

PRAKTIK KATALOG



2011



2012



2013



2014

Frivillig Fredag Praktik 2015



Kære praktikant

Det er med stor glæde, at vi for femte år i træk i sammenhæng med Frivillig Fredag kan præsentere kataloget over dette års praktikmuligheder i 21 lokale sociale og kulturelle foreninger samt ungdomsforeninger i Hillerød. Kataloget bliver sendt direkte til alle politikere og udvalgte embedsfolk i Hillerød Kommune.

Hvad gør du?

Når du har læst præsentationerne af praktikstederne, skal du beslutte, hvilke praktikophold du har lyst til at deltage i. Vi vil bede dig vælge mindst tre praktikker.

Når du har valgt tre ønsker, skal du sende dem i en mail til koordinator Jørn Jensen på mail: jj@frivilligcenter-hillerod.dk

Deadline for tilbagemelding om praktikønsker er TIRSDAG 1. SEPTEMBER og meget gerne tidligere.

Tilbage melding til dig

Når vi har modtaget ønskerne, går vi i gang med at matche foreninger og praktikanter.

Vi vil så vidt muligt forsøge at opfylde alle ønsker, men vi håber selvfølgelig, at du vil se praktikoplevelsen som en god og spændende mulighed, uanset hvor du måtte komme i praktik.

I begyndelsen af september får både foreninger og praktikanter besked. Foreningen får dine kontaktdata, og det er efterfølgende op til foreningen at lave de endelige aftaler direkte med dig.

Synliggørelse

Når du har været gennem praktikken, vil vi opfordre dig til at skrive nogle linjer om dine indtryk (meget gerne med fotos) både til den forening hvor du var i praktik og til frivilligcentret. Dit indlæg publicerer vi på vores hjemmeside, så alle interesserede kan læse om dine og de øvrige praktikanter oplevelser ude i foreningerne.

Frivilligcenteret udarbejder pressemeddelelser om 'Frivillig Fredag Praktik 2015, og vi vil også opfordre foreningerne til at benytte alle muligheder for synliggørelse lokalt og i deres forening.

Frivillig Fredag

Frivilligcenter Hillerød arrangerer i samarbejde med lokale foreninger, Hillerød Kommune og lokale virksomheder og uddannelsesinstitutioner en FrivilligBørs **fredag 25. september kl. 15.00 - 17.00** i Støberihallen på Nordstensvej.

Dagen afsluttes med uddeling af årets frivilligpris til en person eller forening for at påskønne og vise anerkendelse af den frivillige sociale indsats i kommunen.

Invitation til FrivilligBørsen er sendt separat til politikere og embedsfolk.

Se mere om FrivilligBørsen på [frivilligcentrets hjemmeside](#).

Rigtig god fornøjelse

Frivilligcenter Hillerød

Jørn Jensen
Kommunikationsmedarbejder og koordinator for 'Frivillig Fredag Praktik'

jj@frivilligcenter-hillerod.dk
tlf: 7232 8798



Landsforeningen Autisme, Kreds Nordsjælland - i daglig tale Autismeforeningen

Formål:

Landsforeningen Autisme ønsker at udbrede kendskab til og forståelse for de vanskeligheder, autisme medfører, samt skabe relevante netværk for pårørende. Vi ønsker, at tilbud til mennesker med autisme har den fornødne kvalitet og tager udgangspunkt i den enkeltes behov.

Aktiviteter:

Lokalt arrangerer vi foredrag, filmaftener og ture. Derudover er etableret en række forældre-netværk med løbende erfaringsudveksling. Vi giver indspil lokalt til diverse beslutninger og tiltag, både gennem Danske Handicaporganisationer og ved deltagelse i bestyrelser for f.eks. bosteder o.l. Endelig deltager vi jævnligt som bisidder i medlemmers sager med kommunerne.

Kontaktperson:

Gunnar Friis Proschowsky

Tlf.: 4046 3254

Mail: friisproschowsky@mail.com

Tidspunkt:

Aftales nærmere.

Sted:

Harløse skole

Nordhøjvej 1A.

Ny Harløse

Hvad skal praktikanten have ud af praktikforløbet:

Et nærmere kendskab til autismeområdet og hverdagen for familier med autisme.

Hvad forventer foreningen at få ud af praktikanten:

En god kontakt til en interesseret politiker eller medarbejder.

Indhold af praktikforløbet:

Vi vil mødes på Harløse skole, der er en af de specialinstitutioner, der har stor betydning for mange med autisme. Her vil være en rundvisning ved skolelederen og medlemmer fra bestyrelsen vil fortælle om hverdagen for familier med autisme og om foreningens arbejde.



Cykelgruppen frihjul

Formål:

At danne rammen om, - og organisere, - ugentlige cykelture i Hillerød og omegn.

Aktiviteter:

Dette er ikke en forening, men to selvorganiserede grupper: "Fri-hjul" og "Fri-hjul II".

Fri-hjul er en gruppe for cyklister i Hillerød, der gerne vil køre ture sammen. Det foregår hver torsdag og fredag mellem kl. 10 og 12. Turene er på mellem 18 og 25 km, men der vil også ofte være kortere ruter for de deltagere, der ikke har tid eller lyst til hele turen.

Start og slut vil normalt være ved Frivilligcenter Hillerød Fredensvej 12 C.

Da der er grænser for, hvor stor en gruppe det er hensigtsmæssigt at cykle sammen, er der ikke plads til flere deltagere i torsdagsgruppen, og derfor blev gruppen "Fri-hjul II" oprettet i september 2013.

Kontaktperson:

Tim Karll

Tlf.: 48 24 86 60

Mail: tim.karll@hotmail.com

Tidspunkt:

Torsdag 24. september

kl. 09:30 - 12:30

Sted:

Frivilligcenter Hillerød

Fredensvej 12C

Hvad skal praktikanten have ud af praktikforløbet:

Opleve stemningen og fællesskabet blandt deltagerne. Opleve de seværdigheder man kan nå på et par timer med udgangspunkt i bymidten, samtidig med at man får lidt motion i fri luft.

Opleve betydningen af frivilligcentret som base og samlingspunkt, samt det organisatoriske frivillige arbejde der ligger til grund for cykelgruppen.

Hvad forventer foreningen at få ud af praktikanten:

Vi forventer, at praktikanten møder op med godt humør og deltager på linie med de øvrige deltagere.

Indhold af praktikforløbet:

Praktikanten møder kl. 9.30 i frivilligcentret med egen cykel, hvor der vil være en præsentation af Fri-hjul, og vil mellem kl. 10 og 12 cykle praktikanten sammen med cykelgruppen gennem Hillerød og omegn. Da der kan indgå grusveje, kan racercykler ikke anbefales, - ellers er ruten let fremkommelig for almindelige turistcykler. Længden vil være cirka 20 km.

Ved hjemkomsten slutter vi med at se fotos fra turen og en lille evaluering.



Danmarks Naturfredningsforening

Formål:

Bevarelse og udbygning af lokal natur, forebyggelse af miljøforurening, sikring af drikkevand, bidrage til hensigtsmæssig planlægning, vække/vedligeholde interessen for naturen.

Aktiviteter:

Møder, arrangere ture, deltage i kommunale projekter vedr. natur, nærlæse kommunale afgørelser inden for natur og miljø.

Kontaktperson:

Jørgen Nielsen,
Tlf.: 8691 5210
Mail: jbn.post5@gmail.com

Tidspunkt:

Onsdag 23. september
Kl. 19.00 - 22.00

Sted:

Frivilligcenter Hillerød
Fredensvej 12C
(samt evt. et område ved Hillerød med naturfredningsmæssige interesser.)

Hvad skal praktikanten have ud af praktikforløbet:

Praktikanten skal opleve og forstå, hvordan vi arbejder.

Hvad forventer foreningen at få ud af praktikanten:

At vedkommende får indsigt i vores arbejdsområder.

Indhold af praktikforløbet:

At lytte og kommentere samt eventuelt besøge et af de steder, hvor naturfredningsforeningen har aktuelle sager. Det kunne være Hovmosen i Gadevang, hvor et fredet engareal blevet sat til salg, eller Strødam Engsø, hvor lokalafdelingen har anket en afgørelse om at opsætte platforme til lystfiskere langs bredden.



Danseklubben i Grønnegade Centret

Formål:

Klubbens formål er at inddrage Hillerød Kommunes borgere, som er over 60 år eller er førtids-pensionister, til dans og socialt samvær.

Aktiviteter:

Danseklubben starter sæsonen mandag 21. september og vil denne aften byde velkommen til linedance og standarddans. Derudover tilbyder klubben lancier og argentinsk tango den første mandag i hver måned.

Kontaktperson:

John Ibsø

Tlf.: 4826 7061

Mail: john.ibsoe@live.dk

Tidspunkt:

Mandag 21. september
Kl. 17.30 - 21.30.

Sted:

Grønnegadecentret
Grønnegade 15

Hvad skal praktikanten have ud af praktikforløbet:

Forhåbentlig vil praktikanten ved at deltage i dansen få en fornemmelse af moderne modne menneskers engagement i at holde sig selv i form igennem dans, der både skaber livsglæde og fysisk velvære.

Hvad forventer foreningen at få ud af praktikanten:

At politikerne eller embedsmanden får øjnene op for nødvendigheden af, at alle ældre skal have mulighed for at holde sig i form så længe som muligt – også selvom man bliver alene.

Indhold af praktikforløbet:

Praktikanten deltager i en aften i danseklubben, så han/hun skal være indstillet på at tage danseskoene med og interesseret i at dele en sjov og dejlig aften med klubbens medlemmer.



Frivilligcenter Hillerød

Formål:

Frivilligcenter Hillerød (FCH) skaber rammer for deltagelse og fællesskaber og har til formål at støtte, synliggøre, udvikle og fremme frivilligheden og foreningslivet lokalt.

Aktiviteter:

I FCH kan man møde andre frivillige, udveksle erfaringer, danne netværk og skabe samarbejde på tværs. Medlemsgrupper og -foreninger har adgang til lokaler, teknisk udstyr samt faglig sparring og uddannelse i forhold til foreningsarbejdet. Desuden hjælper vi i frivilligcentret foreninger med at udvikle aktiviteter, øget synlighed og engagere nye frivillige. Borgere kan få hjælp til søge eller tilbyde hjælp gennem foreningsoversigten: Den sociale vejviser

Se mere på www.frivilligcenter-hillerod.dk

Kontaktperson:

Centerleder Anette Nielsen

Tlf.: 4824 1907

Mail: info@frivilligcenter-hillerod.dk

Tidspunkt:

Fredag 25. september

Kl. 11.00 - 18.00

Sted:

Frivilligcenter Hillerød

Fredensvej 12C samt i Støberihallen



Hvad skal praktikanten have ud af praktikforløbet:

Praktikanten vil få et indblik i, hvordan frivilligcentret arbejder med at mobilisere og samle borger lokalt om en konkret event på tværs af lokalsamfundet med det formål at styrke det aktive medborgerskab, fællesskaber og samarbejdsrelationer bredt i lokalområdet. Vi håber desuden, at praktikanten ser betydningen af den mobiliserende og koordinerende indsats og arbejde, som FCH bl.a. bidrager med.

Hvad forventer foreningen at få ud af praktikanten:

Et engageret og positivt møde – der styrker relationen, indblik og kendskabet til, hvordan civilsamfundet (sam)arbejder i Hillerød.

Indhold af praktikforløbet:

Som praktikant i Frivilligcenter Hillerød skal du deltage i de sidste forberedelser og afviklingen af årets Frivillig Fredag – som i år afholdes som en FrivilligBørs i Støberihallen.

En FrivilligBørs er en møde- og markedsplads for repræsentanter fra frivillige foreninger, kommunale og private institutioner, virksomheder, uddannelsesinstitutioner og borgere. Konceptet er opfundet i Holland og har fundet vej til Danmark inden for de sidste to år. Det er første gang, at vi afholder en FrivilligBørs i Hillerød.

Konceptet er ganske enkelt. Deltagerne etablerer partnerskaber og udveksler ydelser som eksempelvis lokaler, materialer, foredrag, kurser, underholdning, praktisk hjælp eller oplevelser. Der udveksles dog ikke penge.

FrivilligBørsen skaber i første omgang mulighed for små og praktiske aftaler, men på sigt kan en FrivilligBørs danne grundlag for længerevarende samarbejder og måske partnerskaber.

Det interessante ved FrivilligBørsen er desuden, at den handler om at fokusere på dét, man allerede har, som andre måske også kan have glæde af. Og på dét, man evt. mangler for at komme videre med en aktivitet eller idé, som andre måske kan hjælpe med.

Vi håber at kunne samle omkring 100 deltagere i FrivilligBørsen. Læs mere om FrivilligBørsen på vores hjemmeside: frivilligcenter-hillerod.dk

Konkret møder du i frivilligcentret og deltage i en briefing først, og derefter indgår du i den praktiske forberedelse og afvikling af FrivilligBørsen i Støberihallen - og efterfølgende reception med uddeling af Hillerød Kommunes frivilligpris.

Grønnegadecentret

Center for seniorer

Formål:

Grønnegadecentret er et center for seniorer + 60 og førtidspensionister. Centret er i høj grad styret af frivillige, der skaber rammer for over 1550 medlemmer, som kan have et aktivt seniorliv. Grønnegadecentret har et korps på 160 frivillige og 2½ ansatte.

Grønnegadecentrets formål er bl.a. at skabe rammer, der skal medvirke til at skabe og vedligeholde netværk, at tilbyde en bred vifte af aktiviteter og arrangementer, der tilgodeser socialt samvær, viden og oplysning. Der lægges vægt på fortsat udvikling af medlemmernes fysiske og psykiske sundhed.

En bred vifte af tilbud om aktiviteter, motion og arrangementer skaber rammer, der giver den enkelte mulighed for at holde sig aktiv. Som frivillig i Grønnegadecentret får man mulighed for at bruge sine livs- og erhvervs erfaring i det daglige.

Aktiviteter:

Tilbuddene i Grønnegadecentret er mangfoldige. Som eksempler kan nævnes: Zumba, linedans, andre former for dans, sang og musik i flere afskygninger, motion, billard, kortspil, håndarbejde, mange former for frivilligjobs. Se i øvrigt vores hjemmeside på www.gronnegadecentret.dk

Kontaktperson:

Centerleder Bente Most
Tlf.: 7232 6821
Mail: bmos@hillerod.dk

Tidspunkt:

Alle dage i uge 39 efter eget valg (mandag 21. til torsdag 24. september).
Kl. 9.00 – 17.00

Sted:

Grønnegadecentrets cafe
Grønnegade 15

Hvad skal praktikanten have ud af praktikforløbet:

Praktikanten får mulighed for at møde centrets medlemmer og frivillige. Derudover får man indsigt i centrets organisation og hverdag.

Hvad forventer foreningen at få ud af praktikanten:

Vi forventer, at praktikanten kan rumme et center med mange mennesker, og at praktikanten har lyst til at møde frivillige på de frivilliges egne præmisser.

Indhold af praktikforløbet:

Praktikanten vil blive vist rundt i centret af bestyrelsen, som vil fortælle om centrets afsæt og koncept. Derudover skal praktikanten deltage som frivillig på en cafevagt med oplæring i ekspedition af medlemmerne.



Hillerød Almennyttige Boligselskab

Formål:

Hillerød Almennyttige Boligselskab består af tre afdelinger. Frivillig Fredag-praktikken vil fokusere på de to afdelinger i Kongevænget, som dækker 840 boliger med 1850 beboere.

Afdelingsbestyrelserne arbejder med vedligeholdelse og huslejeniveau, men derudover arbejder vi også meget med den sociale trivsel for at løse problemer, som kan skabe utryghed blandt beboerne.

'Brohuset' er et aktivitetshus for beboerne og rammen for det frivillige arbejde. Her kan man få en kop kaffe og en god snak og læse avisen. Beboerne kan bruge faciliteterne til fælles arrangementer og dermed være med til at gøre området til et bedre og trygtere sted at være.

Vi har et vist samarbejde med Østhuset, og vi har et bredt samarbejde med Hillerød Kommune, som berører de fleste fagudvalg.

Se mere på:

<http://www.hab-brohuset.dk/news.php>.

Aktiviteter:

Boligselskabet understøtter aktiviteter som beboerne vil have. Der er mange forskellige aktiviteter. Der er formaliserede klubber med vedtægter faste mødedage og egen økonomi som f.eks. Bankoklub, Billardklub, Akvarieklub, Pensionistklub og Togklub.

Der er aktiviteter, hvor en kreds af personer er gået sammen for at lave steder, hvor beboerne kan mødes f.eks. Integrationsklubben, Al Karrama, Faloga og Brohusgruppen.

Kontaktperson:

Lars Pedersen,
Tlf.: 2290 1010,
Mail: lars.pedersen40@webspeed.dk

Tidspunkt:

Onsdag 23. september
(evt. torsdag 24. september)
kl. 10:00-13:00

Sted:

Brohuset,
Østervang 103

Hvad skal praktikanten have ud af praktikforløbet:

En positiv overraskelse over et boligområde som kaldes et udsat område. Et indblik i hvordan vi praktisk arbejder med integration og tryghed.

Hvad forventer foreningen at få ud af praktikanten:

At praktikanten får kendskab til og evt. bliver ambassadør for området.

Indhold af praktikforløbet:

Møde med beboere der kommer i Brohuset, en rundvisning i bebyggelsen og samtale om udfordringer og løsninger.



Hillerød Hjerteforening

Formål:

At samle penge ind til oplysning om og forskning i hjertesygdomme.

Aktiviteter:

Patientstøtte, rådgivning, hjertecafeer og hjertemotion

Kontaktperson:

Ole Petersen
Tlf.: 4056 7980
Mail: lk.hjerte@gmail.com

Tidspunkt:

Tirsdag 22. september
kl. 8.40-11.00

eller

onsdag 23. september
kl. 16.30-18.30

Sted:

Hillerød Fysioterapi- & træningscenter
FrederiksborgCentret
Milnersvej 39

Hvad skal praktikanten have ud af praktikforløbet:

Få et indblik i hvordan Hillerød Hjerteforening arbejder og møde brugerne af vores tilbud.

Hvad forventer foreningen at få ud af praktikanten:

Praktikanten skal få et større indblik i Hillerød Hjerteforenings arbejde, og hvad foreningen står for og måske blive en fremtidig ambassadør for foreningen og/eller blive frivillig i Hillerød Hjerteforening.

Indhold af praktikforløbet:

Deltage aktivt i en motionstime med efterfølgende socialt samvær med de øvrige deltagere. Endvidere en afsluttende samtale med repræsentanter fra Hillerød Hjerteforenings bestyrelse.

Medbring tøj og sko til indendørstræning.



Hillerød Motionsvenner

Formål:

Formålet er at bevare så god en livskvalitet som muligt for ældre medborgere. Det sker dels ved at gøre dem selvhjulpne i eget hjem og dels ved at give dem mulighed for at få eller fortsætte med en daglig rutine med motion.

Aktiviteter:

Hillerød Motionsvenner arbejder først og fremmest med vedligeholdelsestræning af svagere, ældre borgere - oftest i deres eget hjem.

De fleste borgere får vi kontakt med via kommunens træningssektion. Derudover får vi kontakt gennem visitationen og hjemmeplejen.

Hillerød Motionsvenner sætter sammen med borgeren mål for vedligeholdelsestræningen, forhåbentlig med følgevirkningerne: fortsat rimelig selvhjulpnehed i eget hjem, fortsat motivation til at vedligeholde sin selvhjulpnehed og derved bevare så god en livskvalitet som muligt.

Besøget af motionsvennen skulle også gerne være et friskt socialt pust.

Kontaktperson:

Kirsten L. Dalgaard
Tlf.: 4826 0076/2156 0014
Mail: kdalgaard@pc.dk

Tidspunkt:

En formiddag eller eftermiddag i uge 39 (mandag 21. september - torsdag 24. september. Motionsvennerne har individuelle aftaler med borgerne.

Sted:

Aftales individuelt afhængig af de deltagendes øvrige aftaler.

Hvad skal praktikanten have ud af praktikforløbet:

Kendskab til Hillerød Motionsvenners indsats. Viden og indsigt i den alsidige (fysisk, socialt, psykisk) værdi af fysisk træning i samvær med en motionsven.

Hvad forventer foreningen at få ud af praktikanten:

Måske ideer til yderligere udvikling af motionsvennernes arbejde. Måske flere frivillige. Vi mangler frivillige motionsvenner.

Indhold af praktikforløbet:

Praktikanten kommer med en motionsven på besøg hos en borger og får på den måde både indsigt i den frivillige og borgerens glæde. Motionen vil bestå af enkle fysiske øvelser. På og ved stol. Måske nogle rekvisitter. Trappetræning. Gåtur.



Kirkens Korshær

Formål:

Støtte til hjemløse og andre socialt udsatte i Danmark.

Aktiviteter:

Vi er en genbrugsbutik, og vores overskud bliver brugt til at støtte hjemløse og andre socialt udsatte i Danmark.

Kontaktperson:

Lene Helbrønd, butiksleder
Tlf.: 2943 5765
Mail: lene@helbroend.dk

Tidspunkt:

Onsdag 23. september
kl. 14.00 - 17.00

Sted:

Kirkens Korshærs Genbrugsbutik
Slotsgade 38

Hvad skal praktikanten have ud af praktikforløbet:

Få et indblik i Kirkens Korshærs arbejde i Hillerød og på landsplan.

Hvad forventer foreningen at få ud af praktikanten:

En interesseret "medarbejder". Vi ønsker desuden, at praktikanten skal få et kendskab til Kirkens Korshærs arbejde med socialt udsatte.

Indhold af praktikforløbet:

Vi vil gerne vise vores butik og præsentere vores arbejde, så praktikanten får et indblik i Kirkens Korshærs arbejde.

Praktikanten vil indgå i det almindelige arbejde i genbrugsbutikken. Det kan være at sortere og prismærke tøj, bøger, porcelæn samt betjene kunder i butikken sammen med frivillige. Evt. være med til at afhente varer hos en kunde, der ønsker at donere møbler til butikken.



KFUM-spejderne i Hillerød

Megalipperne

Formål:

Spejderarbejdet er mest rettet mod børn og unge, som vi ønsker at støtte i at blive selvstændige, ærlige, demokratiske og ansvarlige voksne, der har respekt for deres omverden og naturen.

Aktiviteter:

KFUM Spejderne er et spejderkorps med cirka 24.000 medlemmer i hele Danmark. De fleste af dem er børn og unge, og en mindre del er voksne ledere.

Gruppen Megalipperne blev oprettet i 1940 og fik navn efter en megalip, som er en lille hjorteart. Gruppen består af ca. 50 børn og unge fra 6 år og opefter samt ca. 17 ledere og andre voksne.

Se mere på: www.spejderhillerod.dk eller www.spejdernet.dk

Kontaktperson:

Lars Jensenius

Mail: lars.jensenius@hp.com

Tidspunkt:

Tirsdag den 22. september
kl. 19.00 - 21.00

Sted:

Spejdercenteret Frydenborg
Gribbereden
Frydenborgvej 21

Hvad skal praktikanten have ud af praktikforløbet:

Vi håber, at praktikanten vil opnå en bedre forståelse for, hvad livet som frivillig leder betyder, hvordan vi bidrager til udviklingen af børn og unge, og hvad lokalsamfundet får ud af vores engagement.

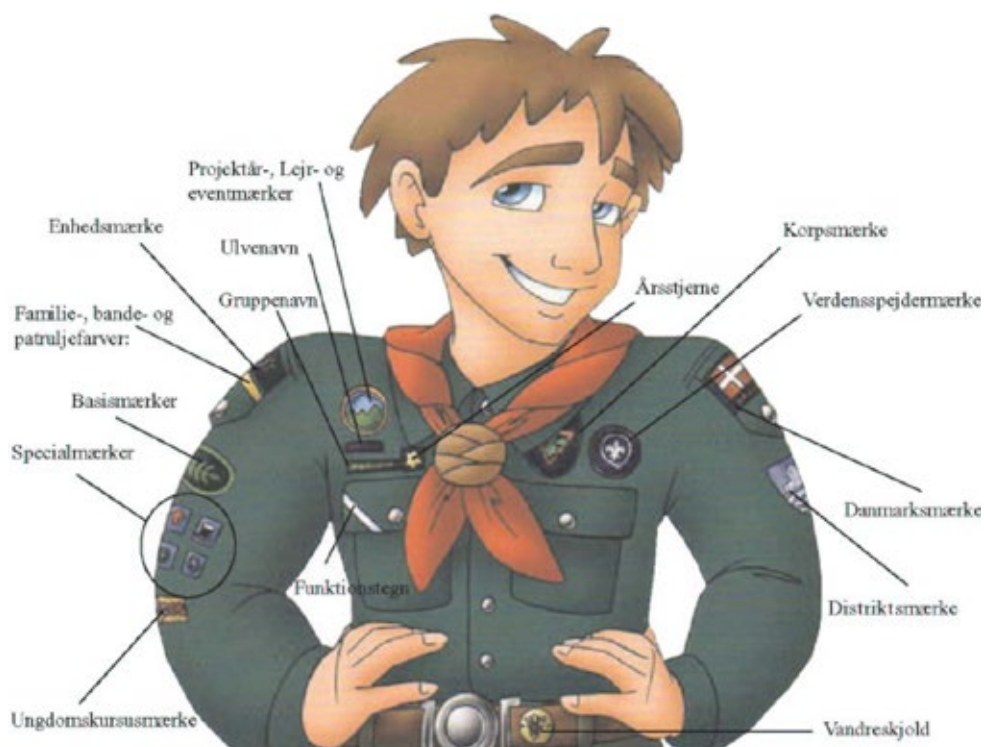
Hvad forventer foreningen at få ud af praktikanten:

Opmærksomhed på foreningens og frivillighedens vilkår.

Indhold af praktikforløbet:

Praktikanten vil deltage i en typisk spejderaktivitet – førstehjælps handlebane sammen med børn i alderen 10-17 år. Det varer cirka 45-60 min.

Derefter orientering fra gruppeledelsen om hvad vores arbejde består af, holdninger og formål samt hvilke udfordringer vi har. De varer også cirka 45-60 min.



Klaverfabrikken Live/ Klaverfabrikken

Formål:

Klaverfabrikken er en frivilligt drevet forening, som bl.a. huser Klaverfabrikken Live, som er udpeget som regionalt spillested for perioden 2013-2016. Klaverfabrikken har på årsbasis omkring 250-300 frivillige, som arbejder med alt fra musik, drama, systue, performancedesign og derudover hjælper til med driften af huset. Klaverfabrikken formål er at sikre et sociokulturelt tilbud i Nordsjælland, hvor mennesker og kultur mødes og udvikler hinanden.

Aktiviteter:

Klaverfabrikken huser mange aktiviteter. Ni forskellige musikklubber med world, folk, jazz, new note festival, børnemusik, sangskriverklubben Red Hill Songwriters og mere til.

Derudover huser Klaverfabrikken diverse skoletilbud – Verdens Brændpunkter, Cisternen, Mutter Grib, Hillerød m.fl.

Systuen er et centralt sted i huset, som med kreativitet og gode påfund binder husets aktiviteter sammen.

Alt i alt et livligt hus med rigtig mange aktiviteter hele året.

Kontaktperson:

Jens Jepsen
Tlf.: 29914590
Mail: Jepsen@klaverfabrikken.dk

Tidspunkt:

Onsdag 23. september
Kl. 10.00 - 16.00

Sted:

Klaverfabrikken
Fredensvej 12A

Hvad skal praktikanten have ud af praktikforløbet:

Praktikanten skal opleve den sociokulturelle mangfoldighed og generationsbroerne i de frivilliges dagligdag på Klaverfabrikken.

Hvad forventer foreningen at få ud af praktikanten:

Vi forventer at praktikanten giver en hånd med i dagens opgaver, store som små.

Indhold af praktikforløbet:

På nuværende tidspunkt kan vi ikke præcisere dagens program, men der bliver nok at lave i tæt samarbejde med husets frivillige og ansatte.



Kræftens bekæmpelse

Hillerød lokalforening

Formål:

Forskning og forebyggelse i forhold til kræft samt støtte til kræftramte og deres pårørende. Bidrag til kontakten til og samarbejde med kommunen i kræftrelaterede spørgsmål.

Aktiviteter:

Information om Kræftens Bekæmpelses arbejde og resultaterne. Lokale aktiviteter, herunder indsamlings- oplysnings-, forebyggelses- og patientstøtteaktiviteter.

Kontaktperson:

Formand Ole Peter Andersen

Tlf.:20941692

Mail: ole.peter.andersen@gmail.com

Tidspunkt:

En af dagene fra mandag 21. september til torsdag 24. september. Kan aftales nærmere.

Sted:

Kræftrådgivningen
Østergade 14

Hvad skal praktikanten have ud af praktikforløbet:

Praktikanten skal kunne formidle og henvise til de tilbud Kræftrådgivningen og lokalforeningen gennemfører.

