

Hver uge i APRIL 2025 i FcH



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 vejtrækningsøvelser, balancetræning og lettere yoga.
Nærmere info: mindfullivingcenterdk@gmail.com.
- 12.00-14.00 **Styrk din Krop: Træning for ældre 65+**
Alsidig og hensyntagende træning for knap så mobile ældre 65+. Træningen foregår både stående og på stole. Efter træningen hygger vi os omkring kaffebordet. Der er i øjeblikket venteliste. 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. Fællesskabet er åbent. Kontakt: Livia, tlf. 7153 6213.

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).
- 10.00-13.00 **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 Mirijam Jensen kan kontaktes via epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
- 16.30-19.00 **Dansk Flygtningehjælp: Familiecafé og Hverdagsrådgivning**
Hyggeligt socialt samvær for flygtninge fra Ukraine - børn og voksne - med kaffe, te og snacks samt mulighed for hjælp til hverdagens udfordringer som ny i Danmark. Alle er velkommen. Der tales ukrainsk, russisk, dansk og engelsk. Mere info: maryna@frivilligcenter-hillerod.dk.
- 19.00-22.00 **Hillerød Syklub: Sy-onsdag**
Syfolk på alle aldre og niveauer mødes og hygger sig med deres projekter. Medbring symaskine og syprojekt.
Tovholdere: Gitte, gittesthansen@gmail.com, og Marie, marie@kroman-nobel.dk.
- 19.30-20.45 **Al-Anon (pårørende til alkoholikere): Selvhjælpsgruppe**
Anonym selvhjælpsgruppe mødes om at være pårørende eller ven til alkoholikere.
Vi mødes for at dele erfaringer, styrke og håb. Alle interesserede er velkomne.

TORS DAG

- 09.30-11.00 **Styrk din Krop: Træning for ældre 65+**
Alsidig og hensyntagende træning for knap så mobile ældre 65+. Træningen foregår primært på stole, men også med gående og stående øvelser. Efter træning hygger vi os omkring kaffebordet. Der er i øjeblikket ledige pladser. Kontakt: Ellen Godt Hansen tlf. 2365 6878.
- 09.50-12.00 **Cykelgruppen Fri-hjul torsdag: Sæt styr på tilværelsen - og få vind i håret og gode ben**
Cykelgruppen Fri-hjul I 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 frivilligcenteret 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 frivilligcenteret - og der også tid til en kop kaffe og en god snak imens.
Kontakt: Jens Martinussen, mmhillerod@gmail.com.
- 11.00-13.30 **Åndehullet: Rolig motion med efterfølgende samvær**
Motion fortrinsvis på stole, øvelser med elastikker, stående og gående øvelser. Gruppen ledes af pensioneret fysioterapeut Kirsten Gravesen. Gymnastikken er målrettet åndehulsgruppen.
Tovholdere: Marianne Henriksen og Elisabeth Nielsen.
- 13.00-15.00 **Kom med!: Gågruppe**
For dig, der ønsker en hyggelig gåtur sammen med andre. Vi mødes i frivilligcenteret 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, fortrinsvis på stole.
Info og tilmelding: Holger Menne Christiansen, tlf. 2235 1943.
- 16.00-17.30 **Foreningen for Mindful Living: Holistisk fitness**
Bevægelser giver liv. Holistisk fitness er en tilgang til fitness, hvor fysiske øvelser, udstrækning og ernæring kombineres med meditation og healing. Info: mindfullivingcenterdk@gmail.com.
- 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 II 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 frivilligcenteret med din cykel/elcykel, hvor du bliver taget godt imod af turlederne Preben og Lisbeth.
- 10.00-12.00 **Alzheimerforeningen: Gotvedgymnastik**
Gotvedgymnastik og hyggeligt samvær, erfaringsudveksling og kaffe/te for pårørende og efterlevende til mennesker med demens. Gymnastikken varer ca 1 t 15 min, hygge ca. 45 min.
Tilmelding: Nina Lerche, nina_lerche@msn.com / Edith Hansen, alzheimer.hillerod@gmail.com
- 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 **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 frivilligcenteret på epost@frivilligcenter-hillerod.dk, tlf. 2750 8037 eller ved at besøge os i vores åbningstid (man-tor kl. 10-16).
- Hver tirsdag efter aftale **Økonomisk råd og vejledning**
Et tilbud til alle borgere, der har behov for økonomisk råd og vejledning baseret på hjælp til selvhjælp. Alle er velkomne. Aftaler lægges i udgangspunktet tirsdage kl. 16.30-18.00.
Bestil venligst tid ved at kontakte epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
- 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 frivilligcenteret fra kl. 16.00 den pågældende tirsdag. Ventetid må påregnes.

