Hver uge i SEPTEMBER 2021 i FcH

MANDAG

09.00-10.00 **DOF Hillerød Fritidsskole: Qigong**
Qigong ved Peter Siggaard Andersen. Nærmere oplysninger og tilmelding: Lena Becker, post@fritidsskoler.dk. **(Første gang 13. september)**

10.00-11.30 **Foreningen for Mindful Living: Mindful Yoga**
Tilmelding og nærmere info: Karin Blyt, info@centerformindfulliving.dk.

10.15-15.45 **FOF: Kursus i billedkunst**
Billedkunst ved Peter Siggaard Andersen. To hold. Nærmere oplysninger og tilmelding: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk. **(Første gang 13. september)**

12.00-14.00 **Styrk din Krop: Træning for ældre 65+**
Alsidig og hensyntagende træning for knap så mobile ældre 65+. Aktiviteterne foregår både stående, gående og på stole. Efter træningen drikker vi en kop kaffe/te sammen.
Der oprettes venteliste ved nye henvendelser til: Anne Christiansen, tlf. 2855 6842 eller Grethe Larsen, tlf. 5133 5076.

17.00-19.00 **NA (Narcotics Anonymous): Selvhjælpsgruppe**
For misbrugere, der er eller vil være stof- og alkoholfri. Interesserede møder bare op.
Nærmere info: https://www.nadanmark.dk.

19.00-21.30 **ACA (Adult Children of Alcoholics): Netværksmøde**
Voksne børn af alkoholiseret eller anden dysfunktionel familie. Socialt samvær og støtte til at komme videre i livet. Interesserede møder bare op.

TIRSDAG

09.45-10.45 **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).**

12.00-13.30 **Foreningen for Mindful Living: Holistisk fitness**
Tilmelding og nærmere info: Susanne Boezon, info@centerformindfulliving.dk, tlf. 2020 3898

14.00-15.30 **Lungeforeningen: KOL-motionshold (p.t. udendørs)**
Rolig motion med efterfølgende samvær. Der er oprettet venteliste.
Gruppen ledes af Hanne Buch. Nærmere oplysninger på stendyssen@privat.dk, tlf. 2621 7872.

16.30-18.00 **Økonomisk råd og vejledning**
Et frivilligt tilbud til alle borgere, der har behov for økonomisk råd og vejledning baseret på hjælp til selvhjælp. Alle er velkomne, **men bestil venligst tid**.
Tovholder: Jytte Behrendtz, epost@frivilligcenter-hillerod.dk.

17.30-18.30 **Advokathjælpen i Hillerød: Retshjælp**
Hillerøds advokater giver gratis og anonym retshjælp til alle. Fremmødte får hjælp efter tur. Tilmelding ikke nødvendig.
Nærmere info: Frivilligcenter Hillerød, epost@frivilligcenter-hillerod.dk, tlf. 2750 8037.

Hillerød Skakklub: Træning og spil
18.00-19.30 Træning for børn og unge i alderen 6-16 år.
19.30-20.00 Træning for seniorer (+16 år). Herefter spilles der partier.
Alle er velkomne. Nærmere info: Hans E. Jacobsen, hejskak@gmail.com.

ONSDAG

09.30-12.15 **Klatmalerne: Malergruppe**
En netværksgruppe, som maler i atelieret. Tovholder: Flemming Petersen.

11.00-12.30 **Tai Chi chuan**
Et gammelt, kinesisk kampsystem, der med langsomme, kontrollerede bevægelser styrker balance, koncentration og koordination. Alle er velkomne; det er gratis at deltage.
Nærmere info og tilmelding: Bente Andersen, bentebiandersen@hotmail.com.

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.
Nærmere info: http://www.al-anon.dk/.

19.30-20.45 **Alateen: Selvhjælpsgruppe**
Alateen er en selvhjælpsgruppe for teenage-pårørende til alkoholikere. Vi mødes for at dele erfaringer, styrke og håb om det at have en forælder, der er ramt af alkoholisme.
Nærmere info: http://www.al-anon.dk/.

