

Hver uge i FEBRUAR 2026 i FcH

Tjek selv, om din gruppe holder vinterferie

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: mmm@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 danskkundskaber**
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.
- 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, 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.
- 13.30-19.00 **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: kredsformandsnj@autismeforening.dk.

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. **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

FEBRUAR 2026



Som en af sine første opgaver deltog Hillerøds nyvalgte borgmester Christoffer Lorenzen i Frivilligcenter Hillerøds årlige nytårskur i januar. Frivilligcentret ser frem til et godt samarbejde på samme positive måde, som samarbejdet har fungeret med de tidligere borgmestre i kommunen.

Foto: Erik Wolf-Petersen

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



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 21. februar

(NB: 22. februar kl. 10-16 er prøvedag for konfirmationstøj efter aftale)



Generalforsamling i Frivilligcenter Hillerød
torsdag 19. marts kl. 17
i Kedelhuset, Fredensvej 12b



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

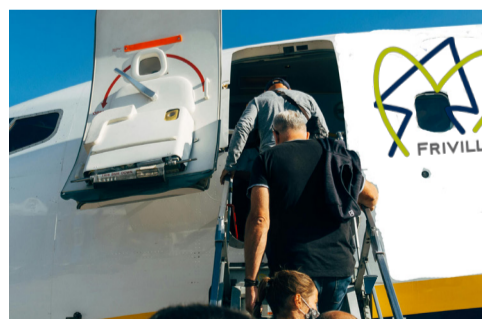
Kontakt og lokalebooking:
epost@frivilligcenter-hillerod.dk

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

Det sker i FEBRUAR i frivilligcentret

Mandag 2. 18.15-22.00	Zonta Hillerød: Klubmøde Vil du med som gæst, så kontakt Zonta Hillerød på zonta.hillerod@outlook.com.
Tirsdag 3. 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.
Tirsdag 3. 18.30-22.00	Konservativ Ungdom Hillerød: Generalforsamling Yderligere oplysninger: Benjamin Gybel Jespersen, tlf. 2434 4946.
Tirsdag 3. 19.30-21.30	Prisme82: Generalforsamling Yderligere oplysninger: info@prisme82.
Onsdag 4. og 18. 10.00-12.00	Fibromyalgi- & Smerteforeningen: Netværksmøde Lokalgruppe, der mødes hver anden onsdag. Yderligere info: Helle Fornæs, h_fornaes@hotmail.com.
Onsdag 4. og 18. 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.
Onsdag 4. og 18. 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 4. og 18. 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.
Onsdag 4. og 18. 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 5. 12.00-13.00	Dyreværnet: Frynseklivnikken Dyreværnets mobile dyreklinik – "Frynseklivnikken" – kommer på besøg. Her kan du få tilset din hund eller kat, hvis du er i målgruppen af socialt udsatte borgere. Klinikken er ikke gratis, men du betaler, hvad du kan. Ingen tilmelding, interesserede møder bare op. Yderligere oplysninger: info@dyrevaernet.dk.
Torsdag 5. 19.00-21.30	ADHD-Foreningen Nordsjælland: Café for unge med ADHD/ADD Caféen er et frirum, hvor du kan tale medigestillede og få støtte til de udfordringer, du oplever i Ugegruppe for unge mellem 18 og 25 år med ADHD/ADD. Kontakt nordsjaelland@adhd.dk.
Torsdag 5. 19.00-21.30	ADHD-Foreningen Nordsjælland: Café for voksne med ADHD/ADD Caféen er et frirum, hvor du kan tale medigestillede 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.
Søndag 8. 09.00-15.00	Danske Slægtsforskere og Hillerød Lokalhitoriske Forening: Kildeindtastning Slægtsforskere og lokalhistorikere gennemfører fællesprojektet "Kildeindtastning. Gotisk skrift. Yderligere oplysninger: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.
Søndag 8. 10.00-15.30	Hillerød Syklub: Sytræf Mød op med din symaskine og brug dagen på at sy sammen med andre syinteresserede. Tovholdere: Gitte: Gittesthansen@gmail.com og Marie: marie@kroman-nobel.dk.
Søndag 8. og 22. 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.
Mandag 9. 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, dele 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 9. 13.00-15.00	Læsekreds Q-11: Læsegruppe Alle interesserede er velkomne. Kontakt: Karen Marie Andersen, dah101@godmail.dk, tlf. 3145 3085.
Mandag 9. 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 9. 19.00-22.00	Naturhistorisk Forening: Opdagelser om universet – Astronomiens glemte kvinder Ph.d. i astrofysik fra Københavns Universitet Sune Hermit holder foredrag med vægt primært på astronomien. De vanskelige vilkår, som kvinder havde inden for naturvidenskaben tidligere, bliver også berørt. Entré for ikke-medlemmer: 50. kr. Info: Charlotte Falsmar, charlotte@falsmar.dk.
Tirsdag 10. 10.30-12.30	Under bøgetræet: Læsekreds Yderligere oplysninger: Kirsten Goth, vibegoth@mail.dk.
Onsdag 11. 16.00-18.00	Alzheimerforeningen Hillerød: Pårørendegruppe Lukket gruppe for pårørende til yngre demensramte. Kontakt: zitachristensen@me.com.
Torsdag 12. og 26. 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.

