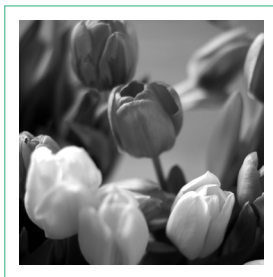
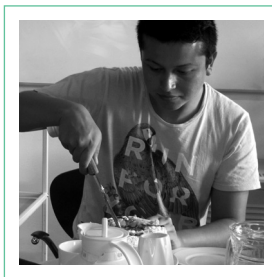
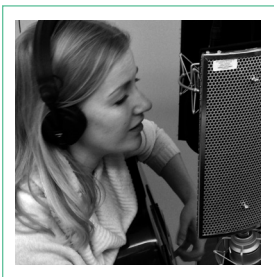


Årsskrift

2013

Frivilligcenter Hillerød



Et væksthuis for foreningsliv og frivilligt socialt arbejde

Forord



At se tilbage på 2013 i ord og billeder for Frivilligcenter Hillerød er en erindring om konstant aktivitet, stort engagement og nye udfordringer krydret med dejlige mennesker, fest og farver.

Vi har afprøvet nye samarbejdsformer med både virksomheder, musikere og lokale kulturinstitutioner i samspil med vores medlemsforeninger, og vi har gennemført en større undersøgelse i en forening, ligesom vi fik sat et nyt større samarbejdsprojekt i søen, 'Motionsvenner for psykisk sårbare'. Alt dette kan du læse mere om på de følgende sider.

Interessen for civilsamfundets engagement har været stigende både nationalt og lokalt i Hillerød. Paradoksalt nok oplevede vi i frivilligcentre nationalt - og derfor også i Hillerød - mod udgangen af 2013 den største økonomiske usikkerhed i flere år pga. Stormen blev heldigvis reddet af, og vi vælger nu at se fremad med en tro på, at vi vil finde en mere stabil vej for frivilligcentrets eksistens i Hillerød fremover.

Der var stor opbakning til hele frivillighedsfeltet at spore, da frivilligcentret inviterede til

valgmode med repræsentanter fra alle byens politiske partier som optakt til kommunevalget i november. Det blev et velbesøgt og livligt møde med en konstruktiv snak om vilkårene for civilsamfundets engagement. Vi ser mødet som et springbræt for det videre samarbejde og drøftelser af vilkårene for frivilligheden i Hillerød Kommune i 2014.

I 2013 indgik frivilligcentret en bruger aftale med Hillerød Kommune, hvilket betyder, at vi nu har det formelle ansvar for, at huset fungerer og bruges optimalt af flest mulige aktiviteter, der passer ind i husets formål. Det er vi glade for og stolte over, da vi ser det som en anerkendelse af indsatsen for at udvikle gode og udviklende rammer for foreningslivet og andre frivillige kræfter i Hillerød.

At vi i dag har et velfungerende frivilligcenter i Hillerød med et stigende brugerantal på alle fronter, skyldes en gruppe kvalificeret og dedikeret medarbejdere og frivillige, der alle tager deres i samarbejdet om at hjælpe og støtte andre mennesker. Vores frivilligruppe i sekretariatet løfter vigtige administrative opgaver, skaber hyggelige rammer og er de ansigter, mennesker møder, når de henvender sig i frivilligcentret. De sørger for, at vi har et velfungerende IT-system og et flot grafisk udtryk, ligesom frivillige bidrager i forbindelse med særlige indsatser som en foreningsundersøgelse, udviklingsprojekter og selvhjælp. Livet i frivilligcentret er også båret af de mange frivillige tovholdere for selvorganiserede grupper og for sprogcaféen samt rådgiverne i de forskellige frivillige rådgivninger. Det samme gælder naturligvis alle dem, der står i spidsen for de mere end 100 medlemsforeninger og -grupper. En kæmpe tak skal lyde til dem alle. Uden dem ville der ikke være det levende og ressourcestærke frivilligcenter, som vi har i Hillerød i dag.

Centerleder Anette Nielsen
marts 2014

01

Frivilligcentrets kerneydelser og indsatsområder

Støtte til udvikling i foreningslivet Nye frivillige i Hillerød	5
Sparring	6
Netværk	
Kurser og workshops	7
Kaffe med en minister	
Valgmøde	
Foreningsundersøgelse skaber stolthed og giver ny indsigt	8
Motionsvenner for mennesker med en psykisk sårbare - et udviklingsprojekt	10
Fokus for 2014	12

02

Frivillig Fredag en uge i frivillighedens tegn

Frivillig Fredag-praktik slog rekord	15
Engagement på noder - lyden af en forening	16
Foreningsbasar på Frivillig Fredag	18
Årets frivilligpris	19
Nye veje i det sociale engagement	20
En cykeltur der skal gøre en forskel	21

03

Selvhjælp, grupper og rådgivning

Selvhjælp	23
Tirsdagsrådgivningen Familierådgivningen Økonomisk råd og vejledning Advokathjælpen	24
It-cafeen Hjertecafé Førstehjælp	25
Aktivitetsgrupper	26

04

Om Frivilligcenter Hillerød

Bestyrelse og sekretariat Brugeraftale Fundraising og bevillinger	29
Frivilligcentrers medlemmer 2013 Øget indsats for synlighed Brugere af frivilligcentret 2013	30
Kort om Frivilligcenter Hillerød Kontakt	32

Årsskrift 2013 er udgivet af Frivilligcenter Hillerød

Redaktion

Jørn Jensen
Dorte Kappelgaard
Anette Nielsen

Grafik Design

Professional Dreamer - Or Cohen

Foto

Frivilligcenter Hillerød
Hillerød Posten - John Jessen
og Mette Dolmer Thygesen

Oplag

400 eksemplarer

01

Frivilligcentrets kerneydelse og indsatsområder

- Frivilligcentrets kerneydelser og indsatsområder •



Støtte til udvikling i foreningslivet

Frivilligcentret tilbyder en række konsulentfunktioner til medlemsforeningerne. Vi giver faglig sparring til sociale foreninger, herunder nye bestyrelser, hjælp i forbindelse med gennemførelse af generalforsamlinger samt støtte til etablering af nye sociale aktiviteter, projekter og lokalforeninger.

Nye frivillige i Hillerød

Mange mennesker i Hillerød vil gerne være frivillige, men er ikke lige stødt på den rette anledning eller ved ikke hvilke muligheder, der findes. Mange foreninger og projekter i byen vil også gerne have flere engageret, så man kan gøre en forskel for flere mennesker eller på nye måder.

Frivilligcentret er en platform, hvor frivillige foreninger, grupper og projekter kan finde hinanden. Det er især det frivillige sociale område, vi har fokus på, men vi formidler også frivilligjobs fra idræts- og kulturområdet. Mange kigger forbi og får en personlig samtale, hvor vi spørger ind til personlige ønsker og ressourcer for at hjælpe med at finde frem til konkrete muligheder for at bruge sig selv og sin viden og måske komme med i et større eller mindre fællesskab af ligesindede. Jo flere aktuelle frivilligjobs, som vi kender til jo større sandsynlighed er der for, at vi kan hjælpe et match på vej. I 2013 har frivilligcentret haft 97 direkte henvendelser fra personer, som vi har hjulpet videre til mulige frivilligjob.



Infomøder om frivillighed

I 2013 holdt vi to infomøder om frivillighed, hvor ca. 30 personer fik en introduktion til, hvordan foreningslivet har udviklet sig, hvilke overvejelser, det er godt at gøre sig, hvis man gerne vil være frivillig, og hvor i Hillerød man helt konkret kunne blive frivillig på det tidspunkt. Foreningsfrivillige fortalte om deres eget engagement i bl.a. Ventilen, et mødested for ensomme unge, og Hillerød Motionsvenner.

Det var en blandet gruppe af mennesker på tværs af livssituation, alder, erfaring med frivillighed og motivation for at blive frivillig, der deltog i infomøderne. Der blev stillet spørgsmål om forholdet mellem frivilliges og kommunalansattes indsatser, regler for dagpengemodtagere og efterlønnernes frivillige engagement, og mange var nysgerrige på, hvilke konkrete muligheder der er for at engagere sig. Mange stiftede her bekendtskab med frivilligcentret for første gang.



Besøg på studiesteder

Unge i Hillerød vil gerne engagere sig som frivillige. Det er det indtryk, der møder os, når vi sammen med Projekt Frivillig besøger Frederiksborg Amtsgymnasium og SØPU, hvor bl.a. social- og sundhedsassistenter bliver uddannet. Vi har besøgt mange af klasserne, fortalt om mulighederne for at engagere sig i Hillerød og svaret på spørgsmål fra eleverne. Derefter har de kunnet møde os i spisefrikvarteret og fået mere viden om det at blive frivillig i de forskellige foreninger og projekter.

Den stadige udfordring er at finde en tilstrækkelig stor variation af frivilligjobs til de unge. Vi møder unge med specifik interesse for at engagere sig i så forskellige temaer som musik, fodbold, byggeprojekter, ældre mennesker, flygtninge, billedkunst og børn. Der er brug for ledere og foreninger, som skaber de rammer, som nye unge frivillige kan udfolde sig indenfor.

Hjælp til at rekruttere frivillige

Et er gerne at ville have flere frivillige engageret i den sag, man selv er optaget af i sin forening eller gruppe. Noget andet er at være skarp og konkret på, hvilken opgave, man gerne vil 'rekruttere' til, hvad den består i, hvordan man vil sætte de(n) nye frivillige ind i den, og hvad man vil gøre for, at personen får ejerskab i forhold til den og oplever at være en del af fællesskabet. Vi støtter jævnligt foreninger i at udforme 'frivilligjobopslag', som ligner almindelige jobopslag og bl.a. kan lægges ud på internetportalen frivilligjob.dk, foreningens egen hjemmeside eller frivilligcentrets hjemmeside. I 2013 har vi hjulpet 10 foreninger med at udforme frivilligjobs.

Sparring

I forbindelse med at **Brohuset**, beboerhuset i Hillerød Øst, afsluttede et fireårigt boligsocialt udviklingsprojekt med udgangen af 2013, indgik en styregruppe for Brohuset og frivilligcentret en samarbejdsaftale i perioden august til december 2013. Ideen var, at frivilligcentret i en periode skulle stå til rådighed med sparring for de aktive beboere og den boligsociale koordinator. Det blev til en række møder, hvor forskellige temaer blev drøftet, bl.a. den fremtidige organisering af huset, udarbejdelse af en praksishåndbog, frivilligaftaler og organisering af aktivitetsgrupper i huset. Samarbejdet fortsætter i 2014, når Brohuset har fundet en ny konstellation.



