

Hver uge i AUGUST 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 mail til 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.
- 17.00-18.45 **NA (Narcotics Anonymous): Selvhjælpsgruppe**
For misbrugere, der er eller vil være stof- og alkoholfri. Interesserede møder bare op.

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 sammen. Der er plads til, at flere kan deltage.
Kontakt 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 værkstedsværter Grete via mail til 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, bentebianandersen@hotmail.com.
- 13.45-15.30 **Lungeforeningen: KOL-motionshold**
Rolig motion med efterfølgende samvær. Gruppen ledes af Hanne Buch.
Nærmere oplysninger: stendyssen@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 mail til epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
- 12.00-13.30 **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.
- 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 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

- 09.50-12.00 **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 Tony.
- 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.
- 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.

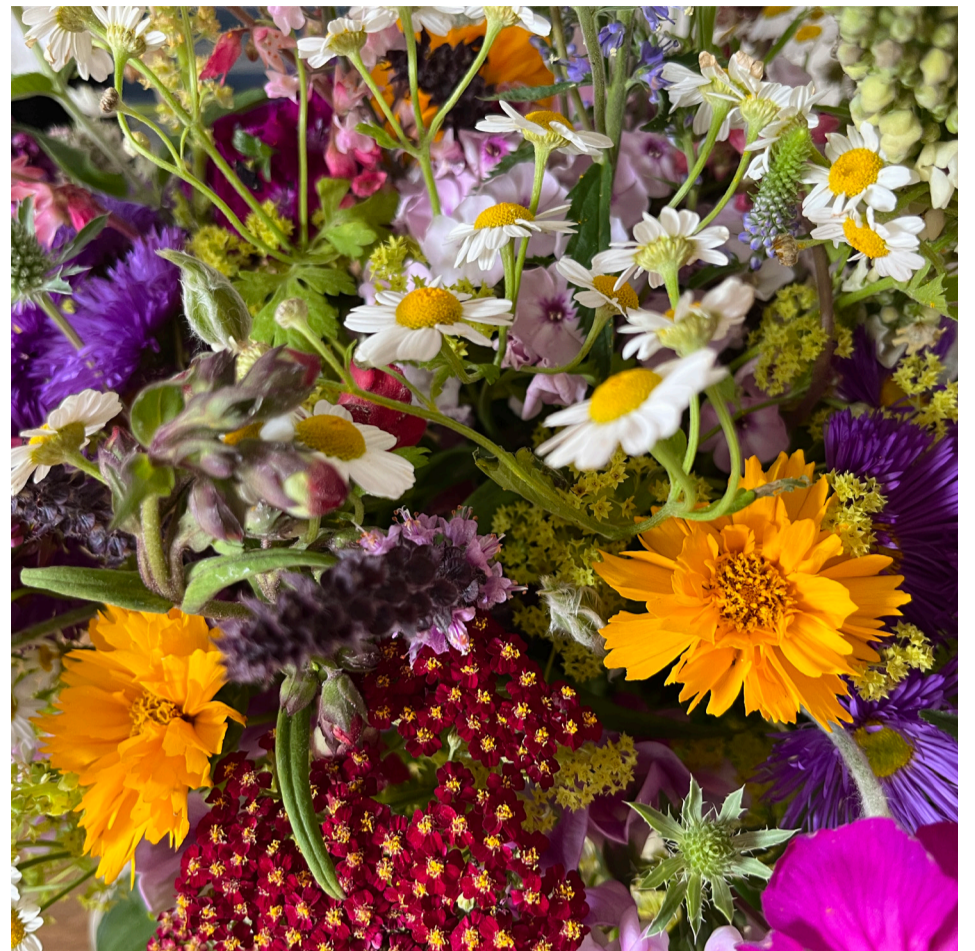
HJÆLP OG RÅDGIVNING - HVER UGE

- 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 velkomne.
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).
- 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 frivilligcentret på epost@frivilligcenter-hillerod.dk, tlf. 2750 8037 eller ved at besøge os i vores åbningstid (man-tor kl. 10-16).
- 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

AUGUST 2025



Frivilligcentrets sekretariat er tilbage fra sommerferie d. 4. august, hvor vi glæder os til at tage fat på planlægning og koordinering af efterårets større begivenheder: Kulturnatten og Frivillig Fredag, hvor vi i år genopliver en gammel tradition - Politiker i praktik - som optakt til frivillig-fejringen.

Repair Café Hillerød
3. lørdag i måneden kl. 12-17
i Frivilligcenter Hillerød

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

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

Næste gang 16. august.



