

Hver uge i JANUAR 2026 i FcH

Tjek selv, hvornår din gruppe går i gang efter juleferien

MANDAG

- 09.30-13.00 **Malerværkstedet**
Vi maler på egne projekter og deler viden og erfaringer om teknikker, materialer og motiver. Alle er velkommen uanset niveau. Medbring selv materialer. Er du begynder, hjælper vi dig gerne i gang. Kontakt værkstedsværterne Lene og Lene via epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
- 10.00-11.30 **Foreningen for Mindful Living: Yoga for alle**
Her er fokus på vejrtrækningsøvelser, balancetræning og lettere yoga.
Nærmere info: mindfullivingcenterdk@gmail.com.
- 12.00-14.00 **Styrk din Krop: Træning for ældre 65+**
Alsided 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 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.
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, bentebiansersen@hotmail.com.
- 13.45-15.30 **Lungeforeningen: KOL-motionshold**
Rolig motion med efterfølgende samvær. Gruppen ledes af Hanne Buch.
Nærmere oplysninger: stendysen@privat.dk, tlf. 2621 7872.

ONSDAG

- 10.00-13.30 **Kreativt værksted**
Vi mødes og er kreative med garn, nål og tråd. Alle er velkommen - uanset om man hækler, syr, strikker eller broderer. Her er plads til hyggesnak og udveksling af erfaringer, tips og tricks. Er du begynder, hjælper vi dig gerne i gang. Værkstedsværter Lone Hansen og Mirjam Jensen kan kontaktes via epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
- 12.30-13.00 **Foreningen for Mindful Living: Holistisk fitness**
Bevægelse giver liv. Holistisk fitness er en tilgang til fitness, hvor fysiske øvelser, udstrækning og ernæring kombineres med meditation og healing. Info: mindfullivingcenterdk@gmail.com.
- 19.00-22.00 **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 **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.

TORS DAG

- 09.30-11.00 **Styrk din Krop: Træning for ældre 65+**
Alsided 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**
Aktivitetsgruppe 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.
- 15.00-16.00 **Ældre Sagen: Ældregymnastik**
Motion for ældre, fortrinvis 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.
- 10.00-13.00 **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.

HJÆLP OG RÅDGIVNING - HVER UGE

- Hver tirsdag efter aftale mellem kl. 14.30-17.00 **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.
- 14.30-17.00 **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).

Økonomisk råd og vejledning

Vi har desværre ikke mulighed for at tilbyde økonomisk råd og vejledning i januar.

- Hver tirsdag 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

JANUAR 2026



Rammerne var fyldt til bristepunktet ved den sidste fællesspisning i 2025 på Hillerød Bibliotek, hvor vi deltog for at sætte fokus på vigtigheden af gode, lokale fællesskaber som en vej til at komme ud af ensomhed. De mange deltagere tog særligt godt imod de nip-nappere med spørgsmål, som vi havde medbragt til at starte gode samtaler rundt om langbordene.

VELKOMMEN TIL NYTÅRSKUR I FRIVILLIGCENTER HILLERØD

FREDAG 9. JANUAR 2026 KL. 16-18 I KEDELHUSET

Det vil glæde os at se vores medlemmer, frivillige, venner og samarbejdspartnere til hyggeligt samvær over et glas bobler og lidt sødt.

Tilmelding senest 7. januar 2026 til epost@frivilligcenter-hillerod.dk

Havelauget i Kulturhaven: Planlægningmøde

Torsdag d. 15. januar kl. 12.00-15.00

Vi samler op på sensommerens og efterårets mange aktiviteter i haven i Kulturaksen og ser frem mod den kommende sæson. Vi deler ideer og planlægger vinter- og forårsaktiviteter.

Kom og vær med, hvis du er interesseret i at høre mere og tage del i ællesskabet omkring haven.

Yderligere oplysninger: mn@frivilligcenter-hillerod.dk.



MEDLEMSKAB AF FRIVILLIGCENTER HILLERØD 2026

Husk at forny foreningens/gruppens medlemskab af frivilligcentret for 2026 ved at indbetale kontingent via NemTilmeld.

Kontingentet for næste år skal være betalt, for at man som forening/gruppe må bruge frivilligcentrets lokaler og faciliteter samt for at have stemmeret på generalforsamlingen.

