

Hver uge i MAJ 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**
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+**
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**
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: 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 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 Mirijam Jensen kan kontaktes via epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
- 12.00-12.15 **Få ny energi med aktive pauser på 15 minutter**
Frivilligcentrets psykomotoriske praktikanter guider os gennem øvelser med fokus på nærvær, bevægelse og velvære - åndedræt, afspænding, balance og energi. Alle kan være med uanset alder og fysisk form. Ved Ovalen i Kulturhaven (eller inde ved regn). Ingen tilmelding nødvendig. Kontakt: 10497393@kp.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**
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+**
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.
- 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 fortrinvis på stole, øvelser med elastikker, stående og gående øvelser. Gruppen ledes af pensioneret fysioterapeut Kirsten Gravesen. Gymnastikken er målrettet åndehulgruppen.
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, fortrinvis 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.
- 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 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**
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 sprogræning. 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 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

MAJ 2025



Tirsdag d. 9. april holdt vi for andet år i træk eventet Socialkompass Live - i år med 150 engagerede unge fra lokale STU'er, FGU, botilbud og kommunens beskæftigelsesindsats for unge. Det var en formiddag fyldt med god stemning, hvor de unge kunne møde lokale, inkluderende fællesskaber og foreninger - og prøve sjove, interaktive aktiviteter som VR-briller, skak og at lave elektronisk musik.

Haveselskabet Hillerød-Allerød

Forårsplantemarked i Kulturhaven

Lørdag d. 3. maj kl. 10.00-13.00

Kom og find nyt og spændende til bede, krukke og altankasser

- Smukke stauder til udplantning, frøposer og spændende tomatorter
- Salg af kaffe og kage
- Tomatworkshop for børn i samarbejde med Hillerød Bibliotek

Du finder Kulturhaven ved Hillerød Bibliotek og Frivilligcenter Hillerød.
Kontakt: Merete Stoubæk, meretestoubæk@gmail.com

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 d. 17. maj.

Seminar: Inklusion af neurodivergente unge

20. maj kl. 17.00-20.00 i Støberihallen

Dette seminar giver indsigt og redskaber til at skabe inkluderende fællesskaber, hvor neurodivergente unge føler sig velkomne og forstået - uanset om det er i foreningslivet, på en uddannelse eller en arbejdsplads.

Oplægsholdere: Børne- og ungdomspsykiater Louise Hyldborg Lundstrøm og direktør for uddannelse på Hans Knudsen Institut, Charlotte Holmer Kaufmanas.

Seminaret henvender sig især til frivillige i foreninger, ansatte i uddannelses- og jobcentersektoren, HR-medarbejdere og virksomhedsledere, der ønsker at blive bedre til at inkludere neurodivergente deltagere, studerende og kollegaer.

Tilmelding senest d. 12. maj via NemTilmeld: <https://fchillerod.nemtilmeld.dk/24/>



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 MAJ i frivilligcentret



- Torsdag 1., 8. og 22. 17.00-20.00.** **Landsforeningen Autisme Kreds Nordsjælland: Bordrollespil (Gruppe 1)**
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. Yderligere oplysninger: kredsformandsj@autismeforening.dk.
- Torsdag 1. og 15. 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: nordsjaelland@adhd.dk.
- Lørdag 3. 10.00-13.00** **Haveselskabet Hillerød-Allerød: Forårsplantemarked**
Find smukke stauder til udplantning, tomatplanter, frøposer med nyt til bede og køkkenhave, andre haverelaterede produkter samt et plantebyttebord, hvor man kan bytte sine overskudsplanter. Salg af kaffe og kage. Ønsker du et stude, så kontakt Merete, tlf. 2044 7311, meretestoubae@gmail.com.
- Lørdag 3. 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.
Info: autismeklubben.hillerod@gmail.com.
- Søndag 4. 09.30-17.00** **Røde Kors: Kursus i førstehjælp**
Kurset 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.
- Søndag 4. og 18. 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 5. og 19. 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.
- Tirsdag 6. 19.30-22.00** **Naturhistorisk Forening: Aktuelle årsager til sygdom og død blandt vilde dyr**
Dyrlæge og veterinær patolog Anne Sofie Hammer fortæller blandt andet om sit arbejde med at overvåge sygdomme og obducere i vildt i hele Danmark.
Entré for ikke-medlemmer: 50. kr. Info: Charlotte Falsmar, charlotte@falsmar.dk.
- Onsdag 7. 10.00-12.00** **Hillerød Bibliotek: Læsegruppe**
Yderligere oplysninger: Margrethe Krogh: margrethekrogh@gmail.com.
- Onsdag 7. 19.00-22.00** **Stafet For Livet i Hillerød: Informations- og hvervningsmøde**
Vi mødes for at arrangere Stafet For Livet i Hillerød, som er et event under Kræftens Bekæmpelse. Vi har brug for ekstra hænder til alle opgaver, så hjælp med at få Hillerød på Stafet For Livets Danmarkskort.
Yderligere info: fri-Hillerod@cancer.dk eller Birgit Meldgaard Madsen, tlf. 2239 4900.
- Torsdag 8. og 22. 16.00-19.00** **Trivselsgruppe for større 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. Nærmere info: Caroline Andersen, ca@frivilligcenter-hillerod.dk.
- Mandag 12. 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 12. 13.00-15.00** **Læsekreds Q-11: Læsegruppe**
Alle interesserede er velkommen.
Kontakt: Karen Marie Andersen, dah101@godmail.dk, tlf. 3145 3085.
- Mandag 12. og 26. 17.00-19.00** **Trivselsgruppe for børn i skilsmissemfamilier**
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. Nærmere info: Caroline Andersen, ca@frivilligcenter-hillerod.dk.
- Tirsdag 13. 10.00-12.00** **Under bøgetræet: Læsekreds**
Yderligere oplysninger: Kirsten Goth, vibegoth@mail.dk.
- Onsdag 14. og 28. 10.00-12.00** **Fibromyalgi- & Smerteforeningen: Netværksmøde**
Lokalgruppe, der mødes hver anden onsdag.
Info: Helle Fornæs, h_fornaes@hotmail.com.
- Onsdag 14. og 28. 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 14. 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: Skriv til epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
- Onsdag 14. 16.00-18.00** **Alzheimerforeningen Hillerød: Pårørendegruppe**
Lukket gruppe for pårørende til yngre demensramte. Kontakt: zitachristensen@me.com.
- Onsdag 14. og 28. 16.30-18.30** **Trivselsgruppe for mindre 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. Nærmere info: Caroline Andersen, ca@frivilligcenter-hillerod.dk.
- Onsdag 14. og 28. 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.
- Onsdag 14. og 28. 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.
- Onsdag 14. 19.00-22.00** **Grænsforeningen Frederiksborg: Generalforsamling og årskavalkade**
Pris: Gratis. Tilmelding: bent@panikrejser.dk, tlf. 6122 9255.

