

Hver uge i SEPTEMBER 2018 i FcH

MANDAG

- 09.00 - 10.00 **DOF Hillerød Fritidsskole**
Qigong ved Peter Siggaard Andersen, nærmere oplysninger Lena Becker, post@fritidsskoler.dk.
- 10.15 - 15.45 **FOF-kursus i billedkunst**
Hold 1: 10.15 - 13 og hold 2: 13 - 15.45. Billedkunst ved Peter Siggaard Andersen. Nærmere oplysninger: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk.
- 12.00 - 14.00 **Styrk din krop**
Alsidig 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 café, 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. Kontakt: Tine Weiss, tineweiss@hotmail.com.
- 19.00 - 21.30 **ACA (Adult Children of Alcoholics) - Netværksmøde**
Voksne børn af alkoholiseret 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**
Motion med fællesskab - alle kan være med. Efter motionen drikker vi en kop kaffe/te. Der er plads til, at flere kan deltage. Tovholdere: Inger Schjøtt og Inge Pihl.
- 11.00 - 14.00 **Kreativt Værksted**
Kom og mal, strik eller hæk i det kreative værksted. Medbring selv dine materialer - vi støtter og sparrer med hinanden. Tovholdere: Ruth Nielsen.
- 11.15 - 14.00 **Mamma Mia - den internationale 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 Wenche Sidenius og Tabita Annabell Jäpelt Skov samt bedstemor Liz tager imod og skaber en hyggelig ramme. Følg gruppen på Facebook: Mamma Mia Internationale mødregruppe i Hillerød. (Første gang 11. september)
- 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, men bestil venligst tid. Tovholder: Jytte Behrendtz, epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
- 17.30 - 18.30 **Advokathjælpen i Hillerød**
Hillerøds advokater giver gratis og anonym retshjælp til alle. Fremmødte får hjælp efter tur.
- Hillerød Skakklub**
18.00 - 19.30 Træning for børn og unge i alderen 6-16 år.
19.30 - 20.00 Træning for seniorer. Herefter spilles der partier.

ONSDAG

- 09.00 - 14.00 **Klatmalerne**
En netværksgruppe, som maler i atelieret. Tovholder: Flemming Petersen.
- 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

- 09.30 - 11.00 **Styrk din krop**
Alsidig 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. Spørgsmål og tilmelding: Annette Schneider: tlf. 2029 4809.
- 09.50 - 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. Venteliste er oprettet. Tovholder: Tim Karll.
- 10.30 - 12.05 **FOF-kursus i spansk**
Der undervises på niveau A1 af Albena Radeva.
Nærmere oplysninger: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk.
- 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**
Der undervises af Albena Radeva.
Nærmere oplysninger: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk.
- 17.00 - 19.00 **CA (Cocaine Anonymous)**
Selvhjælpsgruppe for misbrugere, der er eller vil være stoffri. Interesserede møder bare op. Kontakt: Mia Mariegaard, mianielson@hotmail.com.
- 17.00 - 20.15 **FOF-kursus - yoga**
Nærmere oplysninger: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk.
- 18.30 - 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 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: Signe_b@yahoo.dk.

FREDAG

- 09.50 - 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 lukket for nye medlemmer. Venteliste er oprettet. Tovholder: Tim Karll.

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



Cykelgruppen Frihjul fejrede 30. august sin ti års fødselsdag med en tur i regnvejet.

Foto: Klaus Lehmann



Det sker i SEPTEMBER 2018
i frivilligcentret

WWW.FRIVILLIGCENTER-HILLEROD.DK

Aktiviteter i dit frivilligcenter...



INDVIELSE AF VETERANCAFÉ

ONSDAG 5. SEPTEMBER KL. 18.00-19.30

Reception med let traktement og taler af borgmester Kirsten Jensen samt psykolog Anne Lillelund, der bl.a. har arbejdet som krisepsykolog i Udenrigsministeriet. Fra 14. september holder veterancaféen åben hver anden fredag (ulige uger) kl. 14-18 i Frivilligcenter Hillerød



NY SÆSON I MAMMA MIA

Tirsdag 11. september kl. 11.15-14.00

Start og introduktion til Mamma Mia - den internationale mødregruppe for gravide, nybagte mødre og babyer. Vi mødes til hyggeligt samvær og præsentation af hinanden og værtinderne.

