

Hver uge i SEPTEMBER 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 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.
- 18.30-21.00 **Kreative mandage**
Hyggeligt fællesskab for unge voksne, der har lyst til at mødes nogle timer og lave en god blanding af kreative projekter. Fællesskabet er åbent. Kontakt: Livia, tlf. 7153 6213.

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 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: stendysen@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 **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 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 **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 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.
- Hver tirsdag efter aftale **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 på påregnes.

FØLG VEJEN TIL FÆLLESSKABET

Det sker i dit frivilligcenter

SEPTEMBER 2025



På Kulturnatten d. 5. september åbner vi i samarbejde med SALTO en Fællesskabscafé med salg af kaffe, hjemmebag og sandwiches. Du vil kunne møde lokale foreninger og fællesskaber, som byder på hyggelige og sjove aktiviteter for store og små - bl.a. fiskedam, gadeskak, tøjbytte, skattejagt, kagepyntning og meget andet. Kom og mærk fællesskabet og hør, hvor du kan være med.

FRIVILLIG FREDAG

FRIVILLIG FREDAG 2025

- fejring af frivilligheden i Hillerød med tak for dig!

Fredag d. 26. september kl. 16.00-18.30
Hillerød Bibliotek, Christiansgade 1, Hillerød

Du er hermed inviteret til en festlig eftermiddag fyldt med hygge, musik og gode grin—som tak for din indsats som frivillig og den forskel du gør for én eller flere i Hillerød Kommune!

Vi hylder dig og alle jer, der gør en forskel i vores lokale fællesskaber—store som små. Det bliver en eftermiddag med:

- Underholdning og skæve vinkler fra Rikke Elster og Svetlana fra Den Muntre Sofa
- Lokalpolitikere og foreningsfolk i sofaen til en sjov snak om deres praktikoplevelser i en lokal forening
- Musik og fællessang
- Lækker buffet med små hapsere, vin og vand
- Uddeling af Hillerød Kommunes FrivilligSocialpris 2025

Så tag din gode energi med og kom og hyg dig i det bedste selskab.

Tilmelding senest d. 21. september via [NemTilmeld](#).



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 SEPTEMBER i frivilligcentret

