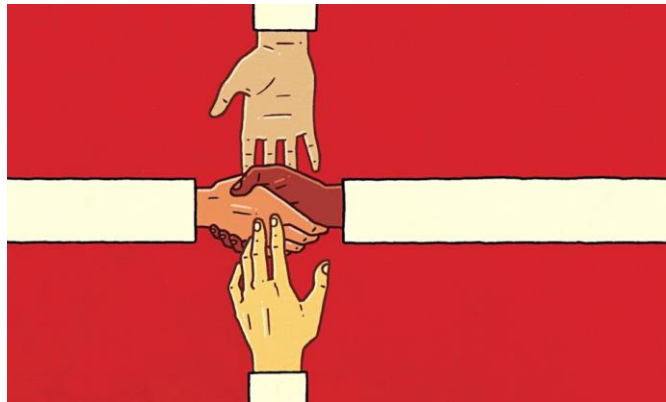


## Søndage

## Sundays

## الأحد

Café Hilleroden	Café Hilleroden	Café Hilleroden
<p>Hver Søndag åbner Cafe Hilleroden op for hygge på biblioteket. Kom forbi og få lækker kaffe, kage og te og hyg med dine medborgere!</p> <p>Frivillige fra Grundtvigs Højskole og Kompas Hillerød står for caféen.</p> <p>Kompas Hillerød er et nyt initiativ i Hillerød som består af 13 flygtninge som hver søndag laver frivilligt arbejde i Hillerød Kommune.</p> <p>Sprogbyttecafé</p> <p>I vores sprogbyttecafé kan du hver søndag lære dit sprog videre og lære et nyt sprog selv. Kontakt os på e-mail og lav en aftale. I cafeen har du mulighed for at lære dansk, arabisk, kinesisk, persisk, engelsk, indonesisk, somalisk m.m.</p> <p>Kontakt os på <a href="mailto:kompas.hillerod@gmail.com">kompas.hillerod@gmail.com</a></p>	<p>Every Sunday Cafe Hilleroden opens up at the library. Come by and get delicious coffee, cake and tea and socialize with your fellow citizens!</p> <p>The cafe is run by volunteers from Grundtvigs Højskole and Kompas Hillerød.</p> <p>Kompas Hillerød is a new initiative in Hillerød. The network consists of 13 refugees who every Sunday are doing volunteer work in Hillerød Municipality.</p> <p>Language Exchange Café</p> <p>In our café you can exchange languages by teaching your language and learn a new language. Please contact us by email on <a href="mailto:kompas.hillerod@gmail.com">kompas.hillerod@gmail.com</a> and make an appointment. In the cafe you have the opportunity to learn Danish, Arabic, Chinese, Indonesian, Persian, English, Somali and others.</p>	<p>كل يوم أحد كافيه Hilleroden يفتح في المكتبة. سيكون هناك كعك، قهوة و شاي بسعر 10 كرونة.</p> <p>تم انشاء المقهى مع فريق المتطوعين من Grundtvigs Højskole وكومباس هيليرود.</p> <p>كومباس هيليرود هي مبادرة جديدة في هيليرود. وتتألف المجموعة من 13 لاجئا الذين كل يوم أحد ويقومون بأعمال تطوعية في بلدية هيليرود. لذلك قوموا بالقدوم للحصول على القهوة اللذيذة والكعك والشاي والاختلاط مع مواطنيكم!</p> <p>مقهى تبادل اللغة</p> <p>في مقهى لدينا يمكنك تبادل اللغات عن طريق تدريس اللغة وتعلم لغة جديدة. إذا كنت تنوي السفر أو إذا كنت مهتمة فقط في تعلم أشياء جديدة، يرجى الاتصال بنا عن طريق البريد الإلكتروني، وتحديد موعد. في المقهى لديك الفرصة لمعرفة الدنماركية والعربية والصينية والإنجليزية والصومالية.</p> <p>الاتصال كومباس هيليرود على <a href="mailto:kompas.hillerod@gmail.com">kompas.hillerod@gmail.com</a></p>
<p>Søndag kl 12 - 15 på Hillerød Bibliotek, Christiansgade 1</p> <p>Find os på Facebook: "Cafe Hilleroden" og "Kompas Hillerød"</p> <p>Tovholder: Søren Lerche og Feras Aldaher</p>	<p>Sunday 12 – 15 at Hillerød Bibliotek, Christiansgade 1</p> <p>Find us on Facebook: "Cafe Hilleroden" and "Kompas Hillerød"</p> <p>Coordinator: Søren Lerche and Feras Aldaher</p>	<p>كل يوم 12-15</p> <p>Hillerød Bibliotek, Christiansgade 1</p> <p>تجدنا في الفيسبوك: "مقهى هيل الجذر" و "كومباس هيليرود"</p> <p>المنسق: سورين Lerche وفراس الظاهر</p>