Se mere på frivilligcenter-hillerod.dk/om-os/medlemskab



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

Kontakt og lokalebooking:
epost@frivilligcenter-hillerod.dk

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

Lørdag 3. 10.30-15.00	Autismeklubben: Medlemsmøde I klubben har man mulighed for at dele sine særinteresser med andre og blive inspireret af andres viden om deres særinteresser eller deltage i andre aktiviteter som fx brætspil. Man er selv med til at bestemme, hvad der skal foregå. Yderligere info: autismeklubben.hillerod@gmail.com.
Tirsdag 6. 19.30-21.30	Prisme82: Klubaften Foredrag om modefotoaf Mario, SDF video, portrætfotografering. Yderligere oplysninger: info@prisme82.
Onsdag 7. og 21. 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 velkomne. Der tales ukrainsk, russisk, dansk og engelsk. Mere info: maryna@frivilligcenter-hillerod.dk.
Onsdag 7. og 21. 10.00-12.00	Fibromyalgi- & Smerteforeningen: Netværksmøde Lokalgruppe, der mødes hver anden onsdag. Yderligere info: Helle Fornæs, h_fornaes@hotmail.com.
Onsdag 7. og 21. 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 velkomne. Kontakt: Knud Jensen, jensenk4@gmail.com.
Freitag 9. 16.00-18.00	Frivilligcenter Hillerød: Nytårskur Medlemmer, frivillige, brugere, venner og samarbejdspartnere inviteres til hyggeligt samvær over et glas bobler og lidt sødt. Vi ser tilbage på året, der er gået, og frem til det, der ligger foran. Tilmelding senest 7. januar på epost@frivilligcenter-hillerod.dk .
Lørdag 10. 14.00-16.00	Grønseforeningen Frederiksborg: Nytårskur Den traditionelle eftermiddag, hvor vi ønsker hinanden godt nytår. Vi byder på sang, kaffe, portvin og kranskekage. Jørgen Nielsen står for den musikalske del af festen. Gratis for medlemmer. Tilmelding: mail.bent@panikrejser.dk eller tlf. 6122 9255.
Søndag 11. 09.00-15.00	Danske Slægtsforskere og Hillerød Lokalhistoriske Forening: Kildeindtastning Slægtsforskere og lokalhistorikere gennemfører fællesprojektet "Kildeindtastning. Gotisk skrift. Yderligere oplysninger: birgit.vinholt@live.dk .
Mandag 12. 11.00-14.00	Slægtsforskning: Åben gruppe En åben gruppe med interesse for slægtsforskning. Nybegyndere såvel som erfarne slægtsforskere er velkomne. I gruppen hjælper vi hinanden med at komme i gang, deler gode råd og inspiration m.v. Vi bruger også internettet i forbindelse med slægtsforskning. Medbring gerne madpakke. Kontakt: Tovholderne Dorte Nielsen og Elisabeth Nielsen.
Mandag 12. 13.00-15.00	Læsekreds Q-11: Læsegruppe Alle interesserede er velkommen. Kontakt: Karen Marie Andersen, dahl01@godmail.dk , tlf. 3145 3085.
Mandag 12. 15.00-16.00	Frivilligcenter Hillerød: Onboarding-møde Introduktion til frivilligcentret og gensidig afstemning af forventninger for alle nye medlemsforeninger og -grupper, nye tovholdere, aktivitetsfrivillige, bestyrelsesmedlemmer og lign. Tilmelding: epost@frivilligcenter-hillerod.dk .
Mandag 12. 18.15-22.00	Zonta Hillerød: Klubmøde Vil du med som gæst, så kontakt Zonta Hillerød på zonta.hillerod@outlook.com .
Tirsdag 13. 10.30-12.30	Under bøgetræet: Læsekreds Yderligere oplysninger: kirsten.goth@vibegoth@mail.dk .
Tirsdag 13. 19.30-21.30	Prisme82: Klubaften DF video. Portrætfotografering..Yderligere oplysninger: info@prisme82.
Onsdag 14. 14.00-16.00	Alzheimerforeningen Hillerød: Pårørendegruppe Lukket gruppe for pårørende til yngre demensramte. Kontakt: zitachristensen@me.com .
Torsdag 15. 12.00-14.00	Havelauget: Planlægningmøde Vi ser frem mod den kommende sæson i haven. Vi samler op på sensommerens og efterårets mange aktiviteter i haven i Kulturaksen og kigger fremad ved at dele idéer og planlægger vinter- og forårsaktiviteter. Kom med hvis du er interesseret i at høre mere og tage del i fællesskabet omkring haven. Yderligere oplysninger: mn@frivilligcenter-hillerod.dk .
Torsdag 15. og 29. 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: kredsformandsj@autismeforening.dk .
Torsdag 15. 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 .
Lørdag 17. 12.00-15.00	Repair Café Hillerød Har du en håndmixer, der er i stykker, et upåideligt strygejern, en lynlås, der driller, eller en kjole, hvor sømmen er skredet, og tænker du på at kassere disse ting? Så tøv en ken-de. 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. Yderligere info: Vibeke.Pagh,vibekepagh@icloud.com .
Søndag 18. 13.00-15.00	Danske Slægtsforskere Hillerød og omegn: Den store svenske indvandring Historiker og forfatter Henning Bender fortæller om den svenske indvandring til Danmark 1850-1920, der var den første store kendte indvandringsbølge. Mere end 100.000 svenske arbejdere slog sig ned i alle dele af landet. Hvor svenskerne kom fra, og hvor de slog sig ned, fortæller Henning Bender og gennemgår med eksempler, hvordan det bliver stadig lettere og bedre at søge svenske og danske databaser. Medlemmer gratis, gæster 75,00 kr. Yderligere oplysninger: vinholt3400@live.dk .
Tirsdag 20. 19.30-21.30	Prisme82: Klubaften Introduktion til SDG Projekter. Yderligere oplysninger: info@prisme82.
Onsdag 21. 19.00-21.00	Depressionsforeningen: Selvhjælpsgruppe 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 22. 13.00-15.30	Sathya Sai Baba: Studiekreds og sang Vi studerer Sai Babas taler og åndelige litteratur. Alle interesserede er velkomne. Kontakt: Tovholder Lau Nielsen, laujnielsen@hotmail.com .
Søndag 25. 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 forske. 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 25. 09.30-17.00	Røde Kors: Kursus i førstehjælp Kurset giver introduktion til grundlæggende førstehjælp for alle og er obligatorisk for alle, der skal tage kørekort. Introduktion til hjertestarter. Pris 650 kr. inkl. materialer og kaffe/te. Tilmelding via www.rodekors.dk .
Tirsdag 27. 12.00-15.00	Look Good Feel Better: Hudpleje- og makeupkurser Gratis kurser for kvinder i ambulant behandling for kræft. Kurserne holdes i små grupper, hvor der er 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, så du kan få glæde af dem efterfølgende. Læs mere og tilmeld dig på www.lgfb.dk . Er kurset overtegnet, så kom på venteliste: susanne@lookgoodfeelbetter.dk .
Tirsdag 27. 18.30 til 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 .
Tirsdag 27. 19.30-21.30	Prisme82: Klubaften Månedens billede med tema: Regn - med mulighed for bred fortolkning. Yderligere oplysninger: info@prisme82.
Torsdag 29. 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 29. 16.00-17.30	Frivilligcenter Hillerød: Infomøde Infomøde for nytillkomne ukrainske unge, med fokus på forenings- og fritidsliv. Tilmelding ikke nødvendig. Spørgsmål kan rettes til Maja på 2758 1330.
Torsdag 29. 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. Tilmelding og info: Skriv til selvhjaelp@frivilligcenter-hillerod.dk .

