

Hver uge i OKTOBER 2025 i FcH

Tjek selv, om din forening holder efterårsferie

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 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.
- 18.00-20.00 **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 værkstedsværter 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, 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 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 Mirjam 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 velkommen. 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 (påberørende til alkoholikere): Selvhjælpsgruppe**
Anonym selvhjælpsgruppe mødes om at være påberørende 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, fortrinvis 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 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. **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

OKTOBER 2025



Frivillig Fredag blev i år fejret med Politiker i Praktik og gode sofasamtaler om de positive og lærerige oplevelser fra politikernes møder med frivillige og brugere i de lokale foreninger og fællesskaber. Tak til alle, der var med og støttede op - og stort tillykke til Edith A. Hansen, Alzheimerforeningen Hillerøds forkvind, der modtog årets FrivilligSocialpris.



Hvordan kan din forening søge TrygFonden

Onsdag d. 8. oktober kl. 17.30-19.00 i Frivilligcenter Hillerød

Kom til et uformelt dialogmøde med Monika Skadborg og Christina Schneekloth fra TrygFondens regionale råd.

- Intro til fondens fokusområder og hvordan man søger om støtte
- Brainstorm med de øvrige foreninger
- Tryktest af ideer til projekter

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



TrygFonden

SAMMEN I HAVEN



Havedag i Kulturaksens Have

Mandag d. 6. oktober kl. 10.00-12.00

Kig forbi og giv en hånd med, når Kulturaksens Havelaug holder havedag i Kulturaksens have mellem Hillerød Bibliotek og frivilligcentret.

Vi starter med en kop kaffe og en snak om dagens arbejde: Eftersåning af vores vilde have og beplantning af et nyt bed.

Du er velkommen, uanset om du er rutineret haveentusiast eller bare nysgerrig på at være med. Her handler det om fællesskab, hygge og glæden ved at skabe noget grønt sammen.

Yderligere info: an@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: info@frivilligcenter-hillerod.dk

www.frivilligcenter-hillerod.dk

Lokalebooking: epost@frivilligcenter-hillerod.dk

www.facebook.com/Frivilligcenter.hillerod

Det sker i OKTOBER i frivilligcentret



Onsdag 1., 15. og 29. 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 1., 15. og 29. 10.00-12.00	Fibromyalgi- & Smerteforeningen: Netværksmøde Lokalgruppe, der mødes hver anden onsdag. Yderligere info: Helle Fornæs, h_fornaes@hotmail.com.
Onsdag 1., 15 og 29. 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 2. 19.00-21.00	Hillerød Lokalhistoriske Forening: Borgmester Melskens Tim Panduro holder foredrag om Hillerøds kontroversielle borgmester under den tyske besættelse, Herman L. Melskens. Gratis adgang for medlemmer, gæster 50 kr. Yderligere oplysninger: larskanit@gmail.com.
Torsdag 2. og 16. 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 2. 19.30-21.30	Prisme82: Klubaften Smagsdommerne kommenterer billeder fra vores fotowalk. Yderligere oplysninger: info@prisme82.
Freitag 3. 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 4. 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 5. 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 .
Søndag 5. og 19. 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 6. 10.00-12.00	Kulturhavens havelaug: Havedag - kom og vær med Kom og vær med, når vi holder havedag i Kulturaksens have mellem Hillerød Bibliotek og frivilligcentret. Vi starter med en kop kaffe og en snak om dagens arbejde: Eftersåning af den vilde have og beplantning af et nyt blomsterbed. Du er hjerteligt velkommen, uanset om du er rutineret haveentusiast eller bare nysgerrig på at være med. Yderligere info: Anette Nielsen, an@frivilligcenter-hillerod.dk, tlf. 2750 8037
Mandag 6. 18.15-22.00	Zonta Hillerød: Klubmøde Vil du med som gæst, så kontakt Zonta Hillerød på zonta.hillerod@outlook.com .
Mandag 6. 19.00-22.00	Naturhistorisk Forening: Hundefamilien Seniorforsker ph.d., formand for Dansk Pattedyrforening Thomas Bjørneboe Berg holder foredrag om hundefamilien, der udgøres af 37 arter. Foredraget tager udgangspunkt i hundefamiliens fantastiske tilpasningsevne og dens livsstrategier. Entré for ikke-medlemmer: 50. kr. Info: Charlotte Falsmar, charlotte@falsmar.dk.
Tirsdag 7. og 21. 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. Nærmere info: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk.
Tirsdag 7. 19.00-21.00	Haveselskabet Hillerød: Det naturalistiske bed Poul Petersen fra Overdam Planteskole fortæller, hvordan vi får en smuk, naturalistisk have, der glæder mennesker, insekter og fugle. Tilmelding via NemTilmeld: https://hshillerod.nemtilmeld.dk/27/ . Kontakt: Jytte Frederiksen, solsorddesign14@gmail.com.
Onsdag 8. 14.00-16.00	Alzheimerforeningen Hillerød: Pårørendegruppe Lukket gruppe for pårørende til yngre demensramte. Kontakt: zitachristensen@me.com.
Onsdag 8. 17.30-19.00	Frivilligcenter Hillerød: Fyraftensmøde med TrygFonden Uformelt dialogmøde med Monika Skadborg og Christina Schneekloth fra TrygFondens regionale råd. Mødet indledes med en intro til fondens fokusområder, og hvordan man som forening kan søge om økonomisk støtte. Der lægges op til en brainstorm, og vi får mulighed for at trykteste, om nogle af ideerne kunne blive til et TrygFonden projekt og opnå støtte. Gratis men tilmeld gerne via mail til epost@frivilligcenter-hillerod.dk med oplysning om navne på deltagere, forening og antal deltagere.
Onsdag 8. og 22. 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 9. 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 9. 14.00-16.00	Grænseforeningen Frederiksborg: Besøg af generalkonsul Annette Lind Danmarks generalkonsul i Flensborg, Annette Lind, holder foredrag om general-konsulatets rolle i det dansk-tyske grænseland og dets virke som bindeled mellem kulturer, mennesker, myndigheder og mindretal. Pris: 30 kr. inkl. kaffe og kage. Tilmelding og mere info: bent@panikrejser.dk, tlf. 6122 9255.
Torsdag 9. og 23. 17.00-19.00	Trivselsgruppe for børn i skilsmissefamilier 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: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk.
Torsdag 9. 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: kredsformandnsj@autismeforening.dk.
Torsdag 9. 19.30-21.30	Prisme82: Klubaften Præsentation af medlemmernes begrebsfoto. Yderligere oplysninger: info@prisme82.dk.
Lørdag 11. 11.00-14.00	ADHD-foreningen Nordsjælland: Kursus i følelsesregulering Kursus for unge mellem 18-35 år. Kurset er det sidste ud af fire kursusgange målrettet unge med ADHD. Deltagelse kræver tilmelding. Yderligere info: ADHD-foreningen Nordsjælland, nordsjaelland@adhd.dk.