## Andre initiativer

## Other initiatives

## مبادرات أخرى

DFUNK Hillerød	DFUNK Hillerød	DFUNK Hillerød
<p>DFUNK er en gruppe for unge flygtninge og danskere. Vi arbejder sammen for at danne et fælleskab som hjælper flygtninge med at tilpasse sig og få dannet sig nogle gode venskaber.</p> <p>Så vidt så muligt har vi en 2-3 events hver måned hvor vi lave alt fra bowling til hyggeaftener. Man kan følge med i hvad der sker på vores Facebook side ' DFUNK Ung-til-Ung Hillerød'.</p> <p>Lige meget hvad vi kan finde på, så er vores vigtigste bestræbelser at skabe en hyggelig stemning, hvor alle har det godt, og der kan snakkes om alt, de store såvel som de små ting i livet. Har man idéer til nye aktiviteter, så er vi åbne for lidt af hvert. Skriv på nedestående e-mail, så vi kan kontakte jer angående nye aktiviteter.</p>	<p>DFUNK is a group for young refugees and Danes. We work together to form a community that helps refugees to adapt and get some good friendships.</p> <p>We have around 2-3 events every month where we do everything from bowling to cozy evenings. You can follow what is happening on our Facebook page 'DFUNK Ung-til-ung i Hillerød'.</p> <p>Whatever we do, our most important aim is to create an enjoyable atmosphere where everybody is comfortable and can talk about everything – the big and small things in life. If you have ideas for new activities, we are open to suggestions. Write to the e-mail address below and we will contact you about new activities.</p>	<p>DFUNK هيليرود هي مجموعة من الشباب الدنماركيين و اللاجئين. نحن نعمل معاً لتشكيل مجتمع يساعد اللاجئين على التأقلم وعلى الحصول على صداقات جيدة.</p> <p>لدينا من 2 حتى 3 لقاءات كل شهر واللقاءات ممكن أن تكون أي شيء من لعب البولينغ إلى قضاء أمسية لطيفة. يمكنك متابعة ماذا يحدث وما هو جديد في صفحتنا على الفيس بوك 'DFUNK Ung-til-ung i Hillerød'.</p> <p>مهما كان ما نفعل , هدفنا الأكثر أهمية هو خلق جو للاستمتاع حيث يكون الجميع مرتاح فيه ويمكننا التحدث عن أي شيء الأشياء الكبيرة والصغيرة في الحياة . إذا كان لديك أفكار لنشاطات جديدة ,نحن منفتحون لكافة الاقتراحات . قم بمراسلتنا على عنوان البريد الإلكتروني المدون أسفل الاعلان ونحن سنقوم بمراسلتك لاعلامك بالنشاطات الجديدة .</p>
<p>Kontakt: <a href="mailto:lucca.simmelkiaer.hey@gmail.com">lucca.simmelkiaer.hey@gmail.com</a> Se Facebookgruppen: DFUNK ung til ung i Hillerød</p>	<p>Contact: <a href="mailto:lucca.simmelkiaer.hey@gmail.com">lucca.simmelkiaer.hey@gmail.com</a> Find the Facebook group: DFUNK ung til ung i Hillerød</p>	<p>للتواصل: <a href="mailto:lucca.simmelkiaer.hey@gmail.com">lucca.simmelkiaer.hey@gmail.com</a> Facebook: DFUNK ung til ung i Hillerød</p>