Sted: Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12c, 1. sal (der er elevator). Tilmeld dig gerne på epost@frivilligcenter-hillerod.dk / tlf. 4824 1907.

Find os på Facebook: Mamma Mia - international mødregruppe i Hillerød

Fællesskabet blomstrer til glæde for flere



KULTURNAT I FRIVILLIGCENTRET

Fredag 21. september kl. 16.30-21.30

Under titlen: *Få fællesskabet til at blomstre til glæde for flere* inviteres Hillerøds borgere til en snak om, hvad der rør sig i frivilligcentret og i de foreninger, som medvirker - over en kop kaffe og kage.

QR-koder med links til film og billeder viser mangfoldigheden af fællesskaber Hillerød.

Mere info: info@frivilligcenter-hillerod.dk eller ring på 4824 1907.4824 1907



FRIVILLIGBØRS

Torsdag 27. september 2018 kl. 16-19
Truckhallen, Fredensvej 12A, Hillerød

Vi inviterer alle foreninger, frivillige, kommunale institutioner, uddannelsesinstitutioner og det lokale erhvervsliv til FrivilligBørs.

En FrivilligBørs er en markedsplads, hvor du kan bytte viden, aktiviteter, ressourcer og meget mere - men ikke penge.

Tilmelding på epost@frivilligcenter-hillerod.dk / 4824 1907
FrivilligBørsen markerer dette års fejring af Frivillig Fredag.