Mandag 1. 19.00-21.30	Grænsforeningen Frederiksborg: Film, sang og snak Vi mødes til film, sang og snak. Har du været på ferie i grænselandet i sommer, læst en spændende bog om Sønderjylland eller mødt nogle interessante mennesker med erfaringer fra et liv i grænseregionen? Del det med andre på dette 'sæsonstart-møde', hvor vi åbner efteråret på en hyggelig, uformel aften. Pris: 30 kr. inkl. kaffe og kage. Tilmelding og mere info: bent@panikrejsner.dk, tlf. 6122 9255.
Onsdag 3., 17. og 29. 10.00-12.00	Fibromyalgi- & Smerteforeningen: Netværksmøde Lokalgruppe, der mødes hver anden onsdag. Yderligere info: Helle Fornæs, h_fornaes@hotmail.com.
Onsdag 3. og 17. 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 3. og 17. 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 kan kontakte gruppens tovholder: Thomas, jensen_1973@hotmail.com.
Torsdag 4. 19.30-21.30	Prisme82: Klubaften Fordeling af opgaver til Kulturnatten, billeder fra Flammefallet og præsentation af den ikoniske fotograf, Sebastião Salgado. Yderligere oplysninger: info@prisme82.dk.
Torsdag 4. og 18. 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.
Fredag 5. 16.00-21.00	Frivilligcenter Hillerød m.fl.: Kulturturnat Kulturturnat med aktiviteter og fællesskab i Kulturhaven. Frivilligcentret og SALTO sælger kaffe, hjemmebag og sandwiches i Fællesskabscafeen. Mød også fotoklubben Prisme82, Hillerød Kvindekrisecenter, Hillerød Skakklub, Depressionsforeningen, Røde Kors Hillerød og flere andre lokale fællesskaber. Kig forbi til en snak og ideer til, hvor man kan deltage eller være med til at gøre en forskel. Yderligere info: an@frivilligcenter-hillerod.dk
Lørdag 6. 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.
Lørdag 6. 11.00-14.00	ADHD-foreningen Nordsjælland: Kursus i hverdagsmestring Kursus for unge mellem 18-35 år - del af af fire. Denne gang om hverdagen og fritiden. Vi udveksler erfaringer om, hvordan ADHD/ADD kan udfordre i hverdagen, og får ideer til strategier, som kan være en hjælp. Deltagelse kræver tilmelding. Yderligere info: ADHD-foreningen Nordsjælland, nordsjaelland@adhd.dk.
Søndag 7. og 21. 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 8. 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 8. 13.00-15.00	Læsekrede Q-11: Læsegruppe Alle interesserede er velkomne. Kontakt: Karen Marie Andersen, dah101@godmail.dk, tlf. 3145 3085.
Mandag 8. 18.15-22.00	Zonta Hillerød: Klubmøde Vil du med som gæst, så kontakt Zonta Hillerød på zonta.hillerod@outlook.com.
Tirsdag 9. 10.30-12.30	Under bøgetræet: Læsekrede Yderligere oplysninger: Kirsten Goth, vibegoth@mail.dk.
Tirsdag 9. og 23. 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.
Onsdag 10. 14.00-16.00	Alzheimerforeningen Hillerød: Pårørendegruppe Lukket gruppe for pårørende til yngre demensramte. Kontakt: zitachristensen@me.com.
Onsdag 10. og 24. 19.00-21.00	BAL-Depressionsgruppe: Selvhjælpsgruppe under Depressionsforeningen Gruppen udveksler erfaringer om depression og bipolar affektiv lidelse (BAL) og bliver kloget på sig selv. Åben for alle DepressionsForeningens medlemmer over 18 år. Kontakt: Allan Sørensen, Allan3630@gmail.com, tlf. 2679 0264.
Onsdag 10. 18.30-22.00	Moderaterne: Opstillingsmøde Yderligere oplysninger: henning@andersen.ms.
Torsdag 11. og 25. 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 11. 17.00-20.00	Autismeforeningen Nordsjælland: Bordrollespil Yderligere oplysninger: kredsformandsj@autismeforening.dk.
Torsdag 11. 19.30-21.30	Prisme82: Klubmøde Valg af vinderbillede fra fotokonkurrence ved Hillerød Kulturturnat: Fællesskab. Præsentation af dobbelt eksponering. Valg af sæsonens billede 24/25 blandt månedens billeder. Yderligere oplysninger: info@prisme82.dk.
Lørdag 13. 10.00-13.00	Plantemarked i Kulturhaven Giv dine overskydende planter og haveting et nyt hjem. Mød andre havefolk og kom hjem med spændende planter og ny inspiration. Markedet er et samarbejde mellem Haveselskabet Hillerød, Hillerød Bibliotekerne, Frivilligcenter Hillerød, Trollesbro og Klaverfabrikken. Yderligere oplysninger: hillerod@haveselskabet.dk.
Søndag 14. 08.00-20.00	Scleroseforeningen: Indsamling Scleroseforeningen gennemfører sin årlige indsamling. Yderligere info: indsamling@scleroseforeningen.dk.

