

Hver uge i JUNI 2026 i FcH

Tjek selv om din forening/aktivitet, mødes i sommerferien

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+**
Alsiddig 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.
- 19.00-21.00 **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

- 10.00-12.00 **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, bentebiansen@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.
- 17.00-18.30 **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.
- 19.30-21.00 **Prisme82: Klubaften**
Fotoklub for fotointeresserede på amatørbasis. Vi mødes om interessen for det gode billede, fototeknik, vidensdeling og hyggeligt samvær. Til klubmøderne er der forskellige temaer. Interesserede er velkomne til at kigge forbi. Indhold og yderligere oplysninger: prisme82.dk.

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. Kontakt via epost@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.

TORSdag

- 09.30-11.00 **Styrk din Krop: Træning for ældre 65+**
Alsiddig 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. **(Holder pause til september)**
- 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. **(SOMMERFERIE I JULI)**
- 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: Ældre gymnastik**
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. **(OGSA I JULI)**
- 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 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 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.

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.

Tekst til august-programmet skal pga. sommerferie afleveres senest 16. juni.

FØLG VEJEN TIL FÆLLESSKABET

Det sker i dit frivilligcenter

JUNI-JULI 2026



Det gode vejr lokker flere til at indtage Kulturhaven med deres aktiviteter - og vi er vilde med det! Her er det Mænds Mødesteder, der har flyttet fredagens morgenmad ud i maj-solen. Besøg Kulturaksens fælles kalender for Kulturhaven, hvis du vil se, hvad der ellers sker i haven: hibib.dk/baeredygtighed/sammen-i-haven



Mærk byens puls på
KULTURNATTEN

Planlægningsmøde: Kulturnatten i Frivilligcenter Hillerød Torsdag 11. juni kl. 16.30-18.00

Vi skal drøfte idéer og muligheder og sammen planlægge de aktiviteter i frivilligcentret, som vi vil byde ind med til det overordnede program for Kulturnatten 4. september. Vi håber at kunne skabe et levende og stemningsfyldt område ved frivilligcentret med aktiviteter, som de besøgende kan opleve, prøve, deltage i, smage på eller på anden vis interagere med.

Tilmelding: epost@frivilligcenter-hillerod.dk senest 9. juni.

Frivilligcenter Hillerøds sekretariat holder sommerferie fra 2. juli til og med 31. juli.

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 3. august.