Mandag 3. og 17. 16.00 - 18.00	Trivselsgruppe for 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 13. 19.00 - 21.00	Trivselsgruppe for forældre i skilsmisse Vi samles efter princippet om hjælp til selvhjælp med fokus på at styrke din forælderrolle i en situation, der kan være kaotisk og vanskelig at tackle alene. Er du interesseret, så kontakt koordinator Eva Christensen på selvhjælp@frivilligcenter-hillerod.dk eller ring på 4824 1907.
Mandag 3. 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.	Torsdag 13. og 27. 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. Denne gruppe er ikke åben, men der etableres løbende nye grupper.
Tirsdag 4. og 18. 13.30 - 15.00	Sangcafé – hvor alle slags sanglærker er velkomne Vi synger efter Højskolesangbogen tirsdag i lige uger. Konceptet er enkelt: fællessang, hyggeligt samvær og kaffe. Vi betaler 10 kr. for kaffe og lidt sødt.	Torsdag 13. 19.00 - 21.00	Sathya Sai Baba - selvudvikling med åndeligt og humanitært sigte Studiekreds, hvor vi studerer Sai Babas taler og åndelig litteratur. Tovholder: Torben Reimann: torbenreimann@hotmail.dk. Alle interesserede er velkomne.
Tirsdag 4. og 18. 15.00 - 17.00	Hjerterummet En gruppe for kvinder, som mødes om at have en hjertesygdom. Gruppen fungerer efter selvhjælpsprincippet. Vi mødes med det formål at støtte hinanden ved hjælp af fortællinger om livet med en sygdom. Hjertereforeningen Hillerød og Frivilligcenter Hillerød tilbyder gruppen i et samarbejde. Kontaktperson: Jytte Behrendtz, epost@frivilligcenter-hillerod.dk.	Torsdag 13. 19.00 - 21.00	Haveselskabet – Bind din egen buket Blomsterdekoratør Gitte Maangnesen vil vise og vejlede i, hvorledes du kan binde din egen buket med materialer fra mark og have. Deltagergebyr: kr. 150, for medlemmer kr. 100,-. Tilmeldingsfrist 7. september på hjemmesiden. Nærmere info: Jytte Frederiksen, solsortdesign14@gmail.com.
Tirsdag 4. 17.30 - 21.00	DGI temaaften – Idræt og bevægelse for flygtninge Frivilligcenter Hillerød, Røde Kors og DGI Nordsjælland holder temamøde om, hvordan ansatte, frivillige og foreninger kan give asylansøgere og flygtninge et mere aktivt liv og del i fællesskabet i foreningerne. Kontakt Peter Bennett, peter.bennett@dgi.dk, tlf. 2497 5342.	Fredag 14. og 28. 14.00 - 18.00	Veterancafé i Hillerød Veterancafeen holder åben hver anden fredag (ulige uger). Målet er at skabe et lokalt sted og netværk, hvor veteraner og pårørende kan komme og - over en kop kaffe eller te - udveksle gode såvel som dårlige historier og oplevelser samt give og få støtte og hjælp til selvhjælp. Yderligere information: veteran.cafe3400@gmail.com eller Gert Andersen tlf. 2235 1555.
Onsdag 5. 18.00 - 19.30	Indvielse af Veterancafé I anledning af Flagdagen for Danmarks udsendte holdes reception med let traktement, hvor borgmester Kirsten Jensen og psykolog Anne Lillilund vil tale.	Søndag 16. 09.30 - 17.30	Kursus i førstehjælp ved Røde Kors Kurset giver introduktion til grundlæggende førstehjælp for alle og er obligatorisk for alle, der skal tage kørekort. Introduktion til hjertestarter. Pris kr. 575,- inkl. materialer og kaffe/te. Tilmelding via https://www.rodekors.dk .
Onsdag 5. og 19. 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.	Tirsdag 18. 18.30 - 21.30	Røde Kors Hillerød Møde i Kedelhuset for frivillige i Røde Kors butik.
Torsdag 6. og 20. 10.00 - 12.00	Selvhjælpsgruppe: Team Overgang Tovholder: Dorte Nielsen.	Onsdag 19. 18.30 - 21.30	Nyreforeningen Nordsjælland Netværksmøde for yngre nyresyge. Nærmere info: Pia Trojahn, pitroja@gmail.com.
Torsdag 6. og 20. 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. Hjertereforeningen Hillerød og Frivilligcenter Hillerød tilbyder gruppen i et samarbejde. Kontaktperson og mere info: Niels Bergh Andersen, niels_bergh@privat.dk.	Torsdag 20. 13.30 - 16.30	Engelsk chat En uformel gruppe af mennesker, der har lyst til at tale og læse engelsk. Vi taler og diskuterer om "løst og fast". Gruppen er åben for lettere øvede. Kontakt: gerda.nielsen@youmail.dk.
Torsdag 6. og 20. 16.00 - 18.00	Trivselsgruppe for søskende til børn med særlige udfordringer 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 20. 19.00 - 21.30	Aspigerne - netværksgruppe under Autisforeningen Kvindegruppe, der mødes til kaffe og masser af snak. Kontakt: Elizabeth Trøstrup Christensen, dibberc@gmail.com.
Torsdag 6. 17.00 - 19.00	FrivilligBørs 2018 Inspirationsworkshop Få hjælp og inspiration til at formulere ønsker og tilbud til FrivilligBørsen. Både ønsker og tilbud samles forud for FrivilligBørsen i et børs-katalog. Derudover kan man også få inspiration til, hvad man kan gøre for at blive synlig og skille sig ud fra mængden på FrivilligBørsen. Tilmelding: epost@frivilligcenter-hillerod.dk.	Fredag 21. kl. 16. - 22. og Lørdag 22./søndag 23. kl. 09. - 15.	Art of Living Del 1 The Art of Breathing Happiness Program: Få ny energi, overskud, indre ro, glæde og meget mere. Nærmere info og tilmelding www.artofliving.dk eller 5222 4114.
