

Hver uge i DECEMBER 2025 i FcH

Tjek selv, hvornår din gruppe eller forening holder juleferie

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+**
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: 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 Mirjam Jensen kan kontaktes via epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
- 12.30-13.00 **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.
- 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, fortrinsvis 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.
- Hver tirsdag efter aftale **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.
- Hver tirsdag 17.30-18.30 **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 frivilligcentret fra kl. 16.00 den pågældende tirsdag. Ventetid må påregnes.

FØLG VEJEN TIL FÆLLESSKABET

Det sker i dit frivilligcenter

DECEMBER 2025



Vi ønsker alle en god december - og glædelig jul og godt nytår. Frivilligcentrets sekretariat holder juleferie fra 18. december 2025 til 5. januar 2026, men frivilligcentrets lokaler kan bookes og bruges af foreninger, grupper og fællesskaber, der har aktiviteter mellem jul og nytår.

Foto: Erik Wolf-Petersen

INVITATION 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



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 20. december.



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

Det sker i DECEMBER i frivilligcentret



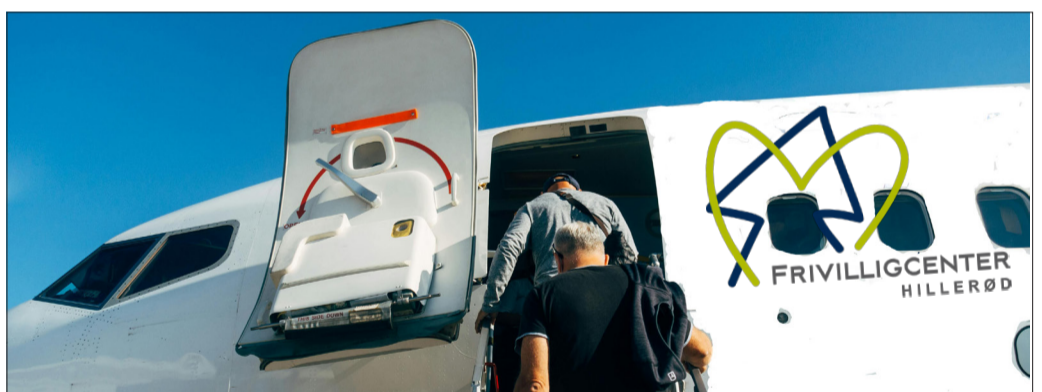
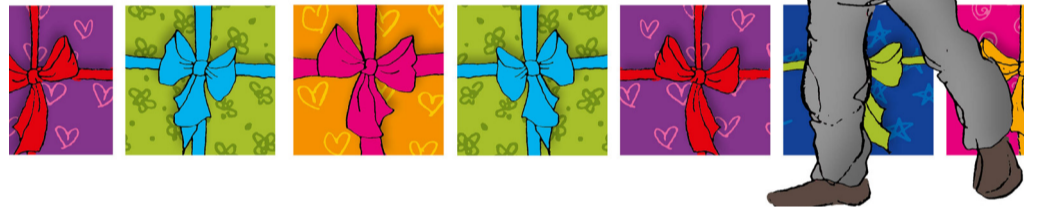
- Mandag 1. 18.00-20.00**
En-som mig
Drømmer du om at bryde ud af ensomheden og begynde at se på, hvem du er, og hvad du drømmer om og få ført dine drømme ud i livet. En-som mig er en gruppe for unge mellem 20 og 30 år, der ønsker at gøre op med ensomheden og skabe nye muligheder. Tilmelding og yderligere info: Sms til Maria, tlf. 2750 9560.
- Tirsdag 2. og 9. 13.00-15.00**
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.
- Tirsdag 2. 16.00-18.00**
Trivselsgruppe for børn med søskende med særlige behov
En trivselsgruppe for børn med søskende 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.
- Tirsdag 2. 19.00-21.30**
ADHD-Foreningen: Et liv på kanten - fortalt indefra
53-årige Brian er diagnosticeret med ADHD og fortæller åbent om et liv på kanten præget af ubehandlet ADHD, misbrug, kriminalitet og psykoser og om kampen for at finde vej tilbage til livet. Tilmelding skal ske på <https://adhdnordsjaelland.nemtilmeld.dk/29/>. Medlemmer 25 kr. Ikke-medlemmer 50. kr.
- Onsdag 3. og 17. 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 4. 13.00-15.30**
Sathya Sai Baba: Julecafé
Sang og pakning af julegaver til de hjemløse. Kontakt Lau Nielsen, laujnielsen@hotmail.com.
- Torsdag 4. 15.30-16.30**
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.
- Torsdag 4. og 18. 17.00-19.00**
Trivselsgruppe for børn i skilsmissefamilier
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.
- Torsdag 4. og 18. 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 4. 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.
- Torsdag 4. 19.30-21.30**
Prisme82: Klubaften
Præsentation af dobbelt eksponering. Gennemgang af vores billeder fra sidste RNFotobedømmelse. Yderligere oplysninger: info@prisme82.
- Lørdag 6. 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.
- Mandag 8. 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 8. 13.00-15.00**
Læsekreds Q-11: Læsegruppe
Alle interesserede er velkommen. Kontakt: Karen Marie Andersen, dah101@godmail.dk, tlf. 3145 3085.
- Tirsdag 9. 10.30-12.30**
Under bøgetræet: Læsekreds
Yderligere oplysninger: Kirsten Goth, vibegoth@mail.dk.
- Onsdag 10. 10.00-12.00**
Fibromyalgi- & Smerteforeningen: Netværksmøde
Lokalgruppe, der mødes hver anden onsdag. Yderligere info: Helle Fornæs, h_fornaes@hotmail.com.
- Onsdag 10. 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 10. 14.00-16.00**
Alzheimerforeningen Hillerød: Pårørendegruppe
Lukket gruppe for pårørende til yngre demensramte. Kontakt: zitachristensen@me.com.
- Onsdag 10. 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.
- Onsdag 10. 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. Interesserede bedes kontakte gruppens tovholder: Thomas, jensen_1973@hotmail.com.