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 JUNI i frivilligcentret

- Mandag 1. og 15. 15.30-18.30** **Trivselsgruppe for børn i skilsmisseg familier**
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.
- Mandag 1. 17.00 -19.30** **Frivilligcenter Hillerød: Workshop**
Workshop om inklusionskompetencer med oplæg fra projektet "Sammen om Fritiden". Workshoppen holdes sammen med Kultur, Idræt og Fritid i Hillerød Kommune. Yderligere oplysninger: Maja Munch Nielsen, mmn@frivilligcenter-hillerod.dk
- Tirsdag 2. 19.00-21.00** **Hillerød og Brødskov Lokalhitoriske foreninger: Sygehusområdet i Hillerød Øst**
Journalist og lokalhistoriker Lennart Weber sætter med foredrag og arkivfotos fokus på sygehusområdet og Hillerød Øst. Medlemmer har gratis adgang. Gæster betaler 50,00 kr. ved indgangen. Yderligere oplysninger: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.
- Onsdag 3. og 17. 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. Yderligere oplysninger: maryna@frivilligcenter-hillerod.dk.
- Onsdag 3. og 17. 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 4. og 18. 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 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 unge (18-25 år) med ADHD/ADD**
Caféen er et frirum, hvor du kan tale med ligestillede og få støtte til de udfordringer, du oplever i hverdagen. Kontakt og yderligere info: nordsjaelland@adhd.dk
- Torsdag 4. og 18. 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.
- Fredag 5. 13.00-17.00** **Lokalhistorisk byvandring**
Ole Breidahl, Jørgen Bang, Per Bohlbro og Hans Jultved fortæller om historieskilte i Hillerød C., vejnavnene og personerne bag navnene. Vi mødes på Torvet ved statuen af Frederik VII og slutter med kaffe og kage i Frivilligcenter Hillerød. Turen er gratis, målrettet voksne og er handicapvenlig. Tilmelding til Per Bohlbro: pb@km.dk.
- Lørdag 6. 12.00-16.00** **Fuglefestival**
Mange danske fuglebestande er i tilbagegang. Det kan vi ikke sidde overhørig, og derfor sætter vi spot på fuglene til en festdag til ære for vores vingede venner i Kulturaksen. Kulturaksen fyldes med fugle glade formidlere, der bl.a. byder på tegne-workshop, fugle-eventyr, fuglestemmer og redekasser. Festivalen er et samarbejde mellem Hillerød Bibliotek, Klaverfabrikken Frivilligcenter Hillerød, Danmarks Naturfredningsforening Hillerød, DOF Nordsjælland, Arternes Ambassadører, Naturhistorisk Forening og Hillerød Bræstspilcafé. Gratis. Ingen tilmelding. Medbring madpakke, drikkevarer og picnictæppe.
- Søndag 7., 14. og 21. 11.00-13.30** **ADHD-foreningen Nordsjælland: Familiecafé**
For familier med børn og unge, der navigerer i en hverdag med diagnoser som ADHD, ADD, AUDHD og lignende. Der er plads til at sænke skuldrene og hygge sig med nye venner i et afslappet miljø uden fordømmende blikke. Oplev samvær og genkendelighed på tværs af generationer. Kontakt: nordsjaelland@adhd.dk.
- Søndag 7. og 21. 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 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** **Kom Med!: Flere ældre i fællesskaber**
Hvordan får vi flere ældre med i fællesskaber – også dem, der modtager støtte i hverdagen? Vi giver indblik i målgruppen og der bliver også tid til dialog om, hvordan vi kan række ud, tage godt imod og gøre deltagelse tilgængelig for flere. Alle fra lokale foreninger, grupper, fællesskaber, kirker, mv. med interesse i emnet er velkomne. Tilmelding og info: Thilde S. Hansen, tsh@frivilligcenter-hillerod.dk eller tlf. 2257 6698
- Tirsdag 9. 18.00-20.00** **Bedre Psykiatri – Landsforeningen for pårørende: Pårørendekursus 2026-2**
Kurset henvender sig til voksne pårørende til mennesker med psykisk sygdom eller udviklingsforstyrrelse og har til formål at styrke deres viden, mestring og trivsel. Yderligere oplysninger: bedrepsykiatri.dk.
- Onsdag 10. og 24. 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 og 24. 10.00-11.30** **It-café: Rådgivning og hjælp**
Eldre 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 10. 16.00-18.00** **Alzheimerforeningen Hillerød: Pårørendegruppe**
Lukket gruppe for pårørende til yngre demensramte. Kontakt: zitachristensen@me.com.
- Onsdag 10. og 24. 17.00 -20.00** **Landsforeningen Autisme Kreds Nordsjælland: Bordrollespil (Gruppe 2)**
Bordrollespil for unge, hvor deltagerne under ledelse af en dungeon master bruger deres 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 11. 16.30-18.00** **Frivilligcenter Hillerød: Planlægningsmøde for Kulturattent**
Vi skal drøfte idéer og muligheder og sammen planlægge de aktiviteter i frivilligcentret, som vi vil byde ind med til det overordnede program for Kulturattent 4. september. Vi håber at kunne skabe et levende og stemningsfyldt område omkring frivilligcentret med aktiviteter, som Kulturattentens besøgende kan opleve, prøve, deltage i, smage på eller på anden vis interagere med. Tilmelding senest 9. juni på: epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
- Torsdag 11. 19.30-22.00** **Naturhistorisk Forening: Fremtidens skove**
Professor i skov- og landskabsøkologi ved Institut for Geovidenskab og Naturforvaltning på Københavns Universitet Lene Rostgaard Nielsen holder foredrag om fremtidens skove. Entré for ikke-medlemmer: 50. kr. Yderligere oplysninger: Charlotte Falsmar, charlotte@falsmar.dk.
- Fredag 12. juni 09.00-15.00 og torsdag 18. 15.00-20.00** **Frivilligcenter Hillerød: Kursus i ledelse af trivselsgrupper for børn og unge**
Kursusmet indeholder en introduktion til selvhjælpsstanken og praksis målrettet børn og unge, teorier om børnesamtaler samt teori og øvelser inden for narrativ teori. Derudover introduceres kommende gruppeledere helt konkret til arbejdet i trivselsgrupperne. Hver kursusdag begynder med en indflyvning til dagens temaer. Yderligere oplysning: selvhjaelp@frivilligcenter-hillerod.dk.
- Mandag 15. 19.00-21.00.** **Grænsforeningen Frederiksborg: Tyskheden i Danmark**
Tobias de Fønns Wung-Sung, viden- og samlingschef ved Museum Sønderjylland, belyser forskellige danske forståelser af det tyske mindretal i Sønderjylland og landens tyskhed gennem det 20. århundrede. Pris: 30 kr. inkl. kaffe og kage. Tilmelding på mail: bent@panikrejser.dk eller tlf. 6122 9255.
- Torsdag 18. 10.00-11.00** **Frivilligcenter Hillerød: Onboarding-møde**
Introduktion til frivilligcentret og gensidig afstemning af forventninger for alle nye medlemsforeninger og -grupper, nye tovholdere, aktivitetsfrivillige, bestyrelses-medlemmer og lignende. Tilmelding: epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
- Torsdag 18. 13.00-15.30** **Sathya Sai Baba: Sommercafé**
Spirituel socialt samvær og poesi. Film: "Spirituel renhed er oplysthed". Tema opfølgningssamtale. Sang og meditation. Alle interesserede er velkomne. Kontakt: Tovholder Lau Nielsen, lajnielsen@hotmail.com.
- Fredag 19. 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 autismespektret. Deltagelse kræver tilmelding. Yderligere information og tilmelding: nordsjaelland@nauk.nu.
- Lørdag 20. 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, vikepagh@icloud.com.
- Torsdag 25. 10.00-12.00** **Kulturhavens Havelaug: Havedag i Kulturhaven**
Vi planter nye planter og passer haven. Alle er velkomne. Yderligere oplysninger: mn@frivilligcenter-hillerod.dk.
- Torsdag 25. 11.00-12.00** **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@dyreværnet.dk.
- Torsdag 25. 17.00-19.00** **PTSD-foreningen: Dialogmøde - om små gode glimt**
En rolig samtaleaften med fokus på de små gode glimt i hverdagen – de øjeblikke, der måske kun varer et øjeblik, men alligevel kan lyse lidt op indeni. Tilmelding: https://tilmeld.lptsd.dk/event.
- Søndag 28. 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.
- Mandag 29. og tirsdag 30. 10.00-15.00** **Hillerød Skakklub: Skaklejr**
Deltagerne skal være mellem 8 og 20 år og behøver ikke at kunne spille skak i forvejen. Medbring madpakke med hver dag. Pris 300 kr. Yderligere oplysninger; tlf. 5093 3851.
- Tirsdag 30. 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. Kontakt: Maggie Andersen, maggielaird@yahoo.com.
- Tirsdag 30. 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, mit3400@outlook.dk.

