

Hver uge i NOVEMBER 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 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. 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.
- 18.00-20.00 **En-som mig**
Drømmer du om at bryde ud af ensomheden og begynde at se på, hvem du er, og hvad du drømmer om og få ført dine drømme ud i livet. En-som mig er en gruppe får unge mellem 20 og 30 år, der ønsker at gøre op med ensomheden og skabe nye muligheder. Tilmelding og yderligere info: Sms til Maria, tlf. 2750 9560.
- 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

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.
- 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.
- 13.00-15.00 **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.
- 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.
- 12.30-13.00 **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.
- 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.
- 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**
Nærmere info på hjemmesiden <http://hillerodskakklub.dk>.
- 19.00-21.00 **Venepunktet: 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 **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.

FØLG VEJEN TIL FÆLLESSKABET

Det sker i dit frivilligcenter

NOVEMBER 2025



Som del af projektet "Lokale Madfællesskaber" har vi lige nu gang i et workshop-forløb for frivillige madambassadører, hvor der bliver lavet de lækreste grønne retter. De frivillige madambassadører skal efterfølgende være med til at starte hyggelige, sociale madfællesskaber med fokus på grøn(nere) mad for og med seniorer.



Bliv klar, hvis Danmark går i sort

Onsdag d. 19. november kl. 18.30-20.30 i Kedelhuset

Strømmen er gået, butikkerne kan ikke åbne, og ingen kan sige, hvornår strømmen kommer igen.

Er du forberedt, hvis det sker?

Kom til møde med Beredskabsforbundet, og hør om, hvad der kan ske - og hvordan du kan forberede dig.

Tilmelding senest d. 17. november via NemTilmeld: fchillerod.nemtilmeld.dk/28/

Informationsmøde med TrygFonden
Søg støtte til små og store projekter
Torsdag d. 27. november kl. 19.00-20.30 i Frivilligcenter Hillerød

Har I en idé til et projekt eller tiltag – stort eller lille – som kan skabe tryghed, fællesskab eller trivsel i lokalsamfundet?

Så kom med til et uformelt møde om, hvordan jeres forening kan søge TrygFonden om støtte.

Monika Skadborg og Christina Schneekloth fra TrygFondens regionale råd fortæller om fondens fokusområder og hvordan foreninger kan søge støtte.

Tilmelding senest d. 25. november på mail til epost@frivilligcenter-hillerod.dk med oplysning om antal og navne på deltagere samt forening.



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 NOVEMBER i frivilligcentret