- Torsdag 11. 19.30-21.30**
Prisme82: Klubaften
Prisme82: Klubaften. Foredrag om filtre og foredrag om den ikoniske maler Edward Hopper. Yderligere oplysninger: info@prisme82.
- Søndag 14. 14.00-17.00**
Landsforeningen Autisme Kreds Nordsjælland: Bordrollespil (Gruppe 3)
Historiedrevet bordrollespil for unge, der under ledelse af en dungeon master 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 par prøvespil. For info og tilmelding, kontakt: Benjamin, benja010.1911@gmail.com.
- Tirsdag 16. 19.15-21.00**
Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende: Foredrag og julehygge
Rikke Gosch fra foreningen holder foredraget Mig og min PTSD. Derefter julehygge hvor Claus Flindt Bjerg, der har en kompleks PTSD-diagnose efter udsendelser med FN og NATO, bevæbnet med guitar og lune, sætter ord og lyd på PTSD'ens væsen. Arrangementet er gratis, men tilmelding nødvendig på <https://tilmeld.lptsd.dk/event/signup/i378>.
- Torsdag 18. 19.30-21.30**
Prisme82: Klubaften
Månedens billede med ekstern dommer. Sidste møde inden juleferien. Yderligere oplysninger: info@prisme82.
- Lørdag 20. 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 handkvinder og -mænd står klar med symaskine og skruetrækker til at hjælpe med at reparere dine sager. Interesserede møder bare op. Yderligere info: Vibeke Pagh, vikepagh@icloud.com.
- Tirsdag 23. 22.00-00.00**
Stop Spild Lokalt (Hillerød og omegn): Uddeling af overskudsmad
"Stop spild lokalt" uddeler overskudsmad fra lokale supermarkeder. Information og kontaktoplysninger findes i Facebook-gruppen "Stop Spild Lokalt Hillerød".

Frivilligcenter Hillerøds sekretariat holder juleferie fra 18. december 2025.

På gensyn 5. januar 2026

Vi ønsker alle en rigtig glædelig jul og et godt nytår!



Onboarding-møde Torsdag 4. december kl. 15.30-16.30

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



JULEUDDDELING AF OVERSKUDSMAD 23. DECEMBER 22.00-00.00 I KEDELHUSET

Stop Spild Lokalt Hillerød og omegn uddeler overskudsmad fra lokale supermarkeder.

Følg med i Facebook-gruppen "Stop Spild Lokalt (Hillerød og omegn)" for yderligere info.

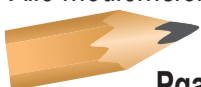
KONTINGENT FOR 2026

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

Se mere på: <https://frivilligcenter-hillerod.dk/om-os/medlemskab>

Booking af lokaler foretages tirsdag formiddag og torsdag på epost@frivilligcenter-hillerod.dk.

Alle medlemsforeninger kan få omtalt deres arrangementer holdt i frivilligcentret og Kedelhuset i månedsprogrammet.



Pga. juleferien skal vi have tekst (tid, dato, beskrivelse) til månedsprogrammet for januar 2026 allerede 11. december.