Mærk byens puls på
KULTURNATTEN
5. SEP. 25



Planlægningsmøde: Kulturnatten i Frivilligcenter Hillerød Mandag 18. august kl. 16.30-18.00

Til Hillerøds Kulturnat 5. september vil vi samarbejde om at skabe en levende og stemningsfyldt aften, hvor vi kan vise mangfoldigheden og mulighederne i Hillerøds foreningsliv og fællesskaber.

Derfor inviterer vi til et planlægningsmøde, hvor drøfter idéer og planlægger aktiviteter sammen.

Tilmelding: epost@frivilligcenter-hillerod.dk senest 15. august.



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

Kontakt: info@frivilligcenter-hillerod.dk

www.frivilligcenter-hillerod.dk

Lokalebooking: epost@frivilligcenter-hillerod.dk

www.facebook.com/Frivilligcenter.hillerod

Det sker i AUGUST i frivilligcentret

- Lørdag 2. 10.30-15.00** **Autismeklubben: Medlemsmøde**
I klubben har man mulighed for at dele sine særinteresser med andre og lade sig blive inspireret af andres 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.
- Onsdag 6. og 20. 10.00-12.00** **Fibromyalgi- & Smerteforeningen: Netværksmøde**
Lokalgruppe, der mødes hver anden onsdag.
Mere info: Helle Fornæs, h_fornaes@hotmail.com.
- Onsdag 6. og 20. 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 velkommen.
Kontakt: Knud Jensen, jensenk4@gmail.com.
- Onsdag 6. og 20. 17.00-20.00** **Landsforeningen Autisme Kreds Nordsjælland: Bordrollespil (Gruppe 1)**
Bordrollespil for unge, hvor deltagerne under ledelse af en 'dungeon master' bruger terninger og deres fantasi til at bevæge sig rundt i forskellige tidsaldre og verdener.
Yderligere oplysninger: kredsformandsj@autismeforening.dk.
- Søndag 10. og 24. 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.
Man er velkommen til at være med til et prøvespil.
Yderligere info og tilmelding: Benjamin, benja010.1911@gmail.com.
- Mandag 11. 11.00-14.00** **Slægtsforskning: Åben gruppe**
En åben gruppe med interesse for slægtsforskning. Nybegyndere såvel som erfarne slægtsforskere er velkommen. 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 11. 16.30-18.00** **Frivilligcenter Hillerød: Informationsmøde for Politiker i Praktik**
Som optakt til Frivillig Fredag d. 26. september genoptager vi konceptet "Politiker i praktik". Her inviteres lokalpolitikere til at deltage i en praktik i lokale sociale foreninger og fællesskaber. På informationsmødet kan I få mere info om konceptet og sparring til at sammensætte jeres praktikforløb.
Tilmelding: Skriv til praktik@frivilligcenter-hillerod.dk, hvis I vil være med som praktiksted for en lokalpolitiker - og om I deltager i informationsmødet.
- Onsdag 13. 16.00-18.00** **Alzheimerforeningen Hillerød: Pårørendegruppe**
Lukket gruppe for pårørende til yngre demensramte.
Yderligere info: zitachristensen@me.com.
- Onsdag 13. og 27. 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 Sørensens, Allan3630@gmail.com, tlf. 2679 0264.
- Lørdag 16. 12.00-17.00** **Repair Café Hillerød**
Har du en håndmixer, der er i stykker, et upålideligt strygejern, en lynlås, der driller, eller en kjole, hvor sømmen er skredet, og tænker du på at kassere disse ting? Så tøv en kende. Repair Café Hillerød kan hjælpe dig.
En flok handy-kvinder og -mænd står klar med symaskine og skruetrækker til at hjælpe med at reparere dine sager. Interesserede møder bare op.
Tovholder: Vibeke Pagh, vikepagh@icloud.com.
- Mandag 18. 16.30-18.00** **Frivilligcenter Hillerød: Planlægningsmøde for Kulturnatten**
På Kulturnatten i Hillerød 5. september vil vi samarbejde om at skabe en levende og stemningsfyldt aften, hvor vi kan vise mangfoldigheden og mulighederne i Hillerøds foreningsliv og fællesskaber.
Tilmelding senest 14. august på epost@frivilligcenter-hillerod.dk.