Netværk

Ud over at støtte foreninger og formidle kontakt mellem frivillige og foreninger skaber Frivilligcenter Hillerød anledninger til, at de enkelte foreningsaktive og deres medlemmer mødes. Det sker bl.a. i forbindelse med tiltag som Frivillig Fredag, men der holdes også arrangementer, hvor grupper og foreninger mødes, hygger og får lejlighed til at udveksle erfaringer og danne netværk.

På det formelle plan holdes hver marts ordinær **generalforsamling**. I 2013 deltog omkring 50 personer, som repræsenterede 24 af de daværende 92 medlemsforeninger og -grupper. Forud for generalforsamlingen blev der inviteret til et informations- og planlægningsmøde for Frivillig Fredag-aktiviteterne og Kulturnatten i september.

Nytårskuren i begyndelsen af januar er efterhånden blevet en tradition. Den samlede i 2013 omkring 80 gæster i Kedelhuset. Her fik man sagt godt nytår til hinanden og nød et glas mousserende vin og ikke mindst den populære 'champagnesuppe', en ærtesuppe tilsat en anelse mousserende vin. Formand for frivilligcentret Peter Andersen fik lejlighed til at kigge i krystalkuglen og fortælle lidt om de planer, der lå for det kommende år.

I juni mødtes cirka 30 igangsættere, tovholdere og andre frivillige til **kaffe og jordbærkage på plænen** foran frivilligcentret, hvor man fik ønsket hinanden en god sommer. Arrangementet blev gennemført for anden gang og tegner til at blive en tilbagevendende begivenhed.

I december deltog godt 30 frivillige fra rådgivningerne, udviklingsprojekter og bestyrelsen, samt frivillige og ansatte i sekretariatet til en **julemiddag**, hvor der blev sagt tusinde tak for en stor og vigtig indsats til glæde for de mange medlemmer, frivillige, brugere og samarbejdspartnere, der gør brug af frivilligcentrets tilbud.



Kurser og workshops

Frivilligcentret tilbyder løbende kurser og workshops for foreningsrepræsentanter og frivillige. I 2013 var der skruet markant ned for disse til fordel for individuel sparring i forhold til en bestemt problematik eller opgave i den enkelte forening, da vi oplevede denne form som mere effektiv og efterspurgt.

Frivilligcenter Hillerød søgte dog sammen med Røde Kors, Kvinde krisecentret, SIND og Hillerød Motionsvenner **Uddannelsespuljen** og fik bevilliget et todages kursus i maj med titlen: **Kunsten af passe på sig selv - og mærke personlige og faglige grænser**. 19 foreningsrepræsentanter, primært fra de medvirkende foreninger, deltog.

Som optakt til, at alle foreninger fra 1. januar 2014 skulle oprette en digital postkasse, holdt IT-caféen to workshops om **digital signatur** og **efterfølgende den digitale postkasse** for foreningsrepræsentanter.



Kaffe med en minister

Frivilligcentret inviterede i slutningen af april medlemsforeningerne til kaffe, da økonomi- og indenrigsminister Margrethe Vestager som led i et større besøg i Hillerød kom forbi. Sundhedsudvalgsformand og byrådspolitiker Christina Thornholm stod bag besøget og ønskede at vise Magrete Vestager frivilligcentret og give hende mulighed for at hilse på nogle af de engagerede frivillige, som vedholdende gør en forskel for andre på det sociale område. Omkring 25 repræsentanter for sociale foreninger og grupper i Hillerød var til stede.

Margrethe Vestager er ikke direkte involveret i social- og sundhedspolitik, men som indenrigsminister er hun også i berøring med civilsamfundet. Hun viste en oprigtig interesse for foreningernes indsatser og deres oplevelse af foreningslivets vilkår.

Centerleder Anette Nielsen fortalte indledningsvist kort om frivilligcentrets virke, og flere af foreningsrepræsentanterne fortalte om deres engagement og udfordringer. Fra frivilligcentrets side benyttede man lejligheden til at påpege udfordringerne ved og konsekvenserne af en voksende bureaukratisering af Socialministeriets puljer - herunder puljen til frivilligt socialt arbejde (PUF-puljen). Margrethe Vestager lovede at bringe sagen videre til de embedsmænd, der behandler ansøgningerne.

Valgmøde

Anerkendelse, respekt og tillid var ord, der gik igen i de lokale politikeres oplæg, da frivilligcentret i oktober havde inviteret til valgmøde i anledning af kommunalvalget. Samtlige partier havde taget imod invitationen. Alle gav udtryk for deres opbakning til frivilligheden og foreningslivet i Hillerød. Politikerne ville gerne forbedre vilkårene for frivilligt arbejde uden dog umiddelbart at kunne love flere penge.

De ville især gerne se på, hvordan bureaukratiet i det kommunale system kan mindskes, men kom dog ikke med konkrete løsninger.

Alle kandidaterne mente, det er meget vigtigt med klare grænser mellem de opgaver, frivillige kan påtage sig, og de opgaver, som det er offentlige er forpligtet til at klare. Nogleordet er at skabe afklarede rammer og et gennemarbejdet grundlag for samarbejde mellem frivillige og offentlige institutioner.





Foreningsundersøgelse skaber stolthed og giver ny indsigt

I en foreninger gør masser af engagement og aktivitet en stor forskel. Men det er ofte en udfordring at få samlet og formidlet de mange gode historier. Det kan også være svært internt i foreningen at få et samlet billede af, hvad der foregår, hvad der måske bremser foreningens udfoldelse, og hvilket udviklingspotentiale, der ligger lige til højrebenet.

En spejling af Hillerød Motionsvenner

Koordinator for Hillerød Motionsvenner Kirsten Dalgaard fik den tanke, at det kunne være godt for de frivillige motionsvenner at få en tilbagemelding på virkningen af deres store indsats i forhold til at hjælpe svage ældre borgere med at dyrke motion. Samtidig havde vi som frivilligcenter et ønske om at gennemføre en undersøgelse i en medlemsforening og derigennem afprøve en metode, som måske også kunne anvendes i andre foreninger.

I et praktikforløb fra november 2013 til februar 2014 gennemførte to antropologer, Henriette Lund Skyberg og Lasse Sinding Kristensen, en kvalitativ undersøgelse i Hillerød Motionsvenner. De gennemførte interviews med 16 frivillige motionsvenner, 11 borgere og en række samarbejdsparter fra Hillerød Kommune og andre foreninger. Undersøgelsen blev fulgt af en lille ressourcegruppe bestående af cand.scient.pol. Susanne Kjær samt Dorte Kappelgaard og Anette Nielsen fra frivilligcenteret.

Hvad kom der ud af undersøgelsen?

Kirsten Dalgaard oplevede at få langt mere ud af undersøgelsen end forventet. Til Hillerød Posten udtaler hun:

“Der er kommet beretninger frem, som jeg slet ikke forestillede mig. Det er historier om venskaber og positiv udvikling, men også om problemer, som kræver afklaring. Det er en meget imponerende gave at have fået lavet sådan en undersøgelse. Vores folder kan få en anden kvalitet, nu hvor vi kan bruge de mange udsagn fra interviewene. Det er en fantastisk hjælp til at få andre mennesker til at forstå, hvem vi er.”

Undersøgelsen har også givet inspiration til at styrke samarbejdet med kommunens træningssektion, inddrage flere i ledelsesopgaver og få flere praksisser ned på skrift.

Stort potentiale for foreningslivet

En foreningsundersøgelse er en anledning til at se på, hvordan man som forening eller gruppe kan blive endnu skarpere på, hvad man vil, og hvordan man bedst gør det. Det kan være en anledning til at samle gode ideer fra det, der rører sig i foreningen til inspiration for andre frivillige, og det kan give de frivillige en stolthed over den fælles indsats. Med andre ord kan det at få lavet en foreningsundersøgelse på nogle måder være som at stille sig hen foran et spejl og se sig på selv.

En undersøgelse er også en anledning til at synliggøre foreningen og dens betydning udadtil. Med de konkrete historier som er kommet ud af de personlige interviews berører man på en anden måde end med mere abstrakte tal. Historierne giver et levende indblik i følelser, oplevelser og virkning, der er knyttet til foreningens arbejde, og som ellers kan være svære at få frem i lyset.

Som frivilligcenter håber vi, at undersøgelsen også kan bidrage til inspiration for andre foreninger i Hillerød.

Hele rapporten (og en kort sammenfatning af den) kan hentes på frivilligcentrets hjemmeside: frivilligcenter-hillerod.dk

Sådan var processen

- Indledende samtaler med undersøgelsesteamet hos Hillerød Motionsvenner: Hvad skal fokus for undersøgelsen være?
- Projektdesign: Hvad er undersøgelsens formål, hvornår skal den finde sted, hvem skal deltage, og hvordan organiserer vi processen rent praktisk?
- Udarbejdelse af interviewguide: Hvad skal der spørges ind til og hvordan?
- Udførelse af interviews

- Identificering af ”betydningsfulde historier”: Hvilke historier fra interviewene er særligt interessante? Der blev samlet 27 historier på ½-1 side

- Udvælgelsesworkshops med hhv. frivillige, interessenter og Træningssektionen fra Hillerød Kommune: Her udvalgte de i grupper de mest interessante historier og fik derigennem en samtale om, hvilken forskel, Hillerød Motionsvenner gør

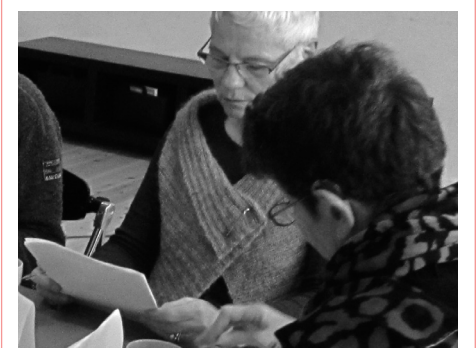
- Bearbejdning af materiale og udarbejdelse af rapport, artikel, temamøde m.v



Det fortæller to brugere:

“Jeg har oplevet den forandring, at jeg nu kan gå en tur. For to år siden faldt jeg og slog noget løs omme i rygsøjlen. Det voldte mig mange kvaler, og jeg turde ikke gå alene. Nu er det så dejligt, at jeg har min motionsven, så jeg kan gå i skoven med hende - det at gå en tur, det er det bedste.”

