

Hver uge i OKTOBER 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 email@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. 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.

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 email@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, bentebiandersen@hotmail.com.
13.45-15.30	Lungeforeningen: KOL-motionshold Rolig motion med efterfølgende samvær. Gruppen ledes af Hanne Buch. Nærmere oplysninger: stendysen@privat.dk, tlf. 2621 7872.
17.00-18.30	Foreningen for Mindful Living: Holistisk fitness Bevægelser giver liv. Holistisk fitness er en tilgang til fitness, hvor fysiske øvelser, udstrækning og ernæring kombineres med meditation og healing. Info: mindfullivingcenterdk@gmail.com.
19.30-21.00	Prisme82: Klubaften Fotoklub for fotointeresserede på amatørbasis. Vi mødes om interessen for det gode billede, fototeknik, vidensdeling og hyggeligt samvær. Til klubmøderne er der forskellige temaer. Interesserede er velkomne til at kigge forbi. Indhold og yderligere oplysninger: prisme82.dk.

ONSDAG	
10.00-13.30	Kreativt værksted Vi mødes og er kreative med garn, nål og tråd. Alle er velkommen - uanset om man hækler, syr, strikker eller broderer. Her er plads til hyggesnak og udveksling af erfaringer, tips og tricks. Er du begynder, hjælper vi dig gerne i gang. Kontaktes via email@frivilligcenter-hillerod.dk.
12.30-16.30	Hillerød Skakklub Midtspil, efterårstrippel og udsatte partier. Yderligere oplysninger: http://hillerodskakklub.dk.
19.00-22.00	Hillerød Syklub: Sy-onsdag Syfolk på alle aldre og niveauer mødes og hygger sig med deres projekter. Medbring egen symaskine og syprojekt. Tovholdere: Gitte, gittesthansen@gmail.com, og Marie, marie@kroman-nobel.dk.
19.30-20.45	AI-Anon (pårørende til alkoholikere): Selvhjælpsgruppe Anonym selvhjælpsgruppe mødes om at være pårørende eller ven til alkoholikere. Vi mødes for at dele erfaringer, styrke og håb. Alle interesserede er velkomne.

TORSDAG	
09.30-11.00	Styrk din Krop: Træning for ældre 65+ Alsiddig og hensyntagende træning for knap så mobile ældre 65+. Træningen foregår primært på stole, men også med gående og stående øvelser. Efter træning hygger vi os omkring kaffebordet. Der er i øjeblikket ledige pladser. Kontakt: Ellen Godt Hansen tlf. 2365 6878.
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.
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.
14.00-16.00	Trivselsgruppe for børn med søskende med særlige behov 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.
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	Vennepunktet: Et mødested for voksne mellem 24 og 40 år Gruppen har til formål at hjælpe ensomme voksne ud af isolation og ensomhed samt arrangere aktiviteter, der opbygger fællesskaber og nye venskaber. Yderligere info: signe_b@yahoo.dk.

FREDAG	
09.50-12.00	Cykelgruppen Fri-hjul fredag: Sæt styr på tilværelsen - og få vind i håret og gode ben Cykelgruppen Fri-hjul er for dig, der har en cykel og vil kunne cykle 20 km på et par timer. Nye deltagere er velkomne. Vil du med, skal du møde op ved frivilligcentret med din cykel/elcykel, hvor du bliver taget godt imod af turlederne Preben og Lisbeth.
10.00-13.00	Mænds Mødested Hillerød: Aktiviteter og hyggeligt fællesskab for mænd Vi mødes over en kop kaffe, og derfra er der åbent for nye tiltag og gode idéer. Er du ung (+18), midaldrende, ældre, aktiv, passiv, handicappet, enlig, ensomhed samt meget velkommen. Vi kerer os om hinanden i et selvstændigt og uforpligtende fællesskab. Mød bare op eller kontakt Jens Martinussen, 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 tidsaldr og verdener. Interesserede bedes kontakte gruppens tovholder for info og tilmelding: kredsformandsj@autismeforening.dk.

