

Hver uge i JUNI 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 velkomne 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**
Fokus på vejtrækningsøvelser, balancetræning og lettere yoga.
Nærmere info: mindfullivingcenterdk@gmail.com.
- 12.00-14.00 **Styrk din Krop: Træning for ældre 65+**
Alsiddig 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 (OGSÅ I JULI)**
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 velkomne. 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 velkomne - 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.
- 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.
- 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 (OGSÅ I JULI)**
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 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 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.
- 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 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.
- 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.
- 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 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 (OGSÅ I JULI)**
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 I JUNI

- 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 velkomne.
14.30-17.00 **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 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 frivilligcentret fra kl. 16.00 den pågældende tirsdag. Ventetid må påregnes.

Generalforsamling

DFUNK Hillerød inviterer til generalforsamling onsdag d. 18. juni kl. 19.00 i Frivilligcenter Hillerød.

Der skal vælges en ny lokalbestyrelse, men der bliver også tid til fælles hygge og spisning.

Mere info på gruppens Facebook-side: DFUNK Hillerød

DFUNK (Dansk Flygtningehjælp Ungdom) arbejder for og med unge, der er flygtet til Danmark.

FØLG VEJEN TIL FÆLLESSKABET

Det sker i dit frivilligcenter

JUNI-JULI 2025



Som del af TUFF-samarbejdet holdt vi d. 20. maj et spændende seminar om inklusion af neurodivergente unge i fællesskaber. De 120 engagerede deltagere fra foreningsliv, uddannelsesinstitutioner og Hillerød Kommune fik gennem oplæg og dialog både viden, inspiration og praktiske værktøjer med hjem.



HVEM SKAL HAVE FRIVILLIGSOCIALPRISEN 2025?

Hillerød Kommunes FrivilligSocialpris har til formål at påskønne og anerkende den frivillige sociale indsats, der dagligt sker i hele kommunen.

Alle kan indstille enkeltpersoner eller foreninger/grupper. Sidste frist for indstilling er **torsdag d. 12. juni**.

Frivilligcenter Hillerød hjælper gerne med at udforme indstillinger. Skriv til info@frivilligcenter-hillerod.dk.

Find retningslinjer for tildeling og skema til indstilling på www.hillerod.dk/priser.



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

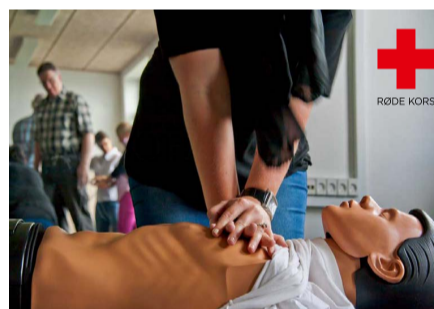
Det sker i JUNI i frivilligcentret

- Søndag 1. 12.00-18.00** **Amputationskredsen: Café Amput**
Gitte og Anette fortæller om glæder og sorger, udfordringer og overraskelser, tro og viden. Yderligere oplysninger: annelise-hansen@live.dk.
- Søndag 1., 15. og 29. 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.
Info og tilmelding: Benjamin,benja010.1911@gmail.com.
- Mandag 2., 16. og 30. 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.
- 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. og 19. 17.00-20.00** **Autismeforeningen Nordsjælland: Bordrollespil**
Yderligere oplysninger: kredsformandsj@autismeforening.dk.
- Torsdag 5. og 19. 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. Der holdes pauser og serveres kaffe, te og småkager undervejs. Åben for medlemmer og interesserede. Man møder bare op. Kontakt: nordsjaelland@adhd.dk.
- Fredag 6. 13.00-14.30** **Byvandring i Hillerød: Skolehistorie**
Vi mødes ved kongestatuens på torvet og får en kort gennemgang af skolehistorie. Derefter går vi rundt til fem forskellige skoler og fortæller undervejs. Vi slutter af i Frivilligcenter Hillerød med kaffe og kage. Der er plads til ca. 30 deltagere. Tilmelding: Per Bholbro, mail: pb@km.dk.
- Lørdag 7. 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. Mere info: autismeklubben.hillerod@gmail.com.
- Mandag 9. 13.00-15.00** **Læsekreds Q-11: Læsegruppe**
Alle interesserede er velkommen.
Mere info: Karen Marie Andersen, dahl01@godmail.dk, tlf. 3145 3085.
- Mandag 9. og 23. 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, se nye handlemuligheder og oplever, at de ikke er alene. Gruppen ledes af to voksne frivillige.
Yderligere info og tilmelding: Caroline Andersen, ca@frivilligcenter-hillerod.dk.
- Mandag 9. 18.00-22.00** **QueerHaven: Stiftende generalforsamling**
Stiftende generalforsamling for foreningen QueerHaven.
Kontakt: freya.drostbennedsen@gmail.com, tlf. 2990 3654.
- Tirsdag 10. 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.
(NB: Flyttet fra mandag til tirsdag pga. pinse.)
- Onsdag 11. og 25. 10.00-12.00** **Fibromyalgi- & Smerteforeningen: Netværksmøde**
Lokalgruppe, der mødes hver anden onsdag.
Info: Helle Fornæs, h_fornaes@hotmail.com.
- Onsdag 11. og 25. 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-enheder, MitID og digital post. Alle er velkomne.
Kontakt: Knud Jensen, jensenk4@gmail.com.
- Onsdag 11. og 25. 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 kan kontakte gruppens tovholder: Thomas, jensen_1973@hotmail.com.
- Torsdag 12. 16.00-17.00** **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.
- Torsdag 12. 17.00-19.00** **Bedre Psykiatri: Selvhjælpsgruppe**
Yderligere oplysninger: hagh@bedrepsykiatri.dk.
- Lørdag 14. 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, kaffe/te. Tilmelding via www.rodekors.dk.
- Onsdag 18. 16.00-18.00** **Alzheimerforeningen Hillerød: Pårørende gruppe**
Lukket gruppe for pårørende til yngre demensramte. Interesserede kan kontakte zitachristensen@me.com.