“Det er jo rart, at det er én, man kan tale med om stort set alt, der kommer her. Så kommer han jo og pisker mig til, at jeg skal lave lidt (haha), så jeg ikke bare sidder og slapper af - for det går jo ikke. Jeg har jo sådan set fået en ven, som jeg ikke anede eksisterede.”



Motionsvenner for mennesker med en psykisk sårbarhed



I september blev de første frivillige og personer med en psykisk sårbarhed matchet med hinanden for at dyrke motion sammen med afsæt i deres fælles ønsker til motionsform. Frem til årsskiftet blev otte frivillige og syv brugere matchet i projektet 'Motionsvenner for psykisk sårbare'.

Et bredt samarbejde giver lokal forankring

'Motionsvenner for psykisk sårbare' er et udviklings- og samarbejdsprojektet, som frivilligcentret tog initiativ til i foråret. Vi ønskede at afprøve ideen om at opbygge et bredt lokalt samarbejdsprojekt til fordel for en særlige målgrupper, som vores medlemsforeninger ikke direkte havde overskud til at igangsætte. Helt fra begyndelsen har projektet været baseret på et samarbejde med Center for socialpædagogik, psykiatri og hjerneskade (CSPH) og Center for beskyttet beskæftigelse (CBB), som har formidlet kontakt til brugere og stillet en gymnastiksal til rådighed. Foreningerne SIND Nordsjælland, Bedre psykiatri i Hillerød og Den boligsociale Fond har også formidlet kontakt til brugere og sammen med Idræt for sindslidende (Dansk Arbejder Idrætsforbund) deltaget i følgegruppen. Projektet blev finansieret af Social- og integrationsministeriet og Jascha Fonden.

Samarbejdet med foreninger og kommunale institutioner har skabt et bredt kendskab til projektet, gjort det muligt at komme ud til nogle af de mennesker, der har mest brug for tilbuddet, og givet mulighed for at imødekomme meget forskellige ønsker. Det har også bidraget afgørende til projektets kvalitet.

Personalet på CSPH og CBB har opfordret deres brugere til at få en motionsven eller deltage i yogaholdet, ledere og ansatte har deltaget i projektets styregruppe og følgegruppe, og centrene har stillet deres gymnastiksal til rådighed for to motionsvenner. Gennem et medlemskab hos Dansk Arbejder Idrætsforbund har vi fået kvalificeret sparring fra en konsulent, der har stor erfaring med idrætsprojekter for mennesker med en psykisk sårbarhed. Desuden har vi fået inspiration fra Hillerød Motionsvenner, der har stor erfaring med én-til-én-motion. Sammen har vi kunnet sætte et projekt i søen, som kan rumme og imødekomme mange forskellige behov og idéer inden for en klar ramme.



Nogle går sammen, andre træner cirkeltræning ved maskiner i en gymnastiksal. Et åbent gåhold mødes hver fredag, og der blev i løbet af efteråret og vinteren samlet deltagere nok til, at et yogahold ledt af instruktører fra Art of Living på frivillig basis kan starte op i det nye år. Der er en stor spredning i alder, livssituation og motivation for at deltage i projektet for både frivillige motionsvenner og de, der har fået en motionsven.

For brugerne er den fysiske bevægelse omdrejningspunktet, men relationen til motionsvennen har også betydning for humør og trivsel i hverdagen. Det viser den interviewbaserede undersøgelse blandt brugere og frivillige, som blev gennemført ved årsskiftet. At have indflydelse på, hvor man går en tur, eller at begynde at lære sit lokalområde at kende er også oplevelser, der har gjort en forskel i nogle brugeres hverdag.

Et bæredygtigt projekt?

Med støtte fra Helsefonden er det blevet muligt at fortsætte projektet frem til februar 2015. Målet er nu, at projektet forankres yderligere i lokalt ved at blive til en forening eller en selvorganiserende gruppe, hvor frivilligcentret bidrager med sparring og koordinering, men hvor en stadig større selvstændig identitet vokser frem.

Ambitionen med indsatsen er, at der vokser et miljø frem, hvor mennesker med en psykisk sårbarhed oplever små og større trygge fællesskaber med mulighed for selv at bidrage til aktiviteter i det omfang, de magter det i samspil med frivillige.

Som del af projektet i 2014 vil vi desuden formidle resultater og læring lokalt og til andre kommuner.

Projektet i 2013 blev gennemført og ledt af projektmedarbejder Dorte Kappelgaard sammen med et team af frivillige: Eva Christensen, Nina Lyng, Charlotte Romlund Lach og Aja Bugge.



Hvad får deltagerne ud af at have en motionsven?

At være overvægtig og psykisk syg, det er ikke så godt, for du får negative tanker. Min omgangskreds er ikke ret stor, ellers havde jeg ikke henvendt mig om at få en motionsven. Hvis den var, ville jeg have gået med en af dem. [...] Jeg går kun, hvis jeg skal noget, fx til lægen [...] Det at have en motionsven gør, at jeg kommer ud det mere, kommer ud og ser naturen, kommer ud og møder andre mennesker.

Har du en oplevelse af at I kan give hinanden noget ved at komme ud at gå sammen?

Det kan vi. Helt sikkert. Meget. Vi griner meget. Det er dejligt.

Det at jeg glæder mig til [at mødes med min motionsven] er faktisk rimeligt stort. At glæde sig til noget [...] Der var en af gangene hvor jeg var sådan - det magter jeg ikke. Og så gjorde jeg det alligevel, og så var det vildt fedt [...] Jeg har en ide om at jeg gør aldrig nok. Og når man så endelig gør noget, er det rart, så er man tilfreds med sig selv. Det har været rart at komme i gang, føle man alligevel laver noget i sit liv. [...] det betyder rigtig meget, at det er en hyggelig person, man også kan hyggesnakke med [...] Jeg føler mig mere tilpas fysisk og psykisk.

Hvad er det vigtigste?

"Det er det fysiske. Helt klart. Men vi går og hyggesnakker om alt muligt [...] Jeg har haft nogle angsttilfælde nogle gange, hvor jeg ikke har turdet gå ud. Og der hjælper det jo lidt, når man går sammen med en. Så det styrker psyken lidt, kan man jo sige."

"[De frivillige motionsvenner på gåholdet] er to søde mennesker at tale med. Så hvis der er et eller andet, [der nager én] så kan man tale med dem om det, og så lægge det ind i sin hverdag. Det synes jeg gør en forskel. Hvis vi taler om et eller andet - og de gør sådan eller sådan, og det var en god idé, det gør jeg også så [...] Jeg bliver rigtig glad, når jeg tænker på [at vi skal gå sammen om fredagen]. Det gør noget ved humøret."

- Oplever du at gøre en forskel for andre, bidrage til fællesskaber eller lignende?

"Det gør den forskel at de to andre også er begyndt at gå."

Citaterne er hentet fra evalueringsrapport af 'Motionsvenner for psykisk sårbare', der bygger på interviews med alle brugere og frivillige i projektet. Den viser blandt andet, hvad begge parter får ud af at deltage, og peger på potentielle udviklingsmuligheder i projektet.



Fokus for

2014

Vi vil naturligvis arbejde videre med de kerneområder, som frivilligcentret er sat i verden for at arbejde med. Parallelt vil vi dog have et særligt fokus på nedenstående områder.



Indsatser i forhold til medlemsforeninger

Vi vil i frivilligcentret med projektet "Støtte til kapacitetsudvikling i foreninger og nye frivillige organiseringer" sætte særligt fokus på individuelle hjælp til kapacitetsudvikling i de foreninger, der ønsker det, og i begrænset omfang udbyde generelle tematiske workshops på tværs af foreningerne.

Som noget nyt vil vi tilbyde et forum for bestyrelsesformænd og ledere af lokale foreninger og selvorganiserede grupper, hvor de kan dele viden og erfaringer og blive styrket i deres ledelsesengagement.

På synlighedsområdet vil vi ud over at koordinere en række fælles synlighedsevents omkring Frivillig Fredag, fokusere på rekruttering af frivillige og brugere gennem samarbejde med kommunen, uddannelsesinstitutioner og virksomheder samt på tværs af foreningerne. Desuden vil vi tilbyde at foretage kvalitative undersøgelser i et par foreninger. Det kan både give dokumentation af effekten af foreningens indsats, give stof til PR-materiale og danne grundlag for udvikling i foreningen.



En-til-én-frivillighed

Frivilligcentret ønsker at støtte borgere og foreninger i at etablere bæredygtige rammer for én-til-én-frivillighed inden for et givent område, så der udføres kvalificeret matchning, forventningsafstemning og sparring. I den forbindelse ønsker vi at samle og systematisere erfaringer med denne proces i et sæt guidelines, som kan anvendes særligt i opstartsfasen.

Selvhjælp

Selvhjælp omhandler selvhjælpsgrupper, men er også en tænkning og et særligt perspektiv på medborgerskab og lokalsamfund, som vi gerne vil være med til at udbrede. Vi vil gennem projektet "Selvhjælp - et værktøj til forandring" arbejde med tre områder:

For det første vil vi etablere selvhjælpsgrupper for børn og selvhjælpsgrupper for mænd bl.a. ved at indgå i udviklingsprojektet: Kom videre mand! i vores landsorganisation Frise.

For det andet tager vi initiativ til at afholde en konference om muligheder og perspektiver på selvhjælpsområdet.

For det tredje vil vi etablere et selvhjælpsforum, hvor igangsættere af selvhjælpsgrupper kan samarbejde og udveksle erfaringer på tværs af foreninger og udvikle samarbejdet med relevante kommunale enheder om at få kontakt til relevante målgrupper.