FØLG VEJEN TIL FÆLLESSKABET

Det sker i dit frivilligcenter

APRIL 2025



Friske, gule påskeliljer titter frem i Kulturhaven og vidner om, at foråret - og påsken - er lige om hjørnet. Også vores vild med vilje-område har nydt godt af solen, og der er nu kommet grønne spirer op. Vil du vide mere om vild-med-vilje-området eller indgå i det frivillige havelaug, kan man kontakte Caroline, ca@frivilligcenter-hillerod.dk.



FØRSTEHJÆLPKURSUS

Lørdag 12. april kl. 9.30-17.30 i Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12c

For dig, der skal tage kørekort - eller dig, der "bare" vil hjælpe.
Kurset omfatter bl.a. færdselsrelateret førstehjælp, hjerte-lunge-redning samt brug af hjertestarter.
Pris: 650 kr. inkl. materialer og kaffe/te.
Tilmelding: rodekors.dk

Hillerød Syklub: Sytræf

Hver onsdag kl. 19.00-22.00 og sidst søndag i måneden kl. 10.00-16.00.

Sy-interesserede i alle aldre og niveauer mødes og hygger, syr, snakker og bytter mønstre og stof.

Medbring egen symaskine og syprojekt.



Onboarding-møde

Onsdag 23. april kl. 13.00-14.00

Møde med introduktion til frivilligcenteret og forventningsafstemning for alle nye foreningsmedlemmer, aktivitetsledere, bestyrelsesmedlemmer, tovholdere og engagerede på anden vis.



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

Kontakt: info@frivilligcenter-hillerod.dk www.frivilligcenter-hillerod.dk
Lokalebooking: epost@frivilligcenter-hillerod.dk www.facebook.com/Frivilligcenter.hillerod