Mandag 13. 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 13. 13.00-15.00	Læsekreds Q-11: Læsegruppe Alle interesserede er velkomne. Kontakt: Karen Marie Andersen, dahl01@godmail.dk, tlf. 3145 3085.
Tirsdag 14. 10.30-12.30	Under bøgtræet: Læsekreds Yderligere oplysninger: Kirsten Goth, vibegoth@mail.dk.
Lørdag 18. 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. Tovholder: Vibeke Pagh, vibekepagh@icloud.com.
Mandag 20. 16.30-19.30	DFUNK Hillerød: Brætspil og bordfodbold Yderligere oplysninger: andrea@dfunk.dk.
Tirsdag 21. 12.00-13.00	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@dyrevaernet.dk.
Tirsdag 21. 12.00-15.00	Look Good Feel Better: Hudpleje- og makeupkurser Gratis kurser for kvinder i ambulant behandling for kræft. Kurserne holdes i små grupper, hvor der er mulighed for at udveksle erfaringer med kvinder i samme situation. På kurset tæler 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 . Er kurset overtegnet, så kom på venteliste: susanne@lookgoodfeelbetter.dk.
Tirsdag 21. og 28. 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.
Tirsdag 21. 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/foerstehjælp .
Torsdag 23. 16.00-17.00	Frivilligcenter Hillerød: Onboarding-møde Introduktion til frivilligcentret og gensidig afstemning af forventninger for alle nye medlemsforeninger og -grupper, nye tovholdere, aktivitetsfrivillige, bestyrelses-medlemmer og lign. Tilmelding: Skriv til epost@frivilligcenter-hillerod.dk .
Torsdag 23. 19.30-21.30	Prisme82: Klubaften Præsentation af ikoniske fotografier og præsentation af street fotografering. Yderligere oplysninger: info@prisme82.dk.
Lørdag 25. 12.30-15.30	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.
Søndag 26. 13.00-15.00	Danske Slægtsforskere: Når døre åbnes - Sporløse Slægtninge Anette Hallev, slægtshistoriker og DNA-detektiv fra Eftersøgningstjenesten Genforening, hjælper mennesker med at blive genforenet eller fundet. Netop de nulevende er hendes spidskompetence. Medlemmer gratis, gæster 75.00 kr. Yderligere info: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.
Tirsdag 28. 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, mit3400@outlook.dk.
Tirsdag 28. 19.00-22.00	Naturhistorisk Forening: Støvsugning af dyrs DNA Foredrag af ph.d. Kristine Bohmann om hendes forskning i DNA-støvsuger, som suger dyrs DNA ud af luften. Entré for ikke-medlemmer: 50. kr. Info: Charlotte Falsmar, charlotte@falsmar.dk.
Torsdag 30. 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 30. 17.00-20.00	Foreningen af PTSD-ramte og pårørende: Værkstedsaften Hygge over en kop kaffe/te med åbne døre til værkstedet. Der vil være mulighed for i god tid at lave hjemmelavede julegaver og julekort. Tilmelding: tilmeld.lptsd.dk/event/signup/i379 .
Torsdag 30. 18.00-22.00	Åben anonym konfliktrådgivning Afklarende 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.
Torsdag 30. 19.30-21.30	Prisme82: Klubaften Månedens billede med tema: Øjne. Yderligere oplysninger: info@prisme82.dk.
Torsdag 30. 19.30-21.30	Haveselskabet Hillerød: Den nye have Webinar med gardentalk om at overtage en ny have med bl.a. havedesigner Emilie Bausager, der netop selv har overtaget en ny have. Kontakt og tilmelding: Jytte Frederiksen, solsorddesign14@gmail.com.

Førsehjælpskursus - også for dig, der skal tage kørekort Søndag 5. oktober kl. 9.30-17.00 i Frivilligcenter Hillerød

Røde Kors tilbyder et otte timers kursus i færdselsrelateret førstehjælp, herunder hjerte-lunge-redning med brug af hjertestarter.

Kurset er gyldigt ift. kørekort til bil, MC, knallert og traktor.

Pris: 650 kr.

Mere info og tilmelding via rodekors.dk/foerstehjælp

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.