Lørdag 1. 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. Yderligere info: autismeklubben.hillerod@gmail.com.
Søndag 2., 16. og 30. 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 3. 19.00-21.30	Danmarks Naturfredningsforening: Årsmøde Specialkonsulent ved Center for Makroøkologi, evolution og klima ved Københavns Universitet Anders Højgård Petersen indleder mødet med foredraget "Hvordan får vi mere sammenhængende natur og mere biodiversitet". Efter en kort pause holdes selve årsmødet, hvor kun medlemmer af Danmarks Naturfredningsforening har stemmeret. Yderligere info: hillerod@dn.dk.
Tirsdag 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.
Tirsdag 4. 19.00-22.00	Naturhistorisk Forening: Økologisk honning Biavl Peter Sjøgren holder foredrag om sin biavl og produktion af økologisk honning, biavl generelt i Danmark og de udfordringer, biavlere har. Entré for ikke-medlemmer: 50. kr. Yderligere info: Charlotte Falsmar, charlotte@falsmar.dk.
Onsdag 5. og 19. 19.00-21.00	Depressionsforeningen: Selvhjælpsgruppe 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 6. 10.30-16.00	Børns Voksenvener: Venskabsmatch Kursus for foreningens kommende frivillige venskabsmatchere. Kontaktinfo: Helle Bruhn, hb@voksenven.dk.
Torsdag 6. og 20. 17.00-19.00	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.
Torsdag 6. og 20. 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 6. og 20. 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.
Torsdag 6. 19.30-21.30	Prisme82: Klubaften Præsentation af ikonisk billede / fotograf. Præsentation af bagkatalog fra nye medlemmer. Yderligere oplysninger: info@prisme82.
Freitag 7. 16.30-18.30	Autisme Ungdom Hovedstaden: Brætspilscafé Hyggeligt samvær og brætspil med andre unge med autisme (13-35 år). Kom og vær med. Du må gerne tage en ven, søskende, forælder, eller støtte-/kontaktperson med. Yderligere information @autismeungdom.dk.
Søndag 9. 10.00-13.00	Danske Slægtsforskere Hillerød og omegn: Åbent hus 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 slægtsforske. Har du spørgsmål om egen forskning? Er du kørt fast i anerne? Har du problemer med at tyde kirkebøger? Så mød os. Vi er en flok slægtsforskere, der står til rådighed med viden og ideer. Yderligere oplysninger: vinholt3400@live.dk.
Mandag 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.
Mandag 10. 13.00-15.00	Læsekreds Q-11: Læsegruppe Alle interesserede er velkommen. Kontakt: Karen Marie Andersen, dahl01@godmail.dk, tlf. 3145 3085.
Mandag 10. 18.15-22.00	Zonta Hillerød: Klubmøde Vil du med som gæst, så kontakt Zonta Hillerød på zonta.hillerod@outlook.com.
Tirsdag 11. 10.30-12.30	Under bøgetræet: Læsekreds Yderligere oplysninger: Kirsten Goth, vibegoth@mail.dk.
Onsdag 12. og 26. 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, MiID og digital post. Alle er velkommen. Kontakt: Knud Jensen, jensenk4@gmail.com.
Onsdag 12. og 26. 10.00-12.00	Fibromyalgi- & Smerteforeningen: Netværksmøde Lokalgruppe, der mødes hver anden onsdag. Yderligere info: Helle Fornæs, h_fornaes@hotmail.com.
Onsdag 12. 14.00-16.00	Alzheimerforeningen Hillerød: Pårørendegruppe Lukket gruppe for pårørende til yngre demensramte. Kontakt: zitachristensen@me.com.
Onsdag 12 og 26. 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.
Torsdag 13. 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.
Torsdag 13. 19.30-21.30	Prisme82: Klubaften Præsentation af redigeret RAW billede. Yderligere oplysninger: info@prisme82.
Freitag 14. 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 15. 12.00-17.00	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 16. 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. Tilmelding via www.rodekors.dk.
Tirsdag 18. 16.30-20.30	Røde Kors: Genoplivning med hjertestarter (Repetitionskursus) På dette livreddende førstehjælpskursus lærer du at give førstehjælp ved hjertestop med hjerte-lunge-redning samt brug af en hjertestarter (AED). Tilmelding via www.rodekors.dk.
Onsdag 19. 11.30-13.00	TUFF-samarbejdet: Jeg vil mere, end jeg kan Samtale med unge EN AF OS-ambassadører fra PsykInfo. Hvordan håndterer man livet med en psykisk lidelse, når man er ung og fuld af drømme? Hvordan finder man balancen mellem det, man kan, og det, man gerne vil? Talken varer ca. 90 minutter og arrangeres i et samarbejde mellem Frivilligcenter Hillerød, PsykInfo og Hillerød Bibliotek. Tilmelding nødvendig til Maja, mmn@frivilligcenter-hillerod.dk.
Onsdag 19. 18.30-20.30	Frivilligcenter Hillerød: Er du klar, hvis Danmark går i sort? Strømmen er gået, butikkerne kan ikke åbne, og ingen kan sige, hvornår strømmen kommer igen. Er du forberedt, hvis det sker? Kom til møde med Beredskabsforbundet, og hør om, hvad der kan ske - og hvordan du kan forberede dig. Læs mere og tilmeld dig via NemTilmeld: fchillerod.nemtilmeld.dk/28/ - sidste frist for tilmelding d. 17. november.
Torsdag 20. 14.00-16.00	Grænsforeningen Frederiksborg: Besøg af forfatter Pernille Juhl Forfatter Pernille Juhl fortæller om sine historiske romaner; især de seneste to bøger og deres tilblivelse. 'De uendelige år' udkom i foråret, og bogen er skrevet på baggrund af en autentisk historie om seks børn, som flygtede gennem det krigshærgede Tyskland i 1944 uden hjælp fra voksne. Pris: 30 kr. inkl. kaffe og kage. Tilmelding og mere info: bent@panikrejsen.dk, tlf. 6122 9255.
Torsdag 20. 19.30-21.30	Prisme82: Klubaften Præsentation ved ekstern foredragsholder Lena Olsen. Yderligere oplysninger: info@prisme82.
Søndag 23. 10.00-15.30	Hillerød Syklub: Sytræf Mød op med din symaskine og brug dagen sammen med andre syinteresserede på at sy, snakke og bytte mønstre og stof. Tovholdere: Gitte, Gittesthansen@gmail.com, og Marie, marie@kroman-nobel.dk.
Søndag 23. 13.00-18.00	Sathya Sai Baba: Sathya Sai Babas 100 års fødselsdagsfejring Hvis du vil deltage, kontakt Lau Nielsen, laujnielsen@hotmail.com.
Tirsdag 25. 18.30 til 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.
Onsdag 26. 19.00-22.00	Naturhistorisk Forening: Generalforsamling og foredrag om fugle Efter generalforsamlingen holder udviklingskonsulent Henrik Wejdling foredrag om, hvorfor nogle fugle går frem, mens andre går tilbage. Entré for ikke-medlemmer: 50. kr. Info: Charlotte Falsmar, charlotte@falsmar.dk.
Torsdag 27. 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 27. 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 27. 17.00-19.00	Åben anonym konfliktrådgivning Afklarende samtaler for dig/er, der har brug for vejledning i en konkret konflikt, som du/ I 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 27. 19.00-20.30	Frivilligcenter Hillerød: Informationsmøde med TrykFonden Har I en idé til et projekt eller tiltag – stort eller lille – som kan skabe tryk, fællesskab eller trivsel i lokalsamfundet? Så kom til et uformelt møde med Monika Skadborg og Christina Schneekloth fra TrykFondens regionale råd og hør om, hvordan jeres forening kan søge TrykFonden om økonomisk støtte. Tilmelding senest 25. november på epost@frivilligcenter-hillerod.dk med oplysning om navne på deltagere, forening og antal deltagere.
Torsdag 27. 19.30-21.30	Prisme82: Klubaften Månedens billede med temaet: Et billede indeholdende kunst i det offentlige rum, uden at dette dog er hovedmotivet. Yderligere oplysninger: info@prisme82.dk.
Lørdag 29. 12.30-15.30	ADHD-Foreningen Nordsjælland: Familiecafé Åben familiecafé for børn med ADHD/ADD og søskende og forældre. Der vil være kaffe, te, saftevand og småkager. Alle interesserede er velkomne. Kontakt: nordsjaelland@adhd.dk.



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. 15. november.



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.