Det sker i JULI i frivilligcentret

- Onsdag 1., torsdag 2. og fredag 3. 10.00-15.00** **Hillerød Skakklub: Skaklejr**
Deltagerne skal være mellem 8 og 20 år og behøver ikke at kunne spille skak i forvejen. Medbring madpakke med hver dag. Pris 300 kr. Yderligere oplysninger; tlf. 5093 3851.
- Onsdag 1., 15. og 29. 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 2., fredag 3. og lørdag 4. 10.00-14.00** **DOF Fritidsskoler: Stop-motion for børn 9 til 14 år**
Lær at bruge iPad eller smartphone kreativt og på en anden måde, end I er vant til. I lærer, hvordan I fra start til slut producerer jeres helt egen lille film, som I derefter kan vise familie, venner eller dele på Facebook, Instagram eller TikTok. Yderligere oplysninger: post@fritidsskoler.dk eller tlf 4071 8585.
- Torsdag 2., fredag 3. og lørdag 4. 10.00-14.00** **DOF Fritidsskoler: Design og krea for børn 6 til 14 år**
Vi laver filtbilleder, tegner broderi, smykker, maler på stof og meget mere. Pris 605 kr. Yderligere oplysninger: post@fritidsskoler.dk eller tlf 4071 8585.
- Onsdag 8. og 22. 10.00-12.00** **Fibromyalgi- & Smerteforeningen: Netværksmøde**
Lokalgruppe, der mødes hver anden onsdag. Yderligere info: Helle Fornæs, h_fornaes@hotmail.com.
- Søndag 5. og 19. 11.00-13.30** **ADHD-foreningen Nordsjælland: Familiecafé**
For familier med børn og unge, der navigerer i en hverdag med diagnoser som ADHD, ADD, AUDHD og lignende. Der er plads til at sænke skuldrene og hygge sig med nye venner i et afslappet miljø uden fordømmende blikke. Oplev samvær og genkendelighed på tværs af generationer. Kontakt: nordsjaelland@adhd.dk.
- Torsdag 23. 10.00-12.00** **Kulturhavens Havelaug: Havedag i Kulturhaven**
Vi planter nye planter og passer haven. Alle er velkomne. Yderligere oplysninger: mn@frivilligcenter-hillerod.dk.
- Tirsdag 28. 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, mit3400@outlook.dk.