TORSDAG

09.30-11.00 **Styrk din Krop: Træning for ældre 65+**
Alsidig og hensyntagende træning for knap så mobile ældre over 65 år. Aktiviteterne foregår både stående, gående og på stole. Efter træningnen drikker vi en kop kaffe/te sammen.
Spørgsmål og tilmelding: Ellen Godt Hansen, tlf. 2365 6878.

09.50-12.00 **Cykelgruppen Fri-hjul I: 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.
Gruppen er lukket for nye medlemmer. Venteliste er oprettet.
Tovholder: Tim Karll. Nærmere info: epost@frivilligcenter-hillerod.dk.

10.00-12.00 **Strik under åben himmel**
Tag termokanden og dit strikketøj, hækleri, broderi eller sytøj med og hyg dig over håndarbejdet med andre udendørs ved frivilligcentret (i dårligt vejr sidder vi inde i frivilligcentret) Alle er velkomne uanset niveau. Tilmelding er ikke nødvendig.
Yderlligere info: tsh@frivilligcenter-hillerod.dk.

10.15-13.00 **FOF: Kursus i billedkunst**
Billedkunst ved Peter Siggaard Andersen. To hold.
Nærmere oplysninger og tilmelding: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk.
(Første gang 16. september)

10.20-12.00 **FOF: Spansk sprogkursus**
Underviser: Albena Radeva. Mere info og tilmelding: FOF Nord, kontakt@fof-nord.dk.

11.00-13.00 **Åndehullet: Rolig motion med efterfølgende samvær**
Motion fortrinsvis på stole, øvelser med elastikker, stående og gående øvelser. Gruppen ledes af pensioneret fysioterapeut Kirsten Gravesen.
Kontakt: Tovholder Marianne Henriksen, ma.he.@privat.dk.

12.00-13.00 **Exitcirklen: Information om gruppeforløb**
Få information om samtalegrupper for tidligere og aktuelt voldsramte kvinder. Grupperne faciliteres af gruppeterapeut Mette Thyghøj i samarbejde med en frivillig facilitator. Er du interesseret i at deltage eller høre mere, kan du kontakte Mette Thyghøj: mette@exitcirklen.dk.

13.00-15.00 **Kom med!: Gågruppe**
Turen er for dig, der ønsker en hyggelig gåtur sammen med andre - uanset om du bruger stok, rollator eller bare ikke er så vant til at gå ture.Tilmelding ikke nødvendig.
Kontakt: Kirsten Johansen, 3089 8086.

15.00-16.00 **Ældre Sagen: Ældregymnastik**
Motion for ældre, fortrinsvis på stole. Nærmere info og tilmelding: Tovholder Holger Menne Christiansen, 2235 1943.

19.00-21.00 **Hillerød Skakklub: Skakcafé med forskellige temaer**
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.
For mere info kontakt Signe: signe_b@yahoo.dk.

FREDAG

09.50-12.00 **Cykelgruppen Fri-hjul II: 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.
Gruppen er lukket for nye medlemmer. Venteliste er oprettet.
Tovholder: Tim Karll. Nærmere info: epost@frivilligcenter-hillerod.dk.

FØLG VEJEN TIL FÆLLESSKABET

Det sker i dit frivilligcenter

SEPTEMBER 2021

FRIVILLIGCENTER HILLERØD

Vi fejrer Frivillig Fredag den 24. september ved at invitere til havefest med 1.000 smukke lanterner, der skal skabe rammerne om en festdag i Kulturhaven. Festen holdes af Kulturaksen i samarbejde med lokale foreninger og grupper.

Hjælp lokalt

Vidste du, at vi i Hillerød Kommune har vores egen webportal med frivilligjobs? Her kan du både søge frivilligjobs og oprette jobopslag - helt gratis!

EVENT FRIVILLIG

Tilmeld dig og få besked pr. e-mail, når der er events nær dig, der mangler frivillige hænder. Det er uforpligtende at tilmelde sig mail-listen, og du kan tage stilling fra event til event, om du vil være med.

SØG FRIVILLIGE

Hvis I står og mangler frivillige til jeres forening eller gruppe, så opret et job på Hjælp lokalt. Det er gratis, og det henvender sig direkte til folk, som gerne vil gøre en forskel lokalt med stort og småt.

www.frivilligcenter-hillerod.dk/hjaelp-lokalt

Frivillig Fredag 2021:

HAVEFEST MED 1.000 LANTERNER

24. september kl. 16.00-20.00

Kulturaksen inviterer alle til havefest i anledning af Frivillig Fredag.