Tirsdag 17. 19.00-20.30	Foreningen for PTSD-ramte og pårørende, Hillerød: Cafémøde Oplæg om Meningsfuldhed, som inspirerer til en fælles dialog og sparring om, hvordan man kan finde meningsfuld i hverdagen, når man lever med PTSD eller Komplex PTSD. Både ramte og pårørende er meget velkomne. Der vil også være tid til at tale om ønsker for kommende arrangementer i lokalafdeling Hillerød. Husk tilmelding: https://tilmeld.lptsd.dk/event.
Tirsdag 17. 19.30-21.30	Prisme82: Klubaften Foredrag om Island med billeder. Yderligere oplysninger: info@prisme82.
Onsdag 18. 14.00-16.00	Grænseforeningen Frederiksborg: Hvor går grænsen? Grænseforeningens generalsekretær Thomas Rathlev fortæller om ideen med foreningens arbejde i nutiden, om at være bindeled for kontakten mellem Danmark og Sydslesvig – og om hvordan vi får genopdaget interessen og værdien af relationer på tværs af folkefællesskabet. Der vil være rig lejlighed til en udveksling af ideer om, hvordan landsforeningen og vores egen lokalforening kan få flere til at interessere sig for vores grænseland. Pris: 30 kr. inkl. kaffe og kage. Tilmelding på mail: bent@panikrejser.dk eller tlf. 6122 9255.
Torsdag 19. 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, lajnielsen@hotmail.com.
Fredag 20. 14.00-17.00	NAUK (Netværk for Autistiske Kvinder) Nordsjælland: Netværksmøde En 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. Yderligere information og tilmelding: nordsjaelland@nauk.nu.
Lørdag 21. 12.00-15.00	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 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 22. 10.00-16.00	Repair Café Hillerød: Tøjprøvedag for kommende konfirmander (efter aftale) Kommende konfirmander, der går ind for genbrug kan få glæde af brugt konfirmationstøj. Repaircafeen sætter tøjet i stand og laver mindre forandringer. Interesserede bedes skrive til RepaircafeOgGenbrug@icloud.com.
Søndag 22. 09.30-17.00	Røde Kors: Kursus i førstehjælp Kursus 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.
Søndag 22. 13.00-15.00	Danske Slægtsforskere: Skal din slægtsforskning bevares for eftertiden Ingeniør og slægtsforsker Henning Karly fortæller om mulighederne for at lave fotobøger med slægtsfotos, og hvor man kan gemme sine filer, slægtsstavler, bøger, og billeder, så de ikke går tabt. Skal de offentliggøres på internettet eller udgives i bogform? Gratis for medlemmer. Gæster 75 kr. Yderligere oplysninger: formand@dshil.dk.
Tirsdag 24. 18.30-21.30	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 24. 19.30-21.30	Prisme82: Klubaften Aflævering af billeder til konkurrence med temaet Geometriske mønstre. Billederne aflæveres i print på klubaftenen. Yderligere oplysninger: info@prisme82.
Onsdag 25. 19.00-21.00	Haveselskabet Hillerød: Generalforsamling Tilmelding og yderligere oplysninger: hillerod@haveselskabet.dk.
Torsdag 26. 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 26. 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 selvhjælp@frivilligcenter-hillerod.dk.
Torsdag 26. 17.00-19.00	Åben anonym konfliktrådgivning Aflærende 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.
Torsdag 26. 18.00-21.00	ADHD-foreningen Nordsjælland: Generalforsamling På generalforsamlingen skal der blandt andet vælges ny formand. Yderligere oplysninger: nordsjaelland@adhd.dk.
Lørdag 28. 13.00-17.00	Prisme82: Workshop i redigeringsprogrammer Yderligere oplysninger: info@prisme82.dk.

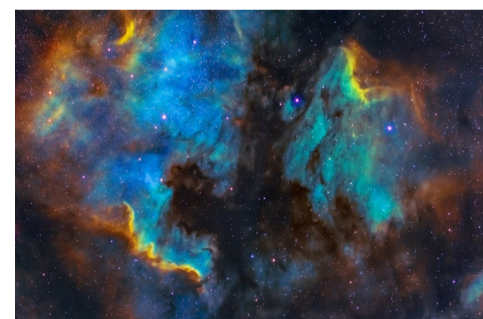


Onboarding-møde

Mandag 9. februar
kl. 15.00-16.00

Velkomstmøde for alle nye foreningsmedlemmer, aktivitetsledere, tovholdere, bestyrelsesmedlemmer og engagerede på anden vis.

Tilmelding: epost@frivilligcenter-hillerod.dk



Naturhistorisk Forening:

Opdagelser om universet
- astronomiens glemte kvinder

Mandag 9. februar kl. 19.00-22.00

Foredrag af Ph.D. i astrofysik, Sune Hermit
Vægten i foredraget er primært på astronomien, men også de vanskelige vilkår, som kvinder har haft inden for naturvidenskaben, bliver berørt.

Entré for ikke-medlemmer: 50 kr.

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.