HJÆLP OG RÅDGIVNING - HVER UGE	
13.00-15.00 Husk at bestille tid	KFUM's Sociale Arbejde: Økonomi- og gældsrådgivning Anonym rådgivning til dig, der har brug for hjælp til fx budgetlægning, skatterådgivning, gældssanering, uddannelseshjælp eller boligstøtte. Bestil tid enten via frivilligcentret på tlf. 2750 8037 eller via www.raad.dk. Via hjemmesiden er det også muligt at booke gratis rets-hjælp, konfliktmægling (dele online) og bisidderstøtte gennem KFUM's sociale arbejde.
13.30-17.00 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 velkommen. Bestil venligst tid ved at kontakte frivilligcentret på email@frivilligcenter-hillerod.dk, tlf. 2750 8037 eller ved at besøge os i vores åbningstid (man-tor kl. 10-16).
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 2026



På Frivillig Fredag overrakte borgmester Christoffer Lorenzen Hillerød Kommunes FrivilligSocialpris til Elevforeningen Aktiv på U/Nord, der arrangerer fællesspisning, elevcaféer, sportsaktiviteter og sociale arrangementer for eleverne. Frivillig Fredag blev i år holdt i det nybyggede Street-Lab.

Gratis økonomi- og gældsrådgivning

KFUM's Sociale Arbejde tilbyder økonomirådgivning i Frivilligcenter Hillerød.

Anonym rådgivning til dig, der har brug for hjælp til:

- budgetlægning
- skatterådgivning
- gældssanering
- boligydelse
- boligstøtte
- uddannelseshjælp

Husk at bestille tid på forhånd - enten i frivilligcentret på tlf. 2750 8037 eller via hjemmesiden www.raad.dk

KFUM'S SOCIALE ARBEJDE

Angst & Stress foreningen

Når bekymringer tager over

- forstå angst og stress på en ny måde

TORSDAG 22. OKTOBER
19.00–21.00

HILLERØD FRIVILLIGCENTER
Fredensvej 12C · Lokale 0.2

GRATIS ADGANG
Vi vil blive glade for en tilmelding: marie@angststress.dk

Oplæg ved psykolog og formand Carsten Juul. Mød vores gruppeledere Nikolai og Angelo