Vi åbner de frivillige fællesskaber og byder velkommen til en eftermiddag med aktiviteter, musik, underholdning, uddeling af FrivilligSocialprisen 2021 og en festlig fællesspisning særligt for frivillige.

Som afslutning på dagen inviterer Klaverfabrikken til koncert kl. 20.00.

Følg med på Facebook i begivenheden “Havefest med 1.000 lanterner”.

FRIVILLIGCENTER HILLERØD

Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12c, 3400 Hillerød, Tlf. 2750 8037

info@frivilligcenter-hillerod.dk
www.frivilligcenter-hillerod.dk

www.facebook.com/Frivilligcenter.hillerod

Det sker i SEPTEMBER i frivilligcentret

FRIVILLIGCENTER HILLERØD

Onsdag 1., 15. og 29. 17.00-19.00	**Trivselsgruppe for børn, der har søskende med med særlige udfordringer** En trivselsgruppe for børn 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 ærmere info: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk.
Onsdag 1.,15 og 29. 19.00-21.00	**Angstforeningen: Selvhjælpsgruppe, hvor ligesindede mødes** Del dine tanker og erfaringer omkring angst og håndtering af de udfordringer, angsten kan medføre. Er du interesseret, så kontakt os på tlf. 7027 1320 eller skriv til grupper@angstforeningen.dk. Denne gruppe er ikke åben, men der etableres løbende nye grupper.
Torsdag 2. 18.00-21.30	**Lokalhistorisk Forening: Generalforsamling og foredrag** Foredraget "Liget i skoven" er historien om Preben Simonsen, en ung mand, der i 1944 blev likvideret i Gribskov. Arrangementerne foregår i Kedelhuset. Nærmere info: Asger Berg, larskanit@gmail.com.
Torsdag 2. 19.00-21.00	**Sathya Sai Baba: Studiekreds** Vi studerer Sai Babas taler og åndelige litteratur. Alle interesserede er velkomne. Tovholder: Lau Nielsen, laujnielsen@hotmail.com.
Torsdag 2. 19.00-21.00	**ADHD-foreningen: Café for voksne med ADHD** Cafeen er et frirum, hvor du kan tale med ligestillede og få støtte til de udfordringer, du oplever i hverdagen. Der vil først være et oplæg og en styret snak om dagens emne, senere er der åben café med kaffe, te og småkager. Åben for medlemmer og interesserede. Man møder bare op. Kontaktperson: Chalotte Jespersen, tlf. 2921 3380.
Søndag 5. 10.00-14.00	**Danske Slægtsforskere: Åbent hus** Tips og tricks i slægtsforskningen. Er du interesseret i slægtsforskning, kørt fast i anerne eller har du spørgsmål til din slægt? Vi er en gruppe erfarne slægts-forskere, der gerne vil hjælpe andre. Se også gerne vores hjemmeside: slaegt.dk/hillerod. Alle er velkomne, ingen tilmelding, du kommer bare. Nærmere info: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.
Mandag 6. 16.00-18.00	**Diabetesforeningen: Café** Hovedemnet vil være motion. Diabetessygeplejerske Janne Helbo fra Hillerød Kommune stiller sig til rådighed. Alle er velkomne. Nærmere info: https://diabetes.dk/kalender.aspx.
Onsdag 8. og 22. 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 ulige uger med små og store problemer på it-området. Det gælder pc'er, tablets og mobiltelefoner samt tilsvarende Apple-versioner. Ingen spørgsmål er forkerte, og store problemer for brugerne er måske bare små for hjælperne. Alle er velkomne. Tovholder: Knud Jensen, jensenk4@gmail.com.
Onsdag 8. og 22. 19.00-21.00	**Bipolargruppen: Selvhjælpsgruppe under Depressionsforeningen** I gruppen udveksler vi erfaringer og bliver klogere på os selv. Alle interesserede er velkomne. Nærmere info: Hanne Müller, hanne@depressionsforeningen.dk.
