

# Hver uge i MARTS 2026 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 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](mailto: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](mailto: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.
- 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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 Mirijam Jensen kan kontaktes via [epost@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto: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](mailto: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](mailto:gittesthansen@gmail.com), og Marie, [marie@kroman-nobel.dk](mailto:marie@kroman-nobel.dk).
- 19.30-20.45 **Al-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 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](mailto: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**  
Spil skak hver torsdag under uformelle former og/eller deltag i det ugentlige tema, hvor du kan blive klogere på skak.  
Yderligere information: Se mere på [nyiskak.dk](http://nyiskak.dk) eller kontakt Hillerød Skakklubs formand, Hans E. Jacobsen, på [formand@hillerodskakklub.dk](mailto:formand@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](mailto: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](mailto: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: [kredsformandsj@autismeforening.dk](mailto:kredsformandsj@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.  
14.30-17.00 **Bestil venligst tid** ved at kontakte frivilligcentret på [epost@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto: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. Fremmødt 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

MARTS 2026



Vi besøgte Frederiksborg Slot til en smagsprøve på metoden "slow looking" - en spændende måde at fordybe sig i et kunstværk. Vi hørte også om de gode erfaringer fra det "slow looking"-forløb, som slottet i regi af TUFF-samarbejdet arrangerede for en gruppe unge i efteråret.

Frivilligcenter Hillerøds

## Generalforsamling og medlemsmøde

Torsdag d. 19. marts 2026 kl. 17.00-20.30

Kedelhuset, Fredensvej 12b, Hillerød

På medlemsmødet vil direktør for vores landsorganisation Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark (FriSe) Casper Bo Danø, give os et indblik i den nye strategiske retning for landets frivilligcentre.

Efter medlemsmødet byder vi på mad, som nydes i hyggeligt selskab, inden vi går i gang med generalforsamlingen.

Yderligere info og dagsorden for generalforsamlingen findes på vores hjemmeside: [frivilligcenter-hillerod.dk](http://frivilligcenter-hillerod.dk).

Tilmelding senest d. 16. marts og meget gerne før på mail til [epost@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:epost@frivilligcenter-hillerod.dk) eller på tlf. 2750 8037.



## Onboarding-møde

Mandag 16. marts kl. 16.00-17.00

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

Tilmelding: [epost@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:epost@frivilligcenter-hillerod.dk)



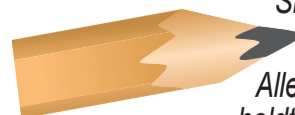
Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12c, 3400 Hillerød, tlf. 2750 8037  
Åbningstid: Mandag-torsdag kl. 10-16, fredag ifølge program, booking og aftaler.

Kontakt og lokalebooking:  
[epost@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:epost@frivilligcenter-hillerod.dk)

[www.frivilligcenter-hillerod.dk](http://www.frivilligcenter-hillerod.dk)  
[www.facebook.com/Frivilligcenter.hillerod](https://www.facebook.com/Frivilligcenter.hillerod)