Repair Café Hillerød

3. lørdag i måneden kl. 12-15 i Frivilligcenter Hillerød

Repair Café Hillerøds handykvinder og -mænd står klar med symaskine og skruetrækker til at hjælpe med at reparere dine sager.

Læs mere på <https://repaircafedanmark.dk>

Næste gang 17. januar.

Hillerød Quilterne - kom og vær med!

Tirsdag d. 27. januar kl. 18.30-21.30

Vi mødes en gang om måneden for at hygge os med 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.

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 pc'er, tablets, mobiltelefoner samt tilsvarende Apple-versioner, MitID og nye digitale postsystemer vil blive forsøgt løst.

Der er ingen undervisning, men vi hjælper hinanden.

Yderligere oplysninger:
Tina Thomsen, miti3400@outlook.dk.

Førstehjælpskursus - også for dig, der skal tage kørekort

Søndag 25. JANUAR kl. 9.30-17.00 i Frivilligcenter Hillerød

Røde Kors tilbyder et otte timers kursus i færdselsrelateret førstehjælp, herunder hjerte-lunge-redning med brug af hjertestarter.

Kurset er gyldigt ift. kørekort til bil, MC, knallert og traktor.

Pris: 650 kr.

Mere info og tilmelding via rodekors.dk/foerstehjaelp

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.