Torsdag 9. og 23. 19.00-21.00	**Angstforeningen: Selvhjælpsgruppe, hvor ligesindede mødes** Del dine tanker og erfaringer omkring angst og håndtering af de udfordringer, angsten kan medføre. Er du interesseret, så kontakt os på tlf. 7027 1320 eller skriv til grupper@angstforeningen.dk. Denne gruppe er ikke åben, men der etableres løbende nye grupper.
Fredag 10. 09.00-15.00	**Selvhjælp - et grundkursus** Kurset henvender sig til let øvede og helt nye igangsættere inden for selvhjælp. På kurset får man en indføring i selvhjælpens form og indhold, gruppelederens rolle og værktøjskasse. Dette kursus kan kombineres med "Kursus i ledelse af trivselsgrupper for børn og unge", som holdes 17.-18. september. Info: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk.
Søndag 12. 15.30-16.30	**Foreningen for Mindful Living: Klangmeditation** Få en super oplevelse, giv dig selv en times indre ro med klange og vibrationer fra klangskåle. Nærmere info: Susanne Boezon, info@centerformindfulliving.dk, tlf. 2020 3898.
Søndag 12. 16.15-18.30	**Sathya Sai Baba: Sang** Alle interesserede er velkomne. Tovholder: Lau Nielsen, laujnielsen@hotmail.com.
Mandag 13. 11.00-14.00	**Slægtsforskningsgruppen i frivilligcentret: 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. Kaffe/te med brød koster 10 kr. Tovholdere: Dorte Nielsen og Elisabeth Nielsen.
Mandag 13. 13.00-15.00	**Læsekreds Q-11: Læsegruppe** Alle interesserede er velkomne. Kontaktperson: Jytte Grønlund, mail@jyttegroenlund.dk.
Mandag 13. og 27. 16.00-18.00	**Trivselsgruppe for børn i skilsmissefamilier** En trivselsgruppe for børn 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 14. og 28. 16.00-18.00	**Trivselsgruppe for børn, der har søskende med særlige udfordringer** En trivselsgruppe for børn 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 14. 18.30-21.15	**Danske Slægtsforskere: Generalforsamling og foredrag** Generalforsamling med efterfølgende foredrag i Kedelhuset v/næstformand i Danske Slægtsforskere Danmark, Per Andersen, som ser på, hvordan myter opstår og hvordan de undersøges. Nærmere info: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.
Tirsdag 14. 19.00-22.30	**SF: Storkredsmøde** Nærmere info: Flemming Thornæs, fthornaes@gmail.com.
Fredag 17. 09.00-15.00	**Kursus i ledelse af trivselsgrupper for børn og unge (del 1 af 2)** Kurset henvender sig til nuværende og kommende igangsættere inden for selvhjælp. Det strækker sig over to dage. På førstedagen indføres principper om børns udvikling og børnesamtalen. Info: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk
Fredag 17. 10.00-12.00	**Ældre Sagen - "Bliv forfatter i dit eget værksted"** Der vil være et emne, man skal skrive om fra gang til gang. Bindende tilmelding til inge@salpetermosevej.dk
Fredag 17. 10.00-12.00	**Fibromyalgi- & Smerteforeningen: Netværksmøde** Lokalgruppe i Hillerød holder møde en gang om måneden. Foreningen hed tidligere Dansk Fibromyalgi-forening. Kontakt Inge-Marie Bonde, jmb@fibromyalgi.dk, for nærmere info/tilmelding.
Lørdag 18. 09.00-15.00	**Kursus i ledelse af trivselsgrupper for børn og unge (del 2 af 2)** Kurset henvender sig til nuværende og kommende igangsættere inden for selvhjælp. Det strækker sig over to dage. På andendagen fokuseres på det praktiske arbejde med trivselsgrupper og gives eksempler på konkrete forløb. Info: Eva Christensen, ec@frivilligcenter-hillerod.dk.