FIND DIN VEJ

IND I HILLERØDS FÆLLESSKABER



socialkompas
HILLERØD



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

Kontakt og lokalebooking:
email@frivilligcenter-hillerod.dk

www.frivilligcenter-hillerod.dk
www.facebook.com/Frivilligcenter.hillerod

Det sker i OKTOBER i frivilligcentret



Torsdag 1. 13.00-15.30	Sathya Sai Baba: Medlemsmøde. Tema: "Spirituel renhed er oplysthed". Oplæg og dialog. Sang og meditation. Kontakt: Lau J. Nielsen, laujnielsen@hotmail.com.
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 medigestillede og få støtte til de udfordringer, du oplever i hverdagen. Vi tager aktuelle emner op i forhold til, hvad der rører sig i gruppen og tager en styret snak ud fra dette. Undervejs vil der blive holdt pauser og der serveres kaffe, te og småkager. Åben for medlemmer og interesserede. Man møder bare op. Kontakt og yderligere info: nordsjaelland@adhd.dk.
Fredag 2. 11.00-15.00	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 håndkvinder og -mænd står klar med symaskine og skruetrækker til at hjælpe med at reparere dine sager. Interesserede møder bare op. Repair Café Hillerød har også åbent den tredje lørdag i måneden. Yderligere info: Vibeke Pagh, vibekepagh@icloud.com.
Fredag 2. og 30. 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.
Mandag 5. 17.30-22.00	Zonta Hillerød: Klubmøde Vil du med som gæst, så kontakt Zonta Hillerød på zonta.hillerod@outlook.com.
Mandag 5. 19.00-21.00	Mandefællesskab Nordsjælland: Nærvær, refleksion og fællesskab Et fællesskab for mænd primært i alderen 35-55 år, som har lyst til at skabe mere nærvær, refleksion og fællesskab i hverdagen. Vi taler om temaer fra livet og deler erfaringer, tanker og perspektiver. Alle bidrager til gruppen, og der er fokus på åbenhed, nærvær, respekt og på at lytte til hinanden. Det er ikke terapi eller networking, men et rum, hvor man kan være sig selv. Gruppen er fuldt optaget lige nu, men interesserede kan kontakte foreningen. Kontakt: Anders Sørensen, andersthie@live.dk.
Onsdag 7. 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, bestyrelses-medlemmer og lign. Tilmelding: epost@frivilligcenter-hillerod.dk.
Onsdag 7. og 21 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.
Onsdag 7. og 21. 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.
Søndag 11. 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 og kaffe/te. Tilmelding via www.rodekors.dk.
Mandag 12. 11.00-14.00	Slægtsforskning: Åben gruppe Åben gruppe med interesse for slægtsforskning. Nybegyndere såvel som erfarne slægtsforskere er velkomne. Vi hjælper hinanden med at komme i gang, deler gode råd og inspiration. Vi bruger også internettet i forbindelse med slægtsforskning. Medbring gerne madpakke. Tovholdere: Dorte Nielsen, dorten60@gmail.com, og Elisabeth Nielsen.
Mandag 12. 13.00-15.00	Læsekreds Q-11: Læsegruppe Alle interesserede er velkommen. Kontakt: Karen Marie Andersen, dahl01@godmail.dk, tlf. 3145 3085.
Mandag 12. 17.00-22.00	Prisme82: Ekstra klubmøde Ekstra klubaften med henblik på at indvie vores nye baggrunde. Der bliver mulighed for fotografering af modeller. Yderligere oplysninger: prisme82.dk.
Tirsdag 13. 10.30-12.30	Under bøgtræet: Læsekreds Yderligere oplysninger: Kirsten Goth, vibegoth@mail.dk.
Tirsdag 13 og 27. 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.
Onsdag 14. og 28. 10.00-12.00	Fibromyalgi- og Smerteforeningen: Netværksmøde for lokalgruppe Gruppe for medlemmer af Fibromyalgi- og Smerteforeningen. Gruppen er pt. lukket for nye deltagere, men interesserede kan få hjælp til medlemskab og blive henvist til gruppe ved at kontakte hovedforeningen: fsf@fibromyalgi.dk.
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 velkommen. Kontakt: Knud Jensen, jensenk4@gmail.com.
Onsdag14. og 28. 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. Yderligere oplysninger: maryna@frivilligcenter-hillerod.dk.
Onsdag 14. og 28. 17.30-20.30	Gruppen BeYou: Fyraften for LGBT+personer i Nordsjælland Initiativet BeYou er stedet, hvor du kan skinne med alle regnbuens farver. Det gør vi, for at du lettere kan finde det blandt de andre regnbuegrupper. Fyraftenen er for LGBT+personer i alle aldre. Aftenen er alkoholfri. Vi hygger over en kop og en kage, mingler eller netværker. Vi tager også temaer op. Vi glæder os til at se nye som gamle. Yderligere info: beyounord@gmail.com.
Lørdag 17. 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 håndkvinder og -mænd står klar med symaskine og skruetrækker til at hjælpe med at reparere dine sager. Interesserede møder bare op. Repair Café Hillerød har også åbent den første fredag i måneden. Yderligere info: Vibeke Pagh, vibekepagh@icloud.com.
Mandag 19. 17.00-19.00	Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende: At være lidt Pippi Langstrømpe På dette dialogmøde hentes inspirationen fra Pippi Langstrømpes særlige måde at være i verden på. Efter et kort oplæg og oplæsning bliver der mulighed for at dele tanker og refleksioner i fællesskab om at være sig selv på sin egen måde. Tilmelding: https://tilmeld.lptsd.dk/event.