<p><b>Bliv besøgsven i de midlertidige boliger</b></p>	<p><b>Visiting friends in the temporary housing complexes</b></p>	<p><b>أصبح صديق زيارة في مجمعات السكن المؤقتة</b></p>
<p>Når man som flygtning kommer til byen, og alting er nyt, så er det rart med en hjælpende hånd og en varm velkomst. Når flygtninge har fået asyl, bliver de placeret i en kommune. De der kommer til Hillerød kommune, starter med at bo i en af kommunens mange midlertidige boliger. Nogle af boligerne er nedlagte børnehaver og andre kommunale bygninger. I de boliger, hvor der er fælles opholdsrum, kan du blive besøgsven. Du kan fx aftale, at du kommer på et fast tidspunkt hver uge. Eller du kan komme, når du har tid. Vi hjælper dig i gang med at besøge beboerne første gang.</p>	<p>When refugees arrive to a new city, everything is new and it's nice to get a helping hand a warm welcome. When refugees have been granted asylum, they are assigned to a municipality. Those who come to Hillerød begin by living in one of the municipality's many temporary housing complexes. Some of these complexes are former day care centres and other municipal buildings. Venligboerne tries to find people who wants to be a visiting friend at the complexes with communal living rooms. We help the friend to get started by joining on the first visit.</p>	<p>عند وصول اللاجئين إلى مدينة جديدة، كل شيء يكون جديد لهم وأنه من الجيد أن يحصلوا على يد المساعدة و ترحيب حار. عندما يتم منح اللاجئين حق اللجوء، يتم تعيينهم إلى بلدية. أولئك الذين يأتون إلى هيليرود يبدأون بالعيش في واحدة من العديد من المجمعات السكنية المؤقتة التابعة للبلدية. بعض من هذه المجمعات هي مراكز الرعاية النهارية السابقة ومباني البلدية الأخرى. Venligboerne تحاول أن تجد أشخاص يريدون أن يكونوا أصدقاء زيارة في المباني التي تحتوي غرف معيشة مشتركة تابعة للبلدية. نحن نساعد الصديق ليبدأ عن طريق مشاركته في زيارته الأولى.</p>
<p>Kontakt: Vivi Wøldike: <a href="mailto:vith@hillerod.dk">vith@hillerod.dk</a> tlf: 29 63 03 87</p>	<p>Contact: Vivi Wøldike: <a href="mailto:vith@hillerod.dk">vith@hillerod.dk</a> Telephone: 29 63 03 87</p>	<p>للتواصل: <a href="mailto:vith@hillerod.dk">vith@hillerod.dk</a>: Vivi Wøldike الهاتف : 29 63 03 87</p>



<p>Denne folder er udarbejdet af frivillige kræfter og opdateres efter tid og mulighed. Hvis du har forslag til indholdet, så skriv til: <a href="mailto:marieschmidt300@gmail.com">marieschmidt300@gmail.com</a></p>	<p>This folder is made by volunteers and will be updated when we have time. If you have suggestions for the content, please write: <a href="mailto:marieschmidt300@gmail.com">marieschmidt300@gmail.com</a></p>	<p>هذا الملف تم إعداده بمساعدة متطوعين وسيتم تحديثه كلما سنحت الفرصة. إذا كان لديك أي اقتراحات من أجل المحتوى رجاءً قم بمراسلتنا: <a href="mailto:marieschmidt300@gmail.com">marieschmidt300@gmail.com</a></p>
---	---	--