Lørdag 18. 11.00-14.00	**Plantemarked i Kulturhaven.** Vær med til havehygge med Haveselskabet Nordsjælland, Hillerød Bibliotekerne og Frivilligcenter Hillerød. Køb, salg og bytte. Giv dine overskydende planter og haveting et nyt hjem. Mød andre havefolk og kom hjem med spændende planter og ny inspiration. Vi indbyder også andre foreninger og grupper, der har interesse i havesagen til at være med. Alle er velkomne - undtagen ukrudt og snegle. Info og kontakt: Lene Lentz, ll@haveselskabet.dk.
Lørdag 18. 11.00-15.00	**Repair Café Hillerød** Har du en gammel 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.
Søndag 19. 10.00-14.00	**Danske Slægtsforskere: DNA i slægtsforskningen** Studiegruppe: DNA i slægtsforskningen. Alle interesserede er velkomne. Nærmere info: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.
Mandag 20. 19.00-21.30	**OCD foreningen, lokalgruppe: Medlemsmøde** Nærmere info: Bente Brandstrup: bente@ocd-foreningen.dk.
Tirsdag 21. 19.00-21.30	**Aspigerne: Netværksgruppe under Autismeforeningen** Kvindegruppe, der mødes til kaffe og masser af snak. Kontakt: Aaf Bjørnvad, aaf.bjornvad@outlook.dk.
Tirsdag 21. 20.00-21.30	**Bedre Psykiatri** Generalforsamling i Kedelhuset.
Torsdag 23. 19.00-21.30	**Autismeforeningen: Netværksmøde** Netværksmøde for forældre til piger med autisme. Er du interesseret i at deltage, så skriv en mail til Autismeforeningen: til.formand@gmail.com.
Fredag 24. 16.00-20.00	**Frivillig Fredag: Havefest med 1000 lanterner** Kulturaksen inviterer alle til havefest med 1.000 smukke lanterner. I anledning af Frivillig Fredag åbner vi de frivillige fællesskaber og byder velkommen til en dag med aktiviteter, musik og underholdning. Vi vil også fejre og hylde frivilligheden med overrækkelse af Hillerød Kommunes FrivilligSocialpris 2021 samt en festlig fællesspisning særligt for frivillige. Som afslutning på dagen inviterer Klaverfabrikken til koncert kl. 20.00.
Lørdag 25. 12.30-16.30	**ADHD Nordsjælland: Familiecafé** Åben familiecafé for børn med ADHD og lignende diagnoser, deres søskende og forældre, hvor vi blandt andet tegner, maler og på andre måder udtrykker os kreativt. Alle interesserede er velkomne. Kontaktperson: Stina Gleerup, fam.gleerup@hotmail.com.
Mandag 27. 17.00-19.00	**Anonym konfliktrådgivning - sidste mandag i måneden** Konfliktrådgivning i form af afklarende samtaler for dig/jer, der har brug for vejledning i en konkret konflikt, som du/I måske har svært ved at se jer ud af. Samtalen varer ca. 45 min. og vi er altid to til stede, som har tavshedspligt. Vi er uafhængige af kommunalt regi og tager kun notater til brug i selve rådgivningen. Vi tilbyder ikke terapi eller juridisk rådgivning. Tidsbestilling og kontakt: Kirsten, tlf. 2539 2302 eller Franziska, tlf. 2266 0112.
Tirsdag 28. 15.00-17.00	**Amnesty International: Medlemsmøde** Medlemsmøde i lokalafdeling Hillerød. Deltag i lokalgruppens arbejde for menneskerettigheder for alle. Vær med til at oplyse og gøre en forskel globalt ved at arbejde lokalt. Alle interesserede er velkomne. Du møder bare op. Tovholder: Maggie Andersen, maggielaird@yahoo.com.
Torsdag 30. 13.30-16.00	**Engelsk læse- og talegruppe: Læsning og diskussion** En uformel gruppe af mennesker, der har lyst til at læse en engelsk bog og diskutere den på engelsk i hyggelige rammer. Kontakt: Elin Pahus, elinpahus@gmail.com.
Torsdag 30. 18.30-21.30	**Sathya Sai Baba: Sai filmcafe** Alle interesserede er velkomne. Tovholder: Lau Nielsen, laujnielsen@hotmail.com.

Alle medlemsforeninger kan få omtalt deres arrangementer holdt i frivilligcentret og Kedelhuset i månedsprogrammet.
Kontakt epost@frivilligcenter-hillerod.dk senest den 20. i måneden før.