Torsdag 6. 19.00 - 21.00	ADHD-foreningen: Café for voksne med ADHD Cafeen er et frirum, hvor du kan tale med ligestillede og få støtte til de udfordringer, du oplever i hverdagen. Der vil først være et oplæg og en styret snak om dagens emne, senere er der åben café med kaffe, te og småkager. Åben for medlemmer og interesserede. Man møder bare op. Kontaktperson: Charlotte Jespersen, tlf. 2921 3380.	Fredag 21. 16.30 - 21.30	Kulturnat i frivilligcentret Alle medlemsforeninger, grupper og frivillige er velkomne til at være med, når Frivilligcenter Hillerød byder indenfor. Under titlen: "Få fællesskabet til at blomstre til glæde for flere" inviteres Hillerøds borgere til en snak om, hvad der rør sig i frivilligcentret og i de foreninger, som medvirker – over en kop kaffe og kage. Vi opsætter en række QR-koder, der linker til film og billeder, som viser mangfoldigheden af fællesskaber i Hillerød. Vil du/jeres forening være med til at afholde Kulturnat i Frivilligcentret, så kontakt Anette Nielsen, info@frivilligcenter-hillerod.dk eller ring på 4824 1907.
Fredag 7., 14. og 28. 09.30 - 15.30	Frivilligcenter Hillerød - Kursus i ledelse af trivselsgrupper for børn og unge Kursusforløb for kommende frivillige gruppeløbere for en trivselsgruppe for børn og unge i Frivilligcenter Hillerød. Kurset løber over fire fredage. Kurset præsenterer og afprøver redskaber og tilgange i arbejdet som gruppeleder. Se mere på frivilligcentrets hjemmeside.	Tirsdag 25. 15.30 - 17.30	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.
Søndag 9. 11.00 - 13.00	Foreningen Efterladte efter selvmord Selvhjælpsgruppen Walk and Talk mødes på Hillerød Station, går en tur omkring slottet og drikker bagefter kaffe i Frivilligcenter Hillerød. Nærmere info: Lise Tarkiainen tlf. 3089 3576.	Torsdag 27. 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 lettere øvede. Kontakt: gerda.nielsen@youmail.dk.
Søndag 9. 16.30 - 18.30	Sathya Sai Baba - selvudvikling med åndeligt og humanitært sigte Sang. Tovholder: Torben Reimann: torbenreimann@hotmail.dk. Alle interesserede er velkomne.	Torsdag 27. 14.00 - 16.00	Sathya Sai Baba - selvudvikling med åndeligt og humanitært sigte Studiekreds, hvor vi studerer Sai Babas taler og åndelig litteratur. Tovholder: Torben Reimann: torbenreimann@hotmail.dk. Alle interesserede er velkomne.
Mandag 10. 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: Dorte Nielsen og Elisabeth Nielsen.	Torsdag 27. 16.00 - 19.00	FrivilligBørs med FrivilligSocialprisen Et sjovt og anderledes netværkskoncept mellem foreninger og frivillige grupper, kommunale institutioner, lokale virksomheder, uddannelsesinstitutioner og borgere, hvor deltagerne bytter varer i form af viden, aktiviteter og ressourcer. FrivilligSocialprisen uddeles efter FrivilligBørsen kl. 18-19 ved en reception med hygge og samvær. Arrangementet holdes i Truckhallen, Fredensvej 12a, og markerer årets Frivillige Fredag fejring i Hillerød.
Mandag 10. 13.00 - 15.00	Læsekreds Q-11 Læsegruppe. Kontaktperson: Jytte Grønlund, mail@jyttegroenlund.dk.	Lørdag 29. 12.30 - 16.30	ADHD Nordsjælland – Familiecafé Åben familiecafé for børn med ADHD og lignende diagnoser og deres søskende og forældre, hvor vi blandt andet tegner, maler og på andre måder udtrykker os kreativt. Kontaktperson: Stina Gleerup, fam.gleerup@hotmail.com.
Mandag 10. 15.00 - 17.00	Hjertecafé med Hjertereforeningen TEMA: Pårørendegruppe – hvordan hjælper vi hinanden? Ida Gydesen fortæller med baggrund i sin egen situation som pårørende om etablering af en pårørendegruppe. Alle er velkomne i Kedelhuset - det er gratis at deltage. Nærmere info: Lil Quist, hh.hjerte@gmail.com.	Søndag 30. 09.00 - 13.00	Nyreforeningen Nordsjælland Netværksmøde for ældre nyresyge og deres pårørende. Nærmere info: Pia Trojahn, pitroja@gmail.com.
Mandag 10. og 24. 16.00 - 18.00	Trivselsgruppe for børn i sorg 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.		
Tirsdag 11. 16.00 - 18.00	Diabetesforeningen - caféstart Cafeen oprettes i Kedelhuset og vil fremover finde sted den anden tirsdag i måneden. Nærmere info: Se foreningens hjemmeside.		
Torsdag 13. 17.00 - 18.30	Hillerød Kommune Koordineringsmøde for foreninger i Hillerød.		
Torsdag 13. 18.00 - 19.30	Art of Living – Workshop Vejen til et stressfrit, sundere, gladere og mere energisk liv. Det er gratis at deltage, tilmelding Pia Skov 5222 4114 eller www.artofliving.dk .		



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.