Søndag 1. 09.00-15.00	<b>Danske Slægtsforskere og Hillerød Lokalhistoriske Forening: Kildeindtastning</b> Slægtsforskere og lokalhistorikere gennemfører fællesprojektet "Kildeindtastning. Gotisk skrift." Yderligere oplysninger: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.	Søndag 15. 10.00-13.00	<b>Danske Slægtsforskere Hillerød og omegn: Åbent hus</b> Om du er ny, let øvet eller garvet slægtsforsker eller slet ikke slægtsforsker - så få inspiration til denne indholdsrige hobby. Er du nysgerrig på, hvordan du kommer i gang med at slægtsforsk? Har du spørgsmål om egen forskning? Er du kørt fast i anerne? Har du problemer med at tyde kirkebøger mv? Så mød os. Vi er en flok slægtsforskere, der står til rådighed med viden og ideer. Yderligere oplysninger: vinholt3400@live.dk.
Tirsdag 3. 15.00-17.00	<b>Hillerød Bibliotek: Fællesskab om højtlesning og litteratur</b> 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.	Mandag 16. 16.00-17.00	<b>Frivilligcenter Hillerød: Onboarding-møde</b> 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.
Tirsdag 3. 19.30-21.30	<b>Prisme82: Klubaften</b> Foredrag om Street Photography. Yderligere oplysninger: prisme82.dk.	Mandag 16. 19.00-21.30	<b>Cyklistforbundet i Hillerød: Generalforsamling</b> Yderligere oplysninger: dcfillerod@gmail.com eller tlf. 5190 4460.
Onsdag 4. og 18. 10.00-12.00	<b>Fibromyalgi- &amp; Smerteforeningen: Netværksmøde</b> Lokalgruppe, der mødes hver anden onsdag. Yderligere info: Helle Fornæs, h_fornaes@hotmail.com.	Tirsdag 17. 19.30-21.30	<b>Prisme82: Klubaften</b> Foredrag om makrofotografering med inspiration i naturen, lysætning til stilleben og produktfotografering. Yderligere oplysninger: prisme82.dk.
Onsdag 4. og 18. 10.00-12.30	<b>It-café: Rådgivning og hjælp</b> 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 18. 17.00-20.00	<b>Dansk Blindesamfund Nordsjælland: Er du kriseparat?</b> Beredskabsstyrelsen orienterer og besvarer spørgsmål om, hvordan man skal forberede sig til at klare sig i tre dage i tilfælde af strømnedbryd og andre kriser. Tilmelding senest 10. marts på tlf. 2042 2561 eller mail: stemmegaffel@outlook.dk.
Onsdag 4. og 18. 16.30-19.00	<b>Dansk Flygtningehjælp: Familiecafé og Hverdagsrådgivning</b> 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.	Torsdag 19. 13.00-15.30	<b>Sathya Sai Baba: Studiekreds og sang</b> Vi studerer Sai Babas taler og åndelige litteratur. Alle interesserede er velkomne. Kontakt: Tovholder Lau Nielsen, laujnielsen@hotmail.com.
Onsdag 4. 18.30-22.00	<b>Konservativ Ungdom Hillerød: Storkredsmøde</b> Yderligere oplysninger: Benjamin Gybel Jespersen, tlf. 2434 4946.	Torsdag 19. 17.00-20.30	<b>Frivilligcenter Hillerød: Medlemsmøde og generalforsamling</b> Vi starter med medlemsmødet, hvor vi sammen med Casper Bo Danø, direktør for FriSe, ser på, frivilligcentrenes nye strategiske retning - og hvad den betyder for os lokalt. På generalforsamlingen skal der vælges tre bestyrelsesmedlemmer og evt. suppleanter. Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal sendes skriftligt til centerleder Anette Nielsen, info@frivilligcenter-hillerod.dk, senest 5. marts. Tilmelding senest 16. marts på epost@frivilligcenter-hillerod.dk. Husk at forny medlemskabet af Frivilligcenter Hillerød for 2026 inden generalforsamlingen.
Onsdag 4. 19.30-22.00	<b>Naturhistorisk Forening: Naturgenopretning og -beskyttelse</b> Senior projektleder for natur ved Sund & Bælt, Ditte Marie Hjort, fortæller om naturgenopretning og -beskyttelse ved store anlægsprojekter. Hvordan samarbejdes der med kommune, private og organisationer for at få det bedste resultat? Entré for ikke-medlemmer: 50. kr. Info: Charlotte Falsmar, charlotte@falsmar.dk.	Fredag 20. 14.00-17.00	<b>NAUK (Netværk for Autistiske Kvinder) Nordsjælland: Netværksmøde</b> En lokal netværksgruppe for autistiske kvinder over 18 år. Gruppen er for alle, der identificerer sig som kvinde, er autist/har en autismsdiagnose eller overvejer, om man har en diagnose på autismspektret. Deltagelse kræver tilmelding. Yderligere information og tilmelding: nordsjaelland@nauk.nu.
Torsdag 5. 19.00-21.30	<b>ADHD-Foreningen Nordsjælland: Café for unge (18-25 år) med ADHD/ADD</b> 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.	Lørdag 21. og søndag 22. 08.30-18.00	<b>Humanistisk Samfund: Konfirmationsforberedelse</b> Undervisningsweekend for kommende konfirmander. Yderligere oplysninger: Kontakt@hs.dk.
Torsdag 5. og 19. 19.00-21.30	<b>ADHD-Foreningen Nordsjælland: Café for voksne med ADHD/ADD</b> 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.	Lørdag 21. 12.00-15.00	<b>Repair Café Hillerød</b> 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.