- Torsdag 21. 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 og mere info: Skriv til epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
- Lørdag 23. 11.00-14.00** **ADHD Foreningen Nordsjælland: Kursus i studiemestring**
Kursus for unge mellem 18-35 år i studiemestring. Kurset er det første ud af fire kursusgange målrettet unge med ADHD. Deltagelse kræver tilmelding. Vil du vide mere, så kontakt ADHD Foreningen Nordsjælland på Nordsjaelland@adhd.dk.
- Tirsdag 26. 12.00-15.00** **Look Good Feel Better: Hudpleje- og makeupkurser**
Gratis kursus for kvinder i ambulans behandling for kræft. Kurset holdes for 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. Læs mere og tilmeld dig på www.lgfb.dk. Venteliste, hvis kurset er overtegnet: susanne@lookgoodfeelbetter.dk.
- Tirsdag 26. 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, miti3400@outlook.dk.
- Onsdag 27. 13.00-15.00** **Kom med!-netværksmøde**
Møde for Kom med!-netværket, som er et åbent netværk for kommunale medarbejdere, foreningsrepræsentanter og andre, der vil samarbejde om at skabe, synliggøre og bygge bro til deltagelsesmuligheder for seniorer i Hillerød Kommune.
Yderligere info og tilmelding: Thilde S. Hansen, tsh@frivilligcenter-hillerod.dk.
- Torsdag 28. 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.
- Torsdag 28. 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.
Kontakt: Rita Meier, meier@post12.tele.dk.
- Torsdag 28. 18.00-22.00** **Åben anonym konfliktrådgivning**
Afkørende samtaler for dig/er, der har brug for vejledning i en konkret konflikt, som du/l 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.
- Torsdag 28. 18.30-21.00** **Hillerød Skakklub: Skakcafé**
Nærmere info på hjemmesiden <http://hillerodskakklub.dk>.



Få hjælp til pc'er og mobiltelefoner i it-cafeen

Hver onsdag 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 og mobiltelefoner samt tilsvarende Apple-versioner, MitID og nye digitale postsystemer vil blive forsøgt løst.



Informationsmøde: Politiker i praktik Mandag d. 11. august kl. 16.30-18.00

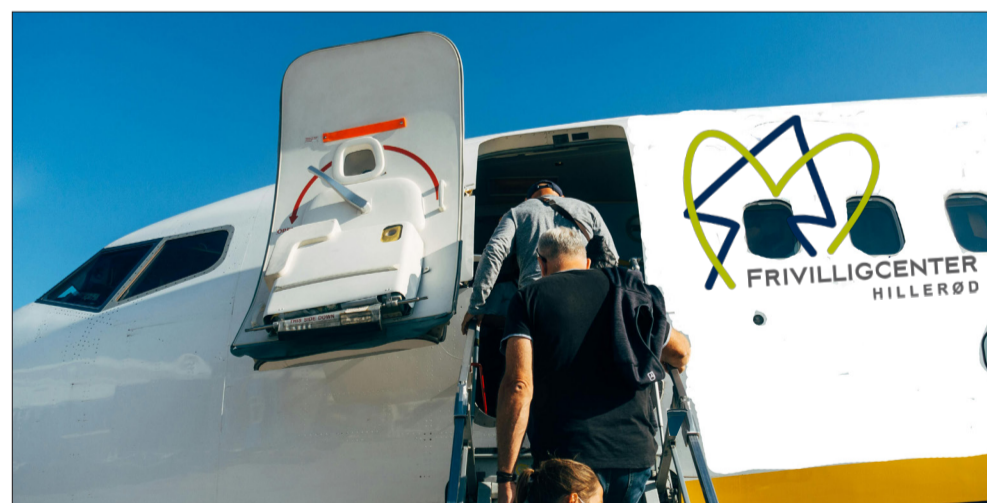
Som optakt til Frivillig Fredag d. 26. september genoptager vi konceptet "Politiker i praktik", hvor lokalpolitikere i uge 38/39 inviteres til at deltage i en praktik i lokale sociale foreninger og fællesskaber.

På informationsmødet kan I få mere information om Politiker i praktik og sparring til at sammensætte jeres praktikforløb til lokalpolitikere.

Vil I som social forening/fællesskab være med som praktiksted?

Så skriv til os på praktik@frivilligcenter-hillerod.dk snarest muligt - og send gerne et par ord om, hvordan en praktik kunne se ud hos jer (fx aktiviteter, dato, tidsrum, sted og kontaktperson).

Husk også at skrive, om I deltager i informationsmødet.



Onboarding-møde Torsdag d. 21. august kl. 15.00-16.00

Introduktion til frivilligcentret og gensidig afstemning af forventninger for alle nye foreningsmedlemmer, tovholdere, aktivitetsledere, bestyrelsesmedlemmer og engagerede på anden vis.

Tilmelding: epost@frivilligcenter-hillerod.dk

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.