- Torsdag 15. 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.
- Torsdag 15. 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: nordsjaelland@adhd.dk.
- Mandag 19. 19.00-21.00** **Danske Slægtsforskere: Den oversøiske udvandring fra Danmark 1840-1920**
Historiker og forfatter Henning Bender holder oplæg om Danmark, der i årene 1850-1920 var det fjerdestørste udvandringsland i Europa i forhold til befolkningstal. Han fortæller om udvandrerdatabaserne og andre kilder, der først er dukket op på nettet de seneste år. Hvem var udvandrerne, hvor kom de fra, hvordan rejste de, og hvor slog de sig ned? Medlemmer gratis, gæster 75,00 kr. Yderligere info: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.
- Tirsdag 20. 12.00-15.00** **Look Good Feel Better: Hudpleje- og makeupkurser**
Gratis kursus for kvinder i ambulant 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 20. 16.30-20.30** **Røde Kors: Repetitionskursus - genoplivning med hjertestarter**
På kurset lærer du at give førstehjælp ved hjertestop med hjerte-lunge- redning samt brug af en hjertestarter (AED). Pris 520 kr. Tilmelding via www.rodekors.dk.
- Torsdag 22. 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 22. 17.00-18.30** **Frivilligcenter Hillerød: Planlægningsmøde for Kulturnatten**
På Kulturnatten i Hillerød d. 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 holder vi planlægningsmøde, hvor vi drøfter vi idéer og muligheder og planlægger aktiviteterne sammen. Tilmelding senest 20. maj på epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
- Torsdag 22. 18.00-22.00** **Åben anonym konfliktrådgivning**
Afklarende 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.
- Fredag 23. 14.00-17.00** **NAUK (Netværk for Autistiske Kvinder) Nordsjælland: Netværksmøde**
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. Info og tilmelding: nordsjaelland@nauk.nu.
- Lørdag 24. 09.30-17.00** **Røde Kors: Kursus i førstehjælp**
Kurset 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.
- Søndag 25. 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, gitteshansen@gmail.com, eller Marie, marie@kroman-nobel.dk.
- Mandag 26. 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 og bygge bro til deltagelsesmuligheder for seniorer i Hillerød Kommune.
Yderligere info og tilmelding: Thilde S. Hansen, tsh@frivilligcenter-hillerod.dk.
- Tirsdag 27. 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, maggielaaird@yahoo.com.
- Tirsdag 27. 16.30-20.30** **Røde Kors: Førstehjælpskursus til børn og babyer**
For nybagte forældre og forældre med større børn. Genoplivning af børn, særlige forholdsregler ved hjertemassage og kunstigt åndedræt ved små og store børn, fjernelse af fremmedlegemer i halsen, førstehjælp ved alvorlige infektionssygdomme. Pris 520 kr. Tilmelding og betaling: rodekors.dk/førstehjælp.
- Tirsdag 27. 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.
- Tirsdag 27. 19.00-22.00** **Stafet For Livet i Hillerød: Informations- og hvervningsmøde**
Vi mødes for at arrangere Stafet For Livet i Hillerød, som er et event under Kræftens Bekæmpelse. Vi har brug for ekstra hænder til alle opgaver, så hjælp med at få Hillerød på Stafet For Livets Danmarkskort.
Yderligere info: fri-Hillerod@cancer.dk eller Birgit Meldgaard Madsen, tlf. 2239 4900.
- Onsdag 28. 18.00-20.00** **Foreningen af PTSD-ramte og pårørende: Brætspil**
Hygge med diverse spil med bræt, terning eller kort. Alle er velkommen.
Tilmelding: https://tilmeld.lptsd.dk/event.
- Lørdag 31. 13.00-15.00** **ADHD-Foreningen Nordsjælland: Familiecafé**
Åben familiecafé for børn med ADHD/ADD og søskende og forældre. Der vil være kaffe, te, saftvand og småkager. Alle interesserede er velkomne.
Kontakt nordsjaelland@adhd.dk.

Planlægningsmøde: Kulturnatten i Frivilligcenter Hillerød

Torsdag d. 22. maj kl. 17-18.30

Til Hillerøds Kulturnat d. 5. september vil vi igen i år 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.

Kontakt os også gerne, hvis du/l vil være med til Kulturnatten i frivilligcentret, men ikke kan deltage i planlægningsmødet



Mærk byens puls på
KULTURNATTEN
5. SEP. 25

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.