Søndag 8. 11.00-15.00	<b>Danske Slægtsforskere: Generalforsamling og foredrag</b> Generalforsamling ifølge vedtægterne. Herefter foredrag med cand.mag. i historie og forfatter Michael Dupont om pasprotokoller. I 1800-tallet skulle man bruge pas til indreiser, og via pasprotokollerne kan man følge en persons rejsefærd. Gratis for medlemmer. Gæster 75 kr. Yderligere oplysninger: formand@dshil.dk.	Søndag 22. 10.00-15.30	<b>Hillerød Syklub: Sytræf</b> 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. 12.00-17.00	<b>Ordblindeforeningen Nordsjælland: Generalforsamling</b> Yderligere oplysninger: AnnaMarie@ordblind.org.	Tirsdag 24. 15.30-17.30	<b>Amnesty International: Medlemsmøde i lokalafdeling Hillerød</b> 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, maggielaird@yahoo.com.
Søndag 8. og 22. 14.00-17.00	<b>Landsforeningen Autisme Kreds Nordsjælland: Bordrollespil (Gruppe 3)</b> 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 24. 19.00-22.00	<b>Æbletræets Venner: Generalforsamling</b> Yderligere oplysninger: christian.egholm@hotmail.com.
Mandag 9. 11.00-14.00	<b>Slægtsforskning: Åben gruppe</b> 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.	Tirsdag 24. 19.30-21.30	<b>Prisme82: Klubaften</b> Månedens billede med ekstern dommer. Yderligere oplysninger: prisme82.dk.
Mandag 9. 13.00-15.00	<b>Læsekreds Q-11: Læsegruppe</b> Alle interesserede er velkomne. Kontakt: Karen Marie Andersen, dahl01@godmail.dk, tlf. 3145 3085.	Onsdag 25. 14.00-16.00	<b>Grænseforeningen Frederiksborg: Lige på grænsen</b> Forfatter og kulturredaktør på Flensborg Avis, Hans Christian Davidsen, fortæller om sin nye bog: "Lige på grænsen - Her er fortiden aldrig helt forbi". Bogen og foredraget handler om den dansk-tyske grænse og de mange historier, der gemmer sig under overfladen. Pris: 30 kr. inkl. kaffe og kage. Tilmelding på mail: bent@panikrejser.dk eller tlf. 6122 9255.
Mandag 8. og 23. 16.00-18.00	<b>Trivselsgruppe for børn i skilsmissefamilier</b> 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.	Onsdag 25. 19.30-22.00	<b>Naturhistorisk Forening: Rav</b> Ekspert i rav Martin Døssing har samlet en stor samling af rav i forskellige former og farver, og nogle rummer fortidige elementer som planter og dyr. Han fortæller om, hvad han har udsat sig selv for i jagten på havets guld, og om ravs tilblivelse, historie og mytologi. Entré for ikke-medlemmer: 50. kr. Info: Charlotte Falsmar, charlotte@falsmar.dk.
Mandag 9. 18.15-22.00	<b>Zonta Hillerød: Klubmøde</b> Vil du med som gæst, så kontakt Zonta Hillerød på zonta.hillerod@outlook.com.	Torsdag 26. 13.30-16.00	<b>Easy Reader gruppe: Læsning og diskussion på engelsk</b> 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.
Tirsdag 10. 10.30-12.30	<b>Under bøgetræet: Læsekreds</b> Yderligere oplysninger: Kirsten Goth, vibegoth@mail.dk.	Torsdag 26. 16.00-22.00	<b>Danske Handicaporganisationer Hillerød: Generalforsamling</b> Yderligere oplysninger: vikepagh@icloud.com.
Tirsdag 10. 12.00-15.00	<b>Look Good Feel Better: Hudpleje- og makeupkurser</b> Kurser for kvinder i ambulant behandling for kræft. Kurserne holdes i små grupper med 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. Mere info og tilmelding på www.lgfb.dk. Er kurset overtegnet, så kom på venteliste: susanne@lookgoodfeelbetter.dk.	Torsdag 26. 17.00-19.00	<b>Åben anonym konfliktrådgivning</b> Afkørende 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.
Tirsdag 10. 19.30-21.30	<b>Prisme82: Klubaften</b> Review og udvælgelse af billeder til øl-dyst mod Halsnæs. Yderligere oplysninger: prisme82.dk.	Søndag 29. 10.00-14.00	<b>Kulturhavens havelaug: Forår i haven</b> Høst-slet i den vilde have, hvor blomsterengen skal skæres ned med le, fulglehusene skal klargøres til ynglesæsonen, og vi laver pasningsplan for bedene, som blev sået og plantet i løbet af sensommer og efterår. Muligvis kommer der flere ting til, når vi har holdt planlægningsmøde. Yderligere oplysninger: mn@frivilligcenter-hillerod.dk.
Onsdag 11. 16.00-18.00	<b>Alzheimerforeningen Hillerød: Pårørendegruppe</b> Lukket gruppe for pårørende til yngre demensramte. Kontakt: zitachristensen@me.com.	Tirsdag 31. 18.30 til 21.30	<b>Hillerød Quilterne: Syning</b> 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.
Onsdag 11. 17.00-19.00	<b>Foreningen for PTSD-ramte og pårørende: Cafemøde</b> Oplæg om emnet Meningsfuldhed, som skal inspirere til en fælles dialog og sparring om, hvordan man kan finde meningsfuldhed i hverdagen, når man lever med PTSD eller Komplex PTSD. Tilmelding: https://tilmeld.lptsd.dk/event/details/1533.		
Onsdag 11. og 25. 19.00-21.00	<b>BAL-Depressionsgruppe: Selvhjælpsgruppe under Depressionsforeningen</b> 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 12. og 26. 16.00-18.00	<b>Trivselsgruppe for børn med søskende med særlige behov</b> 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 12. og 26. 17.00-20.00	<b>Autismeforeningen Nordsjælland: Bordrollespil</b> Bordrollespil for unge, der under ledelse af en dungeon master bruger fantasien til at bevæge sig rundt i forskellige tidsaldrer og verdener. Interesserede bedes kontakte gruppens tovholder for info og tilmelding: kredsformandsj@autismeforening.dk.		
Torsdag 12. 19.00-22.00	<b>Hillerød Bys Lokalråd: Generalforsamling</b> Yderligere oplysninger: hillerodbyslokalraad@gmail.com.		

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.