Tirsdag 20. 12.00-15.00	Look Good Feel Better: Hudpleje- og makeupkurser 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.
Tirsdag 20. 13.00-15.30	Dansk Blindesamfund, Hillerødklubben Hyggeligt samvær over to håndmadder med en øl eller vand til, efterfulgt af kaffe, te og småkager. Tilmelding: Annette Gramstrup Jørgensen på tlf. 2826 4813.
Tirsdag 20. 19.30-22.30	Naturhistorisk Forening: Foredrag om mammuter Biolog og professor i molekylær naturhistorie ved Københavns Universitet, Eline Lorenzen, holder foredrag om mammuter. Hun bruger DNA til at forstå vilde dyrs evolution og undersøger, hvordan klimaforhold har skabt og i nogle tilfælde også udryddet verdens biologiske mangfoldighed, især med fokus på de store pattedyr. Entré for ikke-medlemmer: 50. kr. Info: Charlotte Falsmar, charlotte@falsmar.dk.
Onsdag 21. 16.00-18.00	Alzheimerforeningen Hillerød: Pårørendegruppe Lukket gruppe for pårørende til yngre demensramte. Kontakt: zitachristensen@me.com.
Torsdag 22. 19.00-22.00	Angst & Stressforeningen: Når bekymringer tager over Psykolog og formand for Angst & Stressforeningen, Carsten Juul, fortæller om mekanismerne bag angst og stress – hvad du selv kan gøre, og hvornår det er relevant at søge hjælp. Gruppelederne Nikolai og Angelo fortæller, hvad du kan få ud af at deltage i en selvhjælpsgruppe. Måske er det noget for dig? Gratis adgang, men vi vil blive glade for en tilmelding til marie@angststress.dk.
Torsdag, 22. 19.00-21.00	Danske Slægtsforskere: Når døden indtræder Cand. mag. Michael Dupont fra Rigsarkivet holder foredraget Når døden indtræder: dødsattester og skifter. Dødsattester og skifter er kildegrupper, der benyttes mere og mere, og som bl.a. kan give oplysninger om dødsårsag og fødested. Vi skal også se på, hvordan man finder frem til et skifte, og hvad skifterne indeholder. Tilmelding: formand@dshil.dk.
Søndag 25. 10.00-15.30	Hillerød Syklub: Sytræf Mød op med din symaskine og brug dagen på at sy sammen med andre syinteresserede. Tovholdere: Gitte, Gittesthansen@gmail.com og Marie, marie@kroman-nobel.dk.
Mandag 26. 18.30-21.00	Danske Slægtsforskere: Slægtscafé for medlemmer Emnet er Skifter, og vi arbejder med opslag og indhentning af oplysninger mm. baseret på Michael Duponts gennemgang af emnet 22. oktober. Tilmelding: 1@anniejensen.dk.
Tirsdag 27. 12.30-14.00	TUFF-samarbejdet: Musik, manier og mørke dage Musikalsk fortælling med Jacob Møller-Jensen om et liv med depression, manier og fællesskabets betydning. Undervejs spiller Jacob akustiske versioner af sange, der har fulgt ham gennem lyse og mørke perioder. Arrangementet er del af PsykInfos festival Don't Fear the Weird og arrangeres af TUFF-samarbejdet og Hillerød Bibliotek for inviterede unge fra lokale uddannelser. Yderligere info: Maja M. Nielsen, mmn@frivilligcenter-hillerod.dk.
Tirsdag 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.
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, maggielaird@yahoo.com.
Tirsdag 27. 18.30-21.30	Hillerød Quilterne: Syning Vi mødes en gang om måneden for at sy patchwork både på maskine og i hånden. Man syr det, man har lyst til. Der er ingen undervisning, men vi hjælper hinanden. Yderligere oplysninger: Tina Thomsen, miti3400@outlook.dk.
Tirsdag 27. 19.30-22.30	Naturhistorisk Forening: Havet og grådighedens landskab Professor i havmiljø ved Aarhus Universitet, Stig Markager holder foredrag om, hvordan intensivt dansk landbrug og menneskeligt overforbrug ødelægger de indre danske farvande og fjorde. Entré for ikke-medlemmer: 50. kr. Info: Charlotte Falsmar, charlotte@falsmar.dk.
Torsdag 29. 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 diskutere den på engelsk i hyggelige rammer. Gruppen er pt. lukket for nye deltagere, men kontakt Rita Meier, meier@post12.tele.dk.
Torsdag 29. 19.00-21.30	ADHD-Foreningen Nordsjælland: Café for unge (18-25 år) med ADHD/ADD Caféen er et frirum, hvor du kan tale medigestillede og få støtte til de udfordringer, du oplever i hverdagen. Kontakt og yderligere info: nordsjaelland@adhd.dk.



Repair Café Hillerød

Fra 2. oktober holder cafeen åbent både den første fredag og den tredje lørdag i måneden

I Repair Café Hillerød står frivillige håndkvinder og -mænd klar med symaskiner og skruetrækkere til at hjælpe med at reparere dine sager.

Læs mere på <https://repaircafedanmark.dk>

Fredag d. 2. oktober kl. 11-15
og
lørdag d. 17. oktober kl. 12-15