- Onsdag 18. 19.00-20.00** **DFUNK Hillerød: Generalforsamling**
Vi skal vælge en ny lokalbestyrelse, hygge os og spise aftensmad sammen. Yderligere info: andrea@dfunk.dk.
- 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, laujnielsen@hotmail.com.
- Fredag 20. 10.30-15.00** **Danske Slægtsforskere: Fotografering af gravsten på Skansekirkegården**
Arbejds møde om indtastning af de fotograferede gravsten på Skansekirkegården. Se gerne DK-gravsten.dk. Er du interesseret i at deltage, så kontakt venligst vinholt3400@live.dk eller leif@teambagger.dk.
- 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 håndkvinder og -mænd står klar med symaskine og skruetrækker til at hjælpe med at reparere dine sager. Interesserede møder bare op.
Tovholder: Vibeke Pagh, vibekepagh@icloud.com.
- Søndag 22. 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.
- Tirsdag 24. 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, maggielaireid@yahoo.com.
- Tirsdag 24. 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. Mere info: Tina Thomsen, miti3400@outlook.dk.

Det sker i JULI i frivilligcentret

- Onsdag 11. og 25. 10.00-12.00** **Fibromyalgi- & Smerteforeningen: Netværksmøde**
Lokalgruppe, der mødes hver anden onsdag.
Info: Helle Fornæs, h_fornaes@hotmail.com.
- 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. Mere info: Tina Thomsen, miti3400@outlook.dk.



FØRSTEHJÆLPKURSUS

Lørdag 14. maj 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



Repair Café Hillerød

3. lørdag i måneden kl. 12-15
i Frivilligcenter Hillerød

Repair Café Hillerøds håndkvinder 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. juni



Frivilligcenter Hillerøds sekretariat holder sommerferie

fra 26. juni til og med 1. august.

Nogle foreninger og grupper gennemfører deres aktiviteter i ferien. Tjek selv hvilke med din forening.

Vi ønsker alle en dejlig og solrig sommerferie - på gensyn 4. august.

Information vedr. grundlovsdag

Frivilligcenter Hillerøds sekretariat holder fri grundlovsdag (torsdag d. 5. juni).

Foreninger/grupper kan godt booke lokaler og holde aktiviteter i frivilligcentret på grundlovsdag - men skal have et nøglekort for at kunne komme ind.

Kontakt os på epost@frivilligcenter-hillerod.dk eller tlf. 2750 8037, hvis I har spørgsmål eller brug for et nøglekort.

Booking af lokaler foretages tirsdag formiddag og torsdag.

Skriv til epost@frivilligcenter-hillerod.dk.

Alle medlemsforeninger kan få omtalt deres arrangementer i månedsprogrammet, hvis de holdes i frivilligcentret eller Kedelhuset. Send tid, dato og beskrivelse senest 17. juni pga. sommerferie