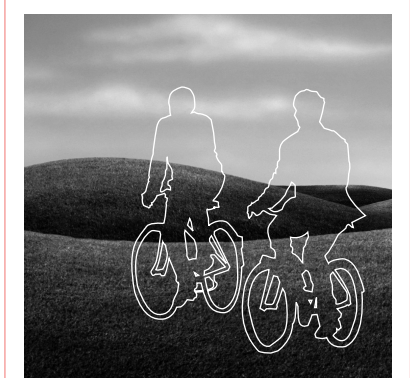
Fundraising ad nye veje

Der skal i 2014 arbejdes for at finde mere langtidsholdbare finansieringsveje for frivilligcentret. Det kræver en strategisk indsats at skaffe mere langsigtede midler kommunalt, nationalt og/eller på EU-plan. Ét indsatsområde er at styrke synlighedsindsatsen af, hvad der allerede foregår, og af hvordan vi som frivilligcenter potentielt kan understøtte at civilsamfundet involveres på nye måder.

Desuden vil vi identificere samarbejdsmuligheder der kan gøre det muligt at tilbyde kommunale institutioner konsulentstøtte i forhold til at samarbejde med frivillige og foreninger.

Motionsvenner for psykisk sårbare

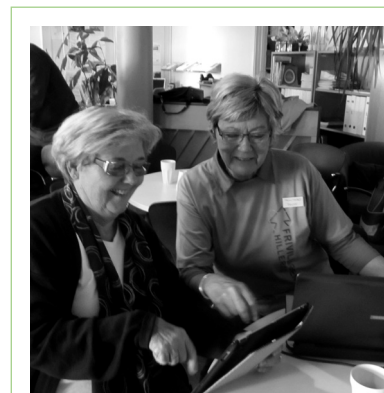
Og så skal der arbejdes med at konsolidere og videreudvikle projektet "Motionsvenner for psykisk sårbare".



Frivillig Fredag-Praktik slog rekord

Med i alt 13 politikere fra samtlige partier i kommunalbestyrelsen og ti embedsfolk i 21 Frivillig Fredag-praktiktilbud blev Frivilligcenter Hillerød det frivilligcenter i landet, der formidlede flest praktikanter i uge 39 fra 23. til 27. september. 23 praktikanter er også det højeste antal i Hillerød i de tre år, frivilligcentret har organiseret Frivillig Fredag-praktik.

Praktikforløbene bestod dels af møder med foreningernes bestyrelser, brugere eller andre aktive medlemmer dels i aktivt at medvirke i aktiviteter som at passe butik, lave mad eller motionere. Formålet med at lade kommunale politikere og embedsmænd komme ud i lokale foreninger er at styrke det indbyrdes kendskab og samarbejde mellem foreninger og kommune. Et aktivt besøg i en forening giver praktikanten et mere indgående kendskab til foreningsarbejdets betydning for brugernes livskvalitet og et indblik i, hvordan man som frivillig medborger oplever at være engageret i lokalsamfundet gennem foreningsarbejdet.



Adskillige praktikanter var gengangere fra tidligere år, og tilbagemeldingerne har stort set været meget positive.

Sektionsleder Christian Blaase Johansen fra Fællessektionen Ældre og Sundhed deltog som praktikant i Lungeklubbens gåtur i Slotsparken og havde god tid til at tale med deltagerene og få et indblik i deres daglige udfordringer.

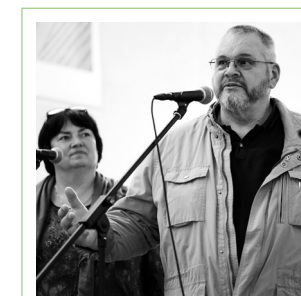
”Samtidig fik jeg dog en klar fornemmelse af, at snakken i Lungeklubben handlede om meget andet end sygdom. De sociale relationer er i højsædet, og der bliver ydet stor omsorg mellem deltagerne. Min deltagelse gav rigtig god mening i forhold til at skabe en kontakt mellem den frivillige forening, rehabiliteringssygeplejersken fra hospitalet og så kommunen. Vi fik drøftet forskellige udviklingsmuligheder og orienteret hinanden om relevante tilbud og aktiviteter, som forhåbentlig kan komme borgerne/patienterne til gavn fremadrettet,” siger han i sin evaluering af forløbet.

Formand Lars Pedersen fra boligselskabet Hillerød Almennyttige Boligselskab havde udviklingskonsulent ved Kultur og Udvikling i Hillerød Kommune Marie Stockmarr som praktikant. Han drager blandt andet denne konklusion:

”Praktikken giver glæde og inspiration til det fremtidige frivillige arbejde. Det er dejligt at fortælle om alt det, de frivillige laver her, samtidig med at jeg viser vores smukke område frem. I hverdagen arbejder jeg meget med problemstillinger, som skal løses. Praktikken er med til at få mig til at se de fremskridt, vi har gjort.”

Et praktikforløb kan (måske) ligefrem få effektiv indvirkning på særlige problemstillinger. Det oplevede man i Dansk Blindesamfund Nordsjælland, der i sit praktikopslag havde beskrevet problemer med forkerte afmærkninger ved fodgængerovergange. Ved gåturen med foreningens praktikant, socialdemokraten Jamil Nofal Cheheibar, var afmærkningerne blevet rettet. Cykelgruppen Frihjul havde Venstres Klaus

Markussen med på en cykeltur, hvor man passerede tilgroede viadukter og dårligt vedligeholdte broer. Kort tid efter kunne man i Frihjul konstatere, at kommunale medarbejdere var ude at se på forholdene, og nogle af de værste forhindringer er siden blevet fjernet. Dansk Folkepartis Peter Lennø var i praktik i Sprog- og netværkscafeen i frivilligcentret. Efter praktikken besluttede han sig for at blive frivillig og fortsat at komme om mandagen for at bidrage med lektiehjælp.

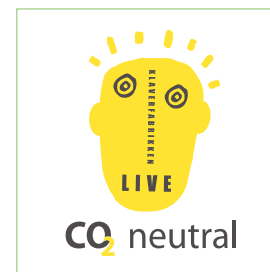


02

Frivillig Fredag en uge i frivillighedens tegn



Engagement på noder - lyden af en forening



Et musikprojekt med noget på hjerte - lokale sangskrivere lod sig inspirere til at synge om sociale foreninger

En sangskriver møder en forening, han måske ikke anede, eksisterede. Han besøger et par aktiviteter i foreningen, taler med aktive i foreningen, møder måske en håndfuld brugere. Derefter går han hjem og skriver en sang inspireret af mødet - og fremfører den ved flere arrangementer. Senere indspiller han sangen, så foreningen kan anvende den i fremtiden. Det var konceptet i 'Engagement på noder' i efteråret 2013.

Projektet blev virkeliggjort i et samarbejde mellem Frivilligcenter Hillerød og Klaverfabrikken, der samlede ti foreninger og ti sangskrivere i anledning af den nationale frivillighedsdag Frivillig Fredag sidste fredag i september. De primært lokale sangskrivere og repræsentanter for foreningerne mødte hinanden for første gang i august i frivilligcentret for lære hinanden at kende. Den enkelte sangskriver samlede indtryk fra 'sin' forening, som han eller hun efterfølgende formidlede gennem ord og melodi. Frederik Damhus fra Klaverfabrikken sangskriverhold stod for koordinering af musikerne og matchningen med foreningerne.

Nogle sangskrivere havde stor erfaring med at skrive sange og at optræde offentligt, andre var nybegyndere, men for alle var det nyt at få en bunden opgave med at sætte ord og toner til en forening, de måske aldrig havde hørt om.

På Kulturatten 20. september var et pakket frivilligcenter fyldt med intensitet. Frivilligcentret var i dagens anledning omdannet til en stemningsfuld café, hvor venner og bekendte til sangere og foreninger samt mange forbigående gæster oplevede de gribende øjeblikke, hvor sangene blev sunget for foreningerne for første gang. En uge senere på Frivillig Fredag blev sangene atter opført ved en koncert på Hillerød Bibliotek i forbindelse med Foreningsbasaren og den fælles fejring af frivilligheden i Hillerød.

I december valgte fire af foreningerne at få indspillet deres sang på en cd. Alle teksterne samt en omtale af de 12 sangskrivere og den forening, de præsenterer, kan læses på frivilligcentrets hjemmeside, hvor man også kan høre de fire sange.

"Det er vildt at synge om andres følelser"

Lasse Aaquist er 28 år, bor på Amager og arbejder til daglig som elektriker. I 'Engagement på noder' fik han til opgave at skrive en sang med udgangspunkt i mødet med Ventilen Hillerød, et mødested for ensomme unge.

"'Engagement på noder' har været en fantastisk mulighed for at komme ud og møde en anden del af samfundet, end jeg normalt oplever. Det har været en mulighed for at skrive om noget andet end mig selv."

Han mødtes en onsdag eftermiddag med de frivillige i Ventilen Hillerød, og brugte derefter nogle timer sammen med de unge, der kommer på mødestedet. De snakkede sammen, og han spillede nogle af sine sange for dem. "Jeg fik en masse gode indtryk af stærke folk, der kommer på et sted, hvor der er plads til dem," fortæller han. "Det, der gjorde mest indtryk var deres interesse for mig og for hinanden. Det er ikke så normalt ude i offentligheden."

I sin sang ønskede Lasse Aaquist at beskrive nødvendigheden af steder, hvor unge kan komme hen, få lettet deres hjerte og have nogen at snakke med. Der er for mange, der går rundt og er ensomme og ikke har noget sted at gå hen.

Det var en følelsesladet oplevelse at spille sangen i frivilligcentret, fortæller han. "Det er vildt at have arbejdet så intensivt i en måned på et nummer og så opføre den for de mennesker, hvis følelser man synger om, uden at vide, hvad deres forventninger til én er."



Foreningsbasar på Frivillig Fredag

Foreningslivets mangfoldighed blev præsenteret for et større publikum på Frivillig Fredag 27. september ved en flot foreningsbasar på Hillerød Bibliotek i et tæt samarbejde med stedet. Gangene summede af liv, og i løbet af eftermiddagen passerede ca. 700 personer gennem bibliotekets tælleapparater. De overværede mødet mellem sangskrivning og socialt engagement, en overrækkelse af Årets frivilligpris og frivilligt engagement fra lokale politikere og embedsfolk. Gæsterne blev beværtet med kager og boblevand.

Over 30 foreninger sørgede for, at man kunne opleve nogle af deres forskelligartede aktiviteter. I Sprog- og netværkscafeen kunne danskere og udlændinge få aflivet eventuelle fordomme om hinanden. Hos Diabetesforeningen blev der bl.a. serveret småkager uden sukker. Og hos de frivillige bag ældrecentret i Grønnegadecentret kunne man både danse og synge med.

Hillerød Bibliotek stod bag en fotoinstallation på infoskærmene, hvor der fremtonede mere end 100 frivillige ansigter med beskrivelser af, hvor de var engageret. På Frivilligtræet, som også havde prydet biblioteket hele ugen, blev man opfordret til på en seddel at sætte ord på, hvad det giver én at være frivillig for derefter at hænge sedlen på et træ.



Årets frivilligpris gik til Bent Kauffmann

Bent Kauffmann, mangeårig formand for Røde Kors i Hillerød, modtog på Frivillig Fredag årets frivilligpris. Da Hillerød Kommunes frivilligpris for anden gang blev uddelt i forbindelse med Frivillig Fredag sagde daværende borgmester Kirsten Jensen i sin begrundelse blandt andet:

"Af de mange indstillere, der har peget på dig som den rette modtager af Frivilligprisen, beskrives du som en uhyre kompetent sparringspartner, der er god til at opmuntre og støtte nye aktiviteter. Du er konstant opmærksom og hjælpsom, lyttende, ordholdende og positiv. Og så er du ikke bange for selv at give en praktisk hånd med, hvor og når der måtte være behov for det."

Frivilligprisen uddeles af Fritids- og Kulturudvalget. Formålet med prisen er at påskønne og anerkende den frivillige sociale indsats i Hillerød Kommune. Samtidig skal prisen synliggøre og skabe opmærksomhed omkring det frivillige sociale engagement. Den består i en erindringsgave samt et kontant beløb, hvis størrelse hvert år fastsættes af udvalget. Bestyrelsen for Frivilligcenter Hillerød udpeger modtageren af Frivillighedsprisen.

11 kandidater var indstillet til prisen.



Nye veje i det sociale engagement

Biogen Idec støtter det frivillige arbejde

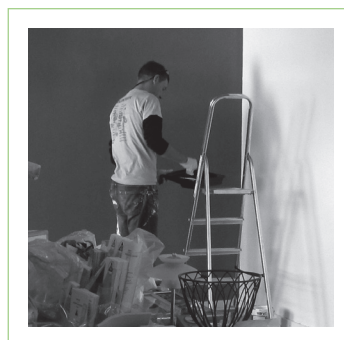
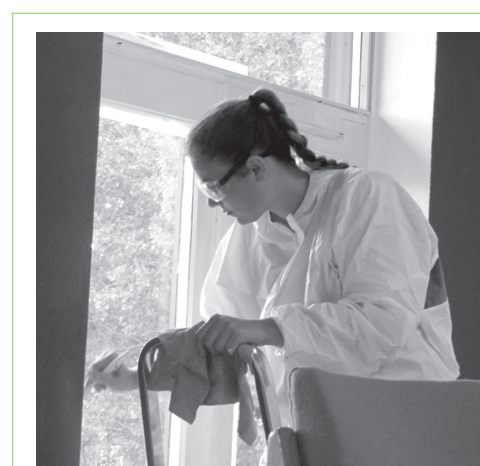
En ny form for frivillig social indsats oplevede Frivilligcenter Hillerød i september, da 14 medarbejdere fra bioteknologivirksomheden Biogen Idec brugte en hel arbejdsdag i frivilligcentret. De istandsatte tre af vores mødelokaler med maling i flotte farver, kreerede malerier til et af lokalerne og satte lærreder op - alt sammen til glæde for husets mange brugere. Dagen forløb med højt humør.

Indsatsen var et led i koncernens årlige Care Deeply Volunteer Day, hvor interesserede medarbejdere en fredag i september har mulighed for at hellige sig frivilligt arbejde og yde en indsats i lokalområdet. Ud over frivilligcentret gjorde medarbejdere fra Biogen Idec en indsats på julemærkehjemmet i Ølsted og i Røde Kors - genbrugsbutikken i Hillerød.

På dagen lagde direktør Birgitte Thygesen vejen forbi frivilligcentret, hvor hun fortalte om virksomhedens ønske om at tage et socialt ansvar gennem lokale initiativer: "At indsatsen er lokal styrker medarbejdernes engagement. De får en positiv oplevelse af at gøre en forskel i en konkret sammenhæng selv gennem en begrænset indsats. Derudover kan det være med til at styrke virksomhedens synlighed i lokalområdet."

Tilbage meldingen fra medarbejderne fra Biogene Idec var udelukkende positive, og det er aftalt, at frivilligcentret fortsætter samarbejdet med Biogene Idec i 2014 omkring afviklingen af dagen.

Biogen Idec i Hillerød producerer sklerosemedicin. Derudover huser afdelingen en administration og en række supportfunktioner. 540 af Biogen Idec's 6.000 medarbejdere verden over arbejder i Hillerød.



En cykeltur der skal gøre en forskel

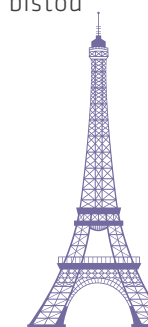
Rotaryklubben Christian IV har taget initiativ til en sponsoreret cykeltur Hillerød-Paris i sommeren 2014 for at støtte lokale sociale foreninger og sundhedsfremmende projekter. Frivilligcenter Hillerød er blevet inviteret med i et samarbejde omkring projektet.

Ideen er gennem sponsorstøtte til cykelholdet at rejse 250.000 kr., der skal gå til frivillige sociale aktiviteter i Hillerød. Frivilligcentret har hjulpet med at udarbejde materiale om touren. Grafiker Claus Kesby bistod

frivilligcentret med opgaven. Senere vil frivilligcentret deltage i fordelingen af midler til glæde for socialt udsatte børn, voksne og ældre i Hillerød Kommune.

Rotaryklubben Christian IV står for at organisere hele projektet, der består af cirka 40 cyklister, et serviceteam på cirka 10 personer samt større og mindre sponsorer.

Følg forberedelserne til turen på www.teamrotaryhillerod.dk



Touren Hillerød - Paris

18. til 25. juli 2014 | 8 etaper | cirka 1.400 km



03

Selvhjælp, grupper og rådgivning

- Selvhjælp, grupper og rådgivning •



Selvhjælp

Selvhjælp giver mulighed for, at mennesker deler erfaringer om det, der er svært - på lige fod. Det mindsker følelsen af stigmatisering og isolation, øger handlekraften og bidrager til at kunne mestre livet bedre. Selvhjælpsmetoden skaber mod og tro på, at man selv kan skabe positive forandringer - sammen med andre.

I Frivilligcenter Hillerød blev den tostrengede indsats på selvhjælpsområdet taget op igen. Dels fortsætter vi støtten til de sociale foreninger, der arbejder med selvhjælpsgrupper ved at tilbyde rammer, faglig sparring m.v. Dels begynder vi igen at tilbyde selvhjælpsgrupper om relevante temaer og problematikker, hvor ingen foreninger vil eller kan tilbyde en selvhjælpsgruppe.

Eva Christensen, der er psykolog og har særlig erfaring i forhold til børn fra en skolepsykologisk rådgivning, meldte sig som frivillig selvhjælpskoordinator i foråret 2013. I den funktion har hun arbejdet for at samle en gruppe interesserede mennesker, der vil gøre en indsats som igangsættere for selvhjælpsgrupper. Det er lykkedes at etablere en mindre gruppe, som i 2014 går i gang med at tilbyde **selvhjælpsgrupper for børn**.

Der blev gjort et forsøg på at starte en selvhjælpsgruppe for fædre, hvilket desværre ikke lykkedes i første omgang, men der arbejdes videre for at oprette mandegrupper i 2014 ved at deltage i samarbejdsprojektet: **Kom videre mand!** under vores landsorganisation FriSe.

Selvhjælp i foreningsregi

I 2013 formidlede eller holdt i alt 17 foreninger forskellige selvhjælpstilbud i frivilligcentrets regi. Grupperne er meget forskellige, idet de foregår i regi af vores medlemsforeninger, og er relateret til diagnoser- og sygdomsområder. Grupperne er organiseret på forskellig vis - fx er der åbne cafémøder for voksne med en ADHD-diagnose og lukkede grupper for forældre med børn med en autismediagnose. Enkelte har en professionel psykolog tilknyttet som Bedre Psykiatri og SIND, mens de fleste grupper ledes af en frivillig tovholder eller igangsætter, der starter gruppen og skaber rammerne for mødet.

Alle interesserede er velkomne til at henvende sig til tovholderen for de lukkede grupper eller møde op til de åbne cafémøder. Fælles for alle møderne er, at de i princippet er åbne for alle, der har ressourcer til at klare egne problemer, hvis de blot får den rette støtte og opbakning. Nogle gange er der ikke plads i en lukket gruppe - men foreningerne tager gerne imod henvendelser, så arbejder de løbende for at samle et tilstrækkeligt antal deltagere til oprettelse af nye grupper.

Selvhjælpskoordinator Eva Christensen giver sparring i forhold til etablering af grupper, supervision til igangsættere og tager initiativ til oprettelse af nye grupper. Hun kan kontaktes på selvhjaelp@frivilligcenter-hillerod.dk eller træffes tirsdag og torsdag kl. 10-15 efter aftale.

Følgende foreninger arbejdede med selvhjælpstilbud i 2013

- AA** Anonyme Alkoholikere
- ACA** Voksne børn af alkoholikere
- ADHD-foreningen**
Ungecafé og grupper for pårørende
- Angstforeningen**
- Autismeforeningen**
Pårørende-grupper
- Bedre Psykiatri**
- Depressionsforeningen**
- HSP-foreningen**
Særligt sensitive mennesker
- Kræftens bekæmpelse - Kræftcentret**
Brystkræftgruppen, Unge-gruppen
- Lungeforeningen**
- OA** Foreningen anonyme overspisere
- OCD-foreningen**
Obsessive Compulsive Disorder
- Præmaturforeningen**
- Psykiatrifondens samtalegrupper**
- PTSD-foreningen**
Posttraumatisk stress-foreningen
- SIND**
- Whiplashforeningen/Piskesmæld**

På frivilligcentrets hjemmeside er der links til de forskellige selvhjælpsgrupper.

Tirsdagsrådgivningen

Hver tirsdag er der åben rådgivning i frivilligcentret, hvor man kan få vejledning af frivillige fagpersoner inden for en række områder.

Familierådgivningen

Den åbne anonyme familierådgivning er åben tirsdage kl. 17-19. Her tilbydes personlige samtaler for alle familier. I foråret 2013 blev Eva Christensen tovholder for Familierådgivningen. Hun tog i den forbindelse initiativ til en justering af måden, familierådgivningen fungerer på, sådan at staben af rådgivere blev øget fra tre til fem personer, og samtalen med et eller flere familiemedlemmer i dag gennemføres af to rådgivere ad gangen. Udgangspunktet for alle samtaler er, at familien selv skal nå frem til de konklusioner og handlinger, familien har ressourcer til.

Familierådgivningen gennemførte i 2013 25 samtaler. De problemstillinger, som især blev drøftet, var blandt andet opdragelse og problemer i forbindelse med skilsmisser.

Gruppen af rådgivere består af Jenna Christensen, Eva Christensen, Klaus Ammitzbøll, Georg Hutters og Birgitte Hermann, der repræsenterer forskellige fag som psykolog, socialpædagog, sygeplejerske og lærer.

Ud over selve rådgivningen begyndte familierådgivningen også at arrangere åbne cafémøder. Temaerne relaterer sig til familien i bred forstand. De er tænkt som en alternativ måde, at skabe opmærksomhed på familierådgivningens tilbud på.

I 2013 blev der holdt tre åbne cafémøder med følgende temaer: Kærlighedens sprog, Den grimme ælling eller den onde stedmor og Stressramt af arbejde.

Økonomisk råd og vejledning

Hver tirsdag kl. 16.30-18.30 kan man få råd og vejledning om opstilling af budget, gennemgang af selvangivelse og overblik over økonomien ved fx skilsmisse, dødsfald eller arbejdsløshed.

Vejlederne har alle baggrund i et pengeinstitut eller et revisionsfirma og er fortrolige med økonomiske problemstillinger. Vejledningen foregår som et uformelt møde, hvor de konkrete problemer gennemgås.

Hillerøds Boligforeninger har henvist beboere, der er bagud med huslejen, til rådgivningen. Her forsøger man at finde muligheder for at skaffe pengene. Derudover bruger også Hillerød Kvindecener vejledningen, når der blandt husets kvinder er behov for en samtale om økonomi.

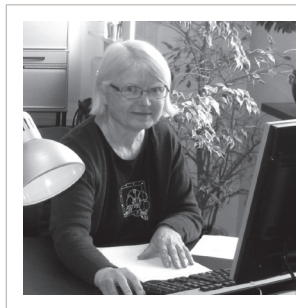
Hjælpen er anonym og gratis. Vejlederne har tavshedspligt og er neutrale. Der skal ikke bestilles tid på forhånd. Gruppen af rådgivere udgøres af Lisbeth Hartvig Andersen, Knud Kruse, Sigurd Christensen, Jytte Behrendtz og Flemming Rostgaard.

I 2013 fik rådgivningen 50 henvendelser.

Advokathjælpen

Hillerøds advokater giver gennem Advokatforeningen i Hillerød på skift gratis og anonym advokatbistand tirsdage kl. 17.30-18.30. Der kan ikke bestilles tid, og der kan forekomme ventetid. I 2013 benyttede 330 personer sig af muligheden for at tale med en advokat.

Jytte Behrendtz har som tovholder for receptionen for Tirsdagsrådgivningen sørget for, at skabe en hyggelig ramme ved at koordinere mellem rådgivningerne, tage imod de mange brugere og byde på kaffe og en snak i ventetiden.



It-caféen

Frivilligcentrets it-café strækker sig over hele onsdagen, og består af tre elementer: undervisning, rådgivning og temaer. Om formiddagen kl. 10.00-12.00 er der gruppeundervisning, hvor tilmelding er obligatorisk. Her har knap 100 kursister deltaget, og flere af holdene har været overtegnede.

I timen mellem kl. 12.00 og 13.00 er der åben it-rådgivning, hvor et stadig voksende antal borgere finder vej for at få løst et akut problem med en opdatering af pc'en eller bare få et godt råd til at komme videre. Godt 200 personer har benyttet sig af den mulighed.

Eftermiddagen byder på temamøder, hvor man kan hente viden og inspiration om forskellige temaer som NemID, e-boks, og borgerpost, Skype, tv på pc'en, vedligeholdelse af en pc og meget mere. Temamøderne er åbne for alle, og tilmelding er ikke nødvendig. Her lå deltagerantallet i 2013 på omkring 300. Dertil kommer to introduktionsmøder med over 40 deltagere pr. gang.

Seniorsurf-dagen i oktober satte fokus på de ældre medborgere der endnu ikke har lært internettet at kende. Dagen blev brugt på små introduktioner til internettet. Bag projektet stod Ældremobiliseringen, Danmarks Radio, Ældre Sagen, Kulturstyrelsen og Digitaliseringsstyrelsen. Seniorsurf-dagen i frivilligcentret er en integreret del af it-caféen.

Derudover har i it-caféen i august været medarrangør af temamøde: "at være borger i det digitale Hillerød" sammen med Ældremobiliseringen og Digitaliseringsstyrelsen, holdt kursus om NemID og e-boks for en gruppe medarbejdere fra CBB, Hillerød Kommune samt taget initiativ til et minikursus for foreningsrepræsentanter om digital signatur og digital postkasse i november.

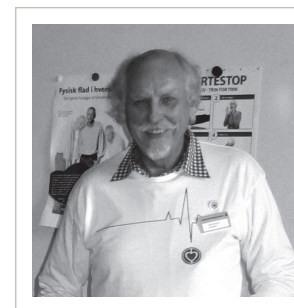
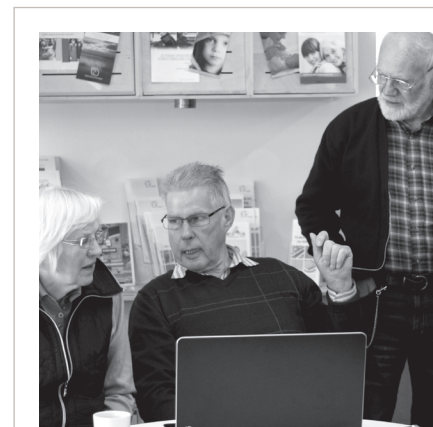
It-caféen ledes af tovholder, Richard Haagensen, der er blevet assisteret af Daniel Andersen, Kurt Andersen, Anders Bendtsen, Lilian Hansen og Troels Gudmand Pedersen.

Hjertecafé

Hjerteforeningen arrangerede i 2013 seks hjertecaféer i frivilligcentret. Hjertecaféen er et uformelt mødested, hvor hjertesygge og pårørende mødes med andre i samme situation. Hjertecaféerne er vokset i popularitet efterhånden, som tilbuddet er nået ud til flere i Hillerød Kommune.

I Hjertecaféens første del er det muligt at få målt blodtryk, og man kan få individuel rådgivning af en sygeplejerske fra Hjerteforeningens rådgivningscenter i København.

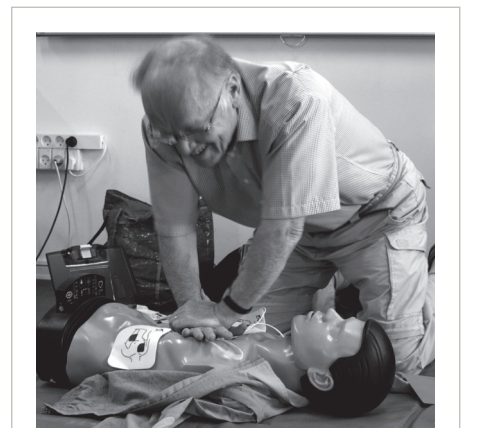
I anden del fortæller en oplægsholder om egne erfaringer eller om de nyeste resultater inden for bekæmpelse af hjertesygdomme. Hjerteforeningen satte i 2013 fokus på temaer som 'Det gode liv med en hjertesygdom', 'Behandling af hjertestop', 'Atrieflimren', 'Psykologiske faktorer' og 'Livreddende førstehjælp'.



Førstehjælp

Røde Kors Hillerød har otte gange gennemført førstehjælpskurser i frivilligcentret. Især kurset på otte timer, som er obligatorisk for alle, der skal tage kørekort, har med sine otte kurser à 15 deltagere været populært. Kurset indeholder førstehjælpens fire grundregler, undersøgelse af tilskadekomne, stabilt sideleje, HLR (Hjerte-Lunge-Redning, også kaldet kunstigt åndedræt og hjertemassage), kendskab til en AED-hjertestarter samt færdselsrelateret førstehjælp.

Derudover er grundkurset på 12 timer gennemført to gange, og et fire timers repetitionskursus er afviklet en enkelt gang. Frivilligcentret støtter Røde Kors med registrering af tilmeldinger og PR omkring kurserne.



Aktivitetsgrupper

Ud over de foreningsbaserede aktiviteter rummer frivilligcentret en række aktivitets- og selvorganiserede grupper. Her samles man om en bestemt aktivitet uden at have en formel struktur med årlig generalforsamling, vedtægter og formand. Disse grupper har en eller flere dedikerede tovholdere, der skaber rammerne og tilrettelægger aktiviteterne til stor glæde for de mange brugere.

Cykelgruppen Frihjul

mødes hver torsdag kl. 10, inden den begiver sig ud på en cirka 20 km lang cykeltur. Kun isglatte veje, rasende storme og væltede træer får gruppen til at aflyse turen. Cykelgruppen, der fyldte fem år i 2013, har haft så stor søgning, at man har måttet lukke for tilgangen om torsdagen. Til gengæld er der oprettet et Frihjul II, der om fredagen cykler samme rute. Her er der stadig plads til flere cyklister. Tovholder og tilrettelægger af ruterne er Tim Karll.

Engelsk læse- og talegruppe

mødes den sidste torsdag i måneden kl. 13.30-16.00. Gruppen består af personer, der gerne vil dyrke engelsk sprog og kultur sammen med andre. De engelsksprogede bøger og film lånes på biblioteket eller købes som billigbøger. Gerda Nielsen er tovholder.

Hillerød Motionsvenner

dyrker hver tirsdag kl. 9.50-11.00 motion på stole og gulv - krydret med musik og småredskaber. Den alsidige træning tager hensyn til den enkeltes niveau. Grundtræning omfatter styrke, smidighed, balance og udholdenhed. Tovholdere er Bodil Heick, Vicky Rose Jørgensen og Inger Schjøtt.

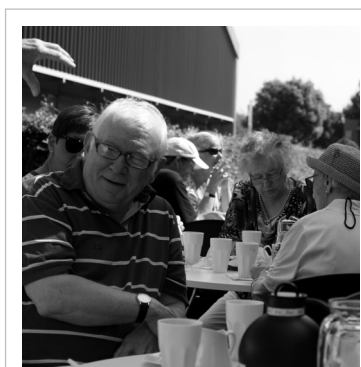
Sangcaféen

mødes tirsdage i lige uger kl. 13.30-15.00. Deltagerne vælger selv sangene ved at skrive et forslag fra Højskolesangbogen ned på en lap papir, så alle får mulighed for at synge netop deres favoritsang. Pianisterne Rita Dam og Karen Tornbjerg sørger på skift for, at der er musik til sangstemmerne.

Slægtsforskningsgruppen er åben for alle, som interesserer sig for slægtsforskning. Gruppen mødes den anden mandag i måneden kl. 11.00-14.00. Dorthe Nielsen, Elisabeth Nielsen og Bjarne Nielsen er tovholdere.

Sprog - og netværkscaféen

vil fremme integration og kulturmøde gennem lektiehjælp og socialt samvær. Man kan også få hjælp til forståelse af skrivelser fra det offentlige o.l. Cafeen holder åbent mandage kl. 14.00-17.30 og henvender sig især til flygtninge og familiesammenførte, der går på sprogskole. Tovholder Birgitte Frank har samlet en række engagerede frivillige, der i en hyggelig og afslappet atmosfære bistår med hjælp til selvhjælp, hygge og samvær. Gruppen udvider sine aktiviteter i 2014 til også at mødes til hyggeligt fællesskab en lørdag om måneden.



Styrk din krop

tilbyder hver mandag kl. 12.00-14.00 alsidig og hensyntagende træning for knap så mobile mennesker over 65 år. Holdet er lukket for nye deltagere, men man kan blive skrevet på venteliste. Anne Christiansen og Grethe Larsen er tovholdere.

Åbent Atelier

maler tirsdage kl. 9.30-14.00. Her kan man blandt andet tegne og male (akvarel eller akryl) i fællesskab med andre. Tovholderne er Bitten Wøldike Schmith, Jeanne Larsen, Ruth Nielsen og Alma Thornberg.



Mamma Mia - Den International Mødregruppe

I 2013 blev de to forløb i Den internationale mødregruppe Mamma Mia kickstartet med to forskellige workshops. På forårholdets workshop blev mødre af Ananda Hansen præsenteret for afslappende mavedans til sanselig musik. Som start på efterårsforløbet demonstrerede instruktør Christina Larsø gymnastik og stimulastik til inspiration for både gravide og mødre med babyer.

Kvinderne - gravide og mødre med børn under et år - mødtes 10-12 gange. De fik besøg af bl.a. en psykolog, en sundhedsplejerske og en sprogkonsulent som en del af forløbet.

To værtinder i Mamma Mia danner en ramme, hvor mødre og børn på tværs af oprindelsesland, kultur, sprog og religion kan mødes og udveksle erfaringer om det at være mor. Der bliver mest talt dansk, men man er også velkommen, hvis man er ved at lære sproget.



Forårssæsonen blev ledet af værtinderne Carmen Arteaga, Olga Lorrets og Louise Larsen, mens Liv Petersen, Olga Lorrets og Carmen Pino stod for efterårets sæson - i samarbejde med jordemoder Ditte Aagaard og "bedstemor" Liz Bjørndal.

Mamma Mia har eksisteret i Hillerød siden 2010 og mødes tirsdag kl. 11.15-14.00.

Ladies Circle Hillerød

Mama Mia modtog i 2013 kr. 2.500 fra Ladies Circle i Hillerød.

Ladies Circle er et uafhængigt og upolitisk netværk bestående af kvinder på 18-45 år, med forskellig baggrund, erhverv og uddannelse. Deres formål er at fremme forståelsen for andre og samtidig støtte gode formål. Ladies Circle består af 94 klubber fordelt over hele landet, med ca. 1500 medlemmer.

04

Om Frivilligcenter Hillerød

- Om Frivilligcenter Hillerød •

Bestyrelse og sekretariat

Bestyrelse

Bestyrelsen for frivilligcentret bestod i 2013 af formand Peter Andersen (Den folkelige tænketank), næstformand Jørgen Nielsen (HSI), Lene Holmsgård (Hjerteforeningen), Inge Engel Christensen (Røde Kors) og Christina Høi (Dansk Flygtningehjælps Ungenetværk). Suppleant: Ditte Aagaard (Mødrehjælpen).

Sekretariat - ansatte og frivillige

Frivilligcenter Hillerøds sekretariat bestod i 2013 af tre ansatte medarbejdere og en gruppe kernefrivillige.

Medarbejdergruppen bestod af centerleder og antropolog Anette Nielsen, projektmedarbejder og sociolog Dorte Kappelgaard, kommunikationsmedarbejder og journalist Jørn Jensen i seniorjob samt IT-ansvarlig og konsulent Richard Haagensen og bogholder Jytte Behrendtz, begge ansat med et symbolsk honorar.

Psykolog Eva Christensen har siden foråret 2013 været frivillig koordinator af selvhjælpsarbejdet og tovholder for Familierådgivningen. Jytte Behrendtz er sammen med Dorthe M. Petersen og Lea Hansen et fast team af frivillige i sekretariatet, hvor de bidrager til at løfte frivilligcentrets serviceniveau og kerneydelser. Sidst på året begyndte Or Cohen som frivillig grafiker.

Fra januar til juni var grafiker Aga Lutomska i virksomhedspraktik og i job med løntilskud. Louise Marie Larsen, der studerede administrationsøkonomi på professionshøjskolen Metropol, var fra januar til april i praktik som led i sin uddannelse.

Alejandro Cruz Martinez fra Mexico var i efteråret praktikant som led i et udvekslingsprogram for unge over 18 år arrangeret af American Field Service. Grafiker Claus Kesby var i efteråret tilknyttet frivilligcentret som frivillig.

Antropologerne Henriette Lund Skyberg og Lasse Sinding Kristensen arbejdede fra oktober på undersøgelsen af Hillerød Motionsvenner.

Charlotte Romlund Lach, Aja Bugge, Eva Christensen og Nina Lyng har bidraget aktivt til udvikling og implementering af projektet: Motionsvenner for mennesker med en psykisk sårbarhed. Derudover har to personer under Kriminalforsorgen udført samfundstjeneste i frivilligcentret.

Brugeraftale

Frivilligcenter Hillerød indgik i august en brugeraftale for hele Kulturværkstedet med Hillerød Kommune. Den indebærer, at frivilligcentret nu på foreningernes vegne råder over 600 m² - og dermed også står for lokalebooking, indretning og styring af foreningernes samarbejde om huset. Den nye aftale medførte mindre ændringer i retningslinjer for lån af lokaler, som blev præsenteret og vedtaget i november på et for husets brugere på et møde, hvor godt 25 medlemmer var repræsenteret.

Der var en konstruktiv dialog om ønsker for husets udvikling og samarbejde omkring vedligeholdelse. De væsentligste ændringer er følgende: a) Frivilligcentret står fremover for al lokalebooking, styring og samarbejde om huset. b) Man skal være medlem af frivilligcentret for at booke lokaler. c) For at undgå, at dørene står åbne med mursten og diverse, indkodes der en fast låsetid på bagdøren. d) Alle brugere af huset forpligter sig til mindst en gang om året at deltage i et brugermøde samt at deltage i rengøring og vedligeholdelse af huset.

Ændringerne kan både læses i en folder, der sendes ud til alle, der låner lokaler, og på frivilligcentrets hjemmeside. Frivilligcentret vil fremover invitere til et årligt fællesmøde og en arbejds- og vedligeholdelsesdag.

Fundraising og bevillinger

Centrets økonomi er funderet på en grundfinansieringspulje på 350.000 kr. fra Social- og Integrationsministeriet. Den er betinget af en medfinansiering på minimum det samme beløb fra Hillerød Kommune, samt midler fra andre ministerielle puljer og i mindre omfang private fonde og egne indtægter.

Fundraising har fyldt mere i vores aktiviteter i 2013 end tidligere år, da vi har arbejdet for at starte eller konsolidere/forankre flere større samarbejdsprojekter i lokalsamfundet på tværs af foreningsliv, kommune og frivilligcenter. Samtidig er særligt de ministerielle puljer blevet stadig mere omfattende og krævende i forhold til udarbejdelse af ansøgningerne.

Af private midler modtog frivilligcentret støtte fra Metro Schrøder Fonden og Jascha Fonden til "Motionsvenner for mennesker med en psykisk sårbarhed" i 2013.

Frivilligcentret er medlem af Frise, Landsorganisationen for Frivilligcentre og Selvhjælp i Danmark. Bestyrelsesmedlem Jørgen Nielsen, har deltaget i bestyrelsesudvalget under Frise og Anette Nielsen har været suppleant i Frises bestyrelse.



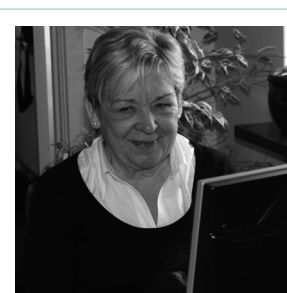
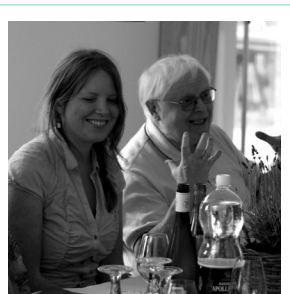


Frivilligcentrets medlemmer 2013

108 medlemme

ADHD Nordsjælland • Advokatforeningen for Hillerød Retskreds • AFS Nordsjælland • Amnesty International, Hillerød og Allerød • Angstforeningen • Art of Living, Hillerød • Astma Allergi Nordsjælland • Barokhavens Venner • Bedre psykiatri • Bisiddergruppen Nordsjælland • Brystkræftgruppen for Nordsjælland • Børns Voksenvenner Hillerød • Cykelgruppen 'Frihjul' • Danmarks Naturfredningsforening • Danmarks Lungeforening / Åndehullet • Dansk Blindesamfund Nordsjælland • Dansk Cyklistforbund, Hillerød • Dansk Cøliaki Forening • Dansk Epilepsi Forening - Nordsjælland • Dansk Flygtningehjælps Ugenetværk • Dansk Folkehjælp • Dansk Folkeparti - Hillerød Lokalforening • Dansk Præmaturforening, lokal afd. • Nordsjælland Dansk Røde Kors, Hillerød • Danske Handicaporganisationer - Hillerød afd. • Den Boligsociale Fonds Frivillige • Den Folkelige Tænketaut • Den lille sprogscole • Depressionsforeningen - lokalgruppe Hillerød • DGI Nordsjælland • Diabetesforeningen i Hillerød • Engelsk - læse og talegruppe • FOF - Nord • Folkeuniversitetet i Hillerød • Foreningen NORDEN • Fotosenior klubben • Grafisk Pensionist og Efterlønklub • Gigtforeningen Hillerød/Nordsjælland • GrønnegadeCentret • Gørløse Seniormotion • Hammersholt Aftenskole • Handiklubben • Haveselskabet, Nordsjælland Afdeling • Hillerød Almennyttige Boligskab • Hillerød Bys Lokalråd • Hillerød Grænseforening • Hillerød Inner Wheel • Hillerød Kunstforening • Hillerød Kvindekrisecenter • Hillerød Lokalhistorisk Forening • Hillerød

Motionsvenner • Hillerød Naverforening • Hillerød Samvirkende Idrætsforeninger (HSI) • Hillerød Skakklub • Hillerød Stadsgilde/Sct. Georgs gilderne • Hillerød Stavgangsforening • Hillerød Økofællesskab • Hjernesagen i Nordsjælland • Hjerteforeningen Lokalkomite Hillerød - HJF • HK Seniorklub Hillerød • HSP Hillerød lokalafdeling • Hønisserne • Indre udvikling • KFUM - spejderne • Kirkens Korshær, Hillerød • Klatmalarne • Klaverfabrikken & MUG • Kræftens Bekæmpelse Hillerød • Kræftrådgivningen • Landsforeningen Autisme Kredsforening Nordsjælland • Landsforeningen for PTDS i Danmark • Landsforeningen LEV - Hillerød Kommunekreds • LAP Nordsjælland • LO Faglige Seniorer Sektion 2 • Læsekreds Gospel • Læsekreds Q-11 • Make-A-Wish Ønskefonden Danmark - region 1 • Mindfulness • Mødrehjælpen Lokalforening Hillerød • Nordsjællands Svæveflyveklub • Nyreforeningen Nordsjælland • OA - Anonyme Overspisere • OCD-foreningen • OK-Klubben Hillerød • Ordblind/Dysleksiforeningen, Hillerød • Osteoporoseforeningen • PTU • Salto



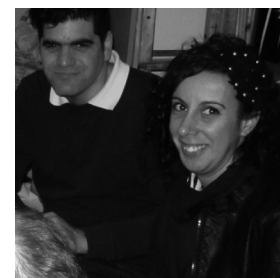
Sangcafe • Sathya Sai Baba Centeret i Hillerød • Scleroseforeningen for Allerød, Furesø, Hillerød, Hørsholm og Rudersdal kommuner • SIND Hillerød/Allerød Lokalforening • SIND Nordsjælland Kreds • Slægtsforskningsgruppen • Sprog- og netværkscafé • Stomiforeningen COPA • Stressforeningen • Styrk din krop • Team Overgang (TO) • TIMOK Dansk-serbisk forening • Udviklingshæmmedes Frb. Kreds -ULF • Ventilen Hillerød • Vævekredsen • Whiplash foreningen • YFU-Danmark • Ældre Sagen Hillerød Lokalkomite • Østbyens pensionistklub



Øget indsats for synlighed

Med ansættelse af Jørn Jensen som kommunikationsmedarbejder i frivilligcentret er der kommet en fast tovholder på redigeringen og den grafiske produktion af månedsprogram, nyhedsbreve og øvrige kommunikationsopgaver.

I 2013 indledte vi et samarbejde med Center for beskyttet beskæftigelse og deres grafiske værksted om den grafiske produktion af månedsprogrammet, sådan at de i dag laver opsætningen af programmet. Månedsprogrammet findes på vores hjemmeside og sendes desuden elektronisk til medlemmer og andre interesserede. Derudover arbejdes der løbende for en udvidet distribution af programmet til et bredere udsnit af kommunen.



Nyhedsbrevet, der indeholder aktuelle oplysninger om aktiviteter og begivenheder, er i 2013 udkommet otte gange med mellem fem og otte sider, hvilket er en forøgelse både i sideantal og i udgivelsesfrekvens. Målet i 2014 er, at nyhedsbrevet udkommer oftere, men med færre sider per gang.

I juni blev en ny og moderniseret udgave af Frivilligcenter Hillerøds hjemmeside lanceret. Adressen er fortsat **www.frivilligcenter-hillerod.dk**, og hjemmesiden bliver dagligt opdateret, så den er aktuel. Hjemmesiden indeholder blandt andet Den sociale vejviser, som ud over sit nye udseende også har fået et nyt skema til de oplysninger, der skal i vejviseren.

Derudover kom frivilligcentret for alvor på **Facebook**, hvor vi løbende gør opmærksomhed på begivenheder i frivilligcentret, foreningslivet i Hillerød og andre frivillighedsrelaterede nyheder.

Brugere af frivilligcentret 2013

Registrering af ydelser som indrapporteres til Social - og Integrationsministeriet	
Kurser, workshop eller temadage, der retter sig mod foreningerne	10
Netværk mellem foreninger	9
Specifikke henvendelser fra borger, der gerne vil være frivillige	97
Specifikke henvendelser fra borgere, der gerne vil have hjælp	1124
Antal besøg på hjemmeside	11.008
Konkrete synliggørelsesaktiviteter om frivilligt arbejde, der retter sig mod offentligheden	89
Faglig konsulentbistand til opstart af nye initiativer (foreninger eller projekter)	22
Faglig konsulentbistand til eksisterende foreninger	80
Lokaleudlån	2903

Frivilligcentrets synlighed er med de omkring 120 omtaler og artikler i lokalaviserne blevet styrket på baggrund af en øget udsendelse af pressemeddelelser. Parallelt oplever vi et stigende antal henvendelser til og en øget brug af frivilligcentret. Frivilligcentret udformer desuden en lang række plakater og flyers, der sættes op på strategiske steder i byen, samt udformer skærm billeder til informationsskærmene på Hillerød Bibliotek og Hillerød Rådhus.

Brugerregistrering	
Besøg i alt	7442
Alder	
18-39 år	804
40-59 år	1221
60+ år	5355
Køn	
Kvinde	5248
Mand	2194
Frivillig	1137
Møder	396
Aktivitets- og netværksgrupper	3643
Selvhjælpsgrupper	368
Foreningsmøder og arrangementer	572
Kurser og foredrag	557
Økonomisk råd og vejledning	50
Info	65
Advokathjælpen	330
Familierådgivningen	25



Kort om Frivilligcenter Hillerød

Frivilligcenter Hillerød er en forening af foreninger, der samler foreningslivet og udgør en platform for foreningslivet i Hillerød. Frivilligcentret har godt 100 medlemmer og ledes af en bestyrelse valgt på den årlige generalforsamling. Bestyrelsen ansætter centerlederen og andet personale. Sekretariatet udøres af et team af ansatte og frivillige medarbejdere.

Frivilligcenter Hillerød understøtter og repræsenterer de lokale frivillige sociale foreninger og fungerer som et bindeled mellem foreningerne indbyrdes samt mellem foreningslivet og kommunen og mellem foreninger og borgere. Frivilligcentret er åbent for idræts-, kulturelle- og sociale foreninger og selvorganiserede grupper. Indsatsen er dog fokuseret på det frivillige sociale engagement.

Tilbud til foreningerne og andre grupper omfatter bl. a:

Praktisk hjælp med lokalebooking og organisering, faglig sparring og netværksdannelse, presseomtale, udarbejdelse af foldere og opslag, hjælp til nye projekter, workshops og rekruttering af nye frivillige.

Tilbud til borgerne omfatter bl. a:

Formidling af kontakt til foreninger og selvhjælpsgrupper, hjælp til etablering af nye sociale aktiviteter og mulighed for at bidrage til frivilligcentrets aktiviteter.

Vision og mission

Frivilligcenter Hillerød deler vision og mission med andre frivilligcentre i Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark (FriSe). Visionen er et bæredygtigt lokalsamfund, hvor alle har mulighed for at udfolde sig. Missionen er at fremme lokal frivillighed og bidrage til social forandring og sammenhæng ved at samle foreninger, borgere, virksomheder og kommune om sociale udfordringer.

Social vejviser

Den sociale vejviser på frivilligcenter-hillerod.dk giver et overblik over sociale foreninger og grupper i Hillerød og Nordsjælland med kontaktoplysninger, beskrivelse af formål og aktiviteter.

Lokaleudlån m.m.

Lokaler af varierende størrelse kan lånes mellem kl. 7 og 24 af foreninger, grupper og borgere, der skal holde møder, arrangementer eller åbne aktiviteter. Lokalerne kan ikke lånes til privat brug. Oversigt over lokaler kan ses på frivilligcenter-hillerod.dk. Frivilligcentret er handicapvenligt med elevator og ramper til kørestole og barnevogne. Der er gratis parkering på grusparkeringspladsen mellem Fredensvej og Åmosevej (bag vandværket).

Medlemskab

Frivilligcentret har to slags medlemskaber: Et for grupper og foreninger (100 kr. om året) og et personligt støttemedlemskab (50 kr. om året). Medlemsskabet følger kalenderåret.

Kontakt

Frivilligcenter Hillerød
Fredensvej 12C
3400 Hillerød
Tlf: 4824 1907

info@frivilligcenter-hillerod.dk
epost@frivilligcenter-hillerod.dk
frivilligcenter-hillerod.dk

Følg Frivilligcenter Hillerød på Facebook.

Åbningstider for frivilligcentret:
Mandag-torsdag kl. 10-16,
fredag lukket.
Vi træffes desuden efter aftale.
Lukket på helligdage og i juli.