Søndag 14. 10.00-13.00	Danske Slægtsforskere Hillerød og omegn: Åbent hus Få inspiration til denne indholdsrige hobby, uanset om du er ny, let øvet, garvet - eller slet ikke begyndt. Er du nysgerrig på, hvordan du kommer i gang? Har du spørgsmål om egen slægtsforskning? Har du problemer med at tyde kirkebøger? Så mød os. Vi står til rådighed med viden og ideer. Yderligere info: vinholt3400@live.dk.
Mandag 15. 15.30-16.30	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.
Onsdag 17. 19.00-22.00	Naturhistorisk Forening: Bevaringsværdige træer Forstpatolog Iben Margrete Thomsen holder foredrag om store gamle træer, der giver glæde og nytte på mange måder, bl.a. æstetisk, biologisk, historisk og økonomisk. Entré for ikke-medlemmer: 50. kr. Info: Charlotte Falsmar, charlotte@falsmar.dk.
Torsdag 18. 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.
Lørdag 20. 11.00-14.00	ADHD Foreningen Nordsjælland: Kursus i energiforvaltning Kursus for unge mellem 18-35 år - del af af fire. Vi taler bl.a. om, hvordan man bedre kan passe på sig selv og sin energi. Deltagelse kræver tilmelding. Yderligere info: ADHD-foreningen Nordsjælland, nordsjaelland@adhd.dk.
Lørdag 20. 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 handykvinde og -mænd står klar med symaskine og skruetrækker til at hjælpe med at reparere dine sager. Interesserede møder bare op. Tovholder: Vibeke Pagh, vikepagh@icloud.com.
Søndag 21. 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.
Mandag 22. og 29. 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 fortalt 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. Yderligere information: Sms til Maria, tlf. 2750 9560.
Mandag 22. 19.00-21.00	Danske Slægtsforskere: Bestilling af arkivalier via Daisy Underviser og kommunikationskonsulent Erik Kann fortæller, hvordan man bruger Daisy, det elektroniske bestillingssystem i Rigsarkivet, til at bestille arkivalier. Medlemmer gratis, gæster 75,00 kr. Yderligere info: Birgit Vinholt, vinholt3400@live.dk.
Torsdag 25. 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 25. 17.00-20.00	Foreningen af PTSD-ramte og pårørende: Krea-aften Hygge over en kop kaffe/te. Har du kreative sysler - strikkesøj, Warhammer, macramé, tegning eller lignende - så tag dem med. Vi taler om forskellige kreative aktiviteter, som kan give indre ro, og giver ideer til små hyggelige sysler, hvor alle kan være med. Tilmelding: tilmeld.lptsd.dk/event/signup/1379.
Torsdag 25. 18.00-22.00	Åben anonym konfliktrådgivning Afklaende samtaler for dig/er, der har brug for vejledning i en konkret konflikt, som du/l 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.
Fredag 26. 16.00-18.00	Frivillig Fredag - fejring af frivilligheden i Hillerød (holdes på Hillerød Bibliotek) Vi inviterer dig og alle jer, der er frivillige, til en festlig eftermiddag - som tak for din indsats og den forskel du gør for andre i Hillerød Kommune! Det bliver en eftermiddag med underholdning og skæve vinkler fra Rikke Elster og Svetlana fra Den Muntre Sofa, lokalpolitikere og foreningsfolk i sofaen til en snak om Politik i Praktik, musik, lækker buffet med små hapsere, og uddeling af Hillerød Kommunes FrivilligSocialpris. Tilmelding senest d. 21.9. via NemTilmeld: https://fchillerod.nemtilmeld.dk/25/
Lørdag 27. 13.00-15.00	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.
Lørdag 27. 16.00-21.00	Nyreforeningen: Find ro nu Foredrag v. coach, fysio-, og åndedræts terapeut John Mortensen. For mennesker med nyresygdomme kan stress, træthed og den psykiske belastning med at leve med en kronisk sygdom have en stor indvirkning på livskvaliteten. Der vil være mad og drikke. 100 kr. for medlemmer, 150 for gæster. Tilmelding: Janni Bache, janni@cbache.dk.
Tirsdag 30. 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, miti3400@outlook.dk.

HAVESLSKABET BYDER VELKOMMEN TIL

PLANTEMARKED I KULTURHAVEN

VED HILLERØD BIBLIOTEK OG FRIVILLIGCENTRET
13. SEPTEMBER 2025 10:00 - 13:00



Køb, salg og bytte. Planter og viden.
Giv dine overskydende planter og haveting et nyt hjem. Mød andre havefolk og kom hjem med spændende planter og ny inspiration.
Alle er velkomne.
Læs mere på Haveselskabets hjemmeside.

HILLERØD BIBLIOTEKERNE
KLAVERFABRIKKEN



Mærk byens puls på

KULTURNATTEN

5. SEP. 25

KOM TIL KULTURNAT I KULTURHAVEN

Frivilligcentret og SALTO sælger kaffe, kage og sandwiches i Fællesskabscafeen.
Mød lokale foreninger og fællesskaber og deltag i sjove og hyggelige aktiviteter.
Hør, hvor du kan blive del af et fællesskab eller gøre en forskel som frivillig.

Se hvad der sker på
Hillerød.nu

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.