Tirsdag 1. og 8. 15.00-17.00	Hillerød Bibliotek: Fællesskab om højtlesning og litteratur Læsegruppen mødes til højtlesning og samtaler om stort og småt med udgangspunkt i den oplæste litteratur. Gruppen er åben for alle. Maks. 10 deltagere. Tilmelding: thti@hillerod.dk.	Torsdag 10. og 24. 17.00-20.00.	Autismeforeningen Nordsjælland: Bordrollespil Yderligere oplysninger: kredsformandsj@autismeforening.dk.
Tirsdag 1. 17.00-20.00	Dansk Blinde Samfund Nordsjælland: Medlemsmøde Besøg fra Kommunikationscenter Hillerød, som vil fortælle om dets tilbud og services. Besøg fra DBS' forretningsudvalg om foreslåede vedtægtsændringer. Underholdning med Bent Bomholt. Info og tilmelding: Tlf.4011 6450 eller drudsmail@gmail.com.	Torsdag 10. 19.00-21.30	Haveselskabet Hillerød-Allerød: Spis din have 2 Køkkenhavebogsforfatter og vild-havekonsulent Signe Schrøder giver nemme tips og tricks til at få succes med køkkenhaven samtidig med, at man giver sommerfugle, bier og insekter en hjælpende hånd. Pris: Medlemmer 125, ikke-medlemmer 175 kr. Tilmelding på https://hshillerod.nemtilmeld.dk/21/ senest 5. april.
Tirsdag 1. 19.00-22.00	Stafet For Livet i Hillerød: Informations- og hvervningsmøde Vi mødes for at arrangere Stafet For Livet i Hillerød, som er et event under Kræftens Bekæmpelse. Vi har brug for ekstra hænder til alle opgaver, så hjælp med at få Hillerød på Stafet For Livets Danmarkskort. Nærmere info: fri-hillerod@cancer.dk eller Birgit Meldgaard Madsen, tlf. 2239 4900.	Lørdag 12.. 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, kaffe/te. Tilmelding via www.rodekors.dk .
Onsdag 2., 16. og 30. 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.	Mandag 14. 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.
Onsdag 2. 10.00-12.00	Hillerød Bibliotek: Læsegruppe Yderligere oplysninger: Margrethe Krogh: margrethekrogh@gmail.com.	Mandag 14. 13.00-15.00	Læsekreds Q-11: Læsegruppe Alle interesserede er velkomne. Kontakt: Karen Marie Andersen, dahl01@godmail.dk, tlf. 3145 3085.
Onsdag 2., 16. og 30. 10.00-12.00	Fibromyalgi- & Smerteforeningen: Netværksmøde Lokalgruppe, der mødes hver anden onsdag. Info: Helle Fornæs, h_fornaes@hotmail.com.	Onsdag 23. 13.00-14.00	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: Skriv til epost@frivilligcenter-hillerod.dk .
Onsdag 2. 16.30-18.30	Trivselsgruppe for mindre 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. Nærmere info: Caroline Andersen, ca@frivilligcenter-hillerod.dk.	Onsdag 23. 19.30-22.00	Naturhistorisk Forening: Danmarks padde og krybdyr Herpetolog Henrik Bringsøe giver tips til, hvornår og hvordan vi bedst oplever de fjorten paddearter og fem krybdyrarter i Danmark. Nogle af hans specielle oplevelser med padde og krybdyr bliver der sikkert også tid til. Entré for ikke-medlemmer: 50. kr. Info: Charlotte Falsmar, charlotte@falsmar.dk.
Onsdag 2., 16. og 30. 17.00-20.00	Landsforeningen Autisme Kreds Nordsjælland: Bordrollespil (Gruppe 2) Bordrollespil for unge, hvor deltagerne under ledelse af en dungeon master bruger fantasi og terninger til at bevæge sig rundt i forskellige tidsaldre og verdener. Gruppen er p.t. lukket for nye deltagere, men interesserede kan kontakte gruppens tovholder: Thomas, jensen_1973@hotmail.com.	Torsdag 24. 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, launielsen@hotmail.com.
Onsdag 2., 16. og 30. 19.00-21.00	BAL-Depressionsgruppe: Selvhjælpsgruppe under Depressionsforeningen Gruppen udveksler erfaringer om depression og bipolar affektiv lidelse (BAL) og bliver klogere på sig selv. Åben for alle DepressionsForeningens medlemmer over 18 år. Kontakt: Allan Sørensen, Allan3630@gmail.com, tlf. 2679 0264.	Torsdag 24. 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 drøfte den på engelsk i hyggelige rammer. Gruppen er pt. lukket for nye deltagere, men kontakt Rita Meier: meier@post12.tele.dk .
Torsdag 3. 16.30-19.00	Bedre Psykiatri: Selvhjælpsgruppe Yderligere oplysninger: hagh@bedrepsykiatri.dk.	Torsdag 24. 16.00-19.00	Trivselsgruppe for større 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. Nærmere info: Caroline Andersen, ca@frivilligcenter-hillerod.dk.
Torsdag 3. 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: nordsjaelland@adhd.dk.	Torsdag 24. 18.00-22.00	Åben anonym konfliktrådgivning Afklarende samtaler for dig/er, der har brug for vejledning i en konkret konflikt, som du/har svært ved at se jer ud af. Samtalen varer ca. 45 min. Der er altid to rådgivere til stede. Rådgiverne tilbyder ikke terapi eller juridisk rådgivning. For tidsbestilling, kontakt: Kirsten, tlf. 2539 2302.
Lørdag 5. 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. Info: autismeklubben.hillerod@gmail.com.	Fredag 25. 14.00-17.00	NAUK (Netværk for Autistiske Kvinder) Nordsjælland: Netværksmøde Lokal netværksgruppe for autistiske kvinder over 18 år. Gruppen er for alle, der identificerer sig som kvinde, er autist/har en autismediagnose eller overvejer, om man har en diagnose på autismspektret. Deltagelse kræver tilmelding. Info og tilmelding: nordsjaelland@nauk.nu .
Lørdag 5. 18.30-20.30	DFUNK Hillerød: Bio- og pizzaaften Vi mødes kl. 15.30 i loungen hos Nordisk Film Biografer, og bagefter er der pizza og hygge i frivilligcentret. Tilmelding: https://shorturl.at/X9FYC .	Søndag 27. 10.00-15.30	Hillerød Syklub: Sytræf Mød op med din symaskine og syprojekt, og brug dagen sammen med andre syinteresserede på at sy, snakke og bytte mønstre og stof. Kontakt: Gitte, gittesthansen@gmail.com, eller Marie, marie@kroman-nobel.dk.
Søndag 6. 09.00-17.00	Danske Slægtsforskere: Åbent hus og lægdsruller Har du spørgsmål, noget du ønsker hjælp til, er du ny, let øvet eller garvet finde en ane – så mød op. Yderligere oplysninger: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.	Mandag 28. 17.00-19.00	Trivselsgruppe for børn i skilsmisefamilier 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. Nærmere info: Caroline Andersen, ca@frivilligcenter-hillerod.dk.
Søndag 6. og 20. 14.00-17.00	Landsforeningen Autisme Kreds Nordsjælland: Bordrollespil (Gruppe 3) Historiedrevet bordrollespil for unge, der under ledelse af en dungeon master sammen begiver sig ud i eventyrverden væbnet med fantasi og terninger. Der er p.t. ikke plads til flere faste spillere i gruppen, men man er velkommen til at være med til et prøve-spil. Info og tilmelding: Benjamin, benja010.1911@gmail.com.	Tirsdag 29. 15.30-17.30	Amnesty International: Medlemsmøde i lokalafdeling Hillerød Lokalgruppen arbejder for menneskerettigheder for alle. Vær med til at oplyse og gøre en forskel globalt ved at arbejde lokalt. Alle interesserede er velkomne, bare mød op. Tovholder: Maggie Andersen, maggielaird@yahoo.com.
Mandag 7. 19.00-21.00	Angstforeningen: Selvhjælpsgruppe, hvor ligesindede mødes Del dine tanker og erfaringer omkring angst og håndtering af de udfordringer, angsten kan medføre. Gruppen er ikke åben, men der etableres løbende nye grupper. Interesserede kan kontakte grupper@angstforeningen.dk eller tlf. 7027 1320.	Tirsdag 29. 18.30 til 21.30	Hillerød Quilterne: Syning En gruppe, der 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, mit3400@outlook.dk.
Tirsdag 8. 19.30-22.00	Naturhistorisk Forening: Maglemose, Gribskov Botaniker med speciale i mosser Irina Goldberg fortæller om bl.a. mosens flora og historie, herunder vegetationsudvikling i løbet af de seneste 40 år (1981–2021). Entré for ikke-medlemmer: 50. kr. Info: Charlotte Falsmar, charlotte@falsmar.dk.	Onsdag 30. 18.00-20.00	Foreningen af PTSD-ramte og pårørende: Brætspil Hygge med diverse spil med bræt, terning eller kort. Alle er velkomne. Tilmelding: https://tilmeld.lptsd.dk/event .
Tirsdag 8. 10.00-12.00	Under bøgtræet: Læsekreds Yderligere oplysninger: Kirsten Goth, vibegoth@mail.dk.		
Tirsdag 8. 19.00-22.00	Hillerød Radikale Venstre: Generalforsamling Yderligere oplysninger: mette.gronvaldt@gmail.com.		
Onsdag 9. 10.00-12.00	Frivilligcenter Hillerød: Socialkompas Live Socialkompas Live er et levende event, hvor unge fra lokale STU'er, FGU, HF IN og Hillerød Uddannelses- og Vejledningscenter samt undervisere/fagpersoner kan opleve nogle af de lokale fællesskaber og aktiviteter, de kan blive del af. Eventet holdes i Truckhallen, Fredensvej 12a. Info: Maja M. Nielsen, mmm@frivilligcenter-hillerod.dk.		
Onsdag 9. 16.00-18.00	Alzheimerforening Hillerød: Pårørendegruppe Lukket gruppe for pårørende til yngre demensramte. Kontakt: zitachristensen@me.com .		
Onsdag 9. 19.00-22.00	Grønseforeningen Frederiksborg: Drama langs Ishavet Antropolog Ivan Bæhr er på sporet af den glemte krig i Finnmark. Med udgangspunkt i ophold og rejse gennem Norge beretter han bl.a. om kongens flugt og de voldsomme kampe ved Narvik. Desuden fortæller han om det særlige naboforhold i grænselandet mellem Norge og Rusland, som med Ruslands invasion af Ukraine har lidt stor skade. Pris: 30 kr. inkl. kaffe og kage. Tilmelding: bent@panikrejser.dk , tlf. 6122 9255.		
Torsdag 10. 09.30-15.00	Peer-Partnerskabet: Kursus Foreningen Peer-Partnerskabet holder kursus i inddragelsesfacilitering, hvor man lærer, hvordan man kan styrke borgere i at blive hørt i mødet med fx kommune, psykiatri eller jobcenter. Kurset henvender sig til frivillige og lønnede peers, sociale- og sundhedsfaglige medarbejdere, sagsbehandlere og bisiddere. Yderligere info og tilmelding: https://peerpartnerskabet.dk/projekter/peers-som-recovery-guider/bliv-facilitator/		

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.

Påskeferie

Frivilligcentret holder lukket fra skærtorsdag d. 17. april til og med 2. påskedag d. 21. april.

Vi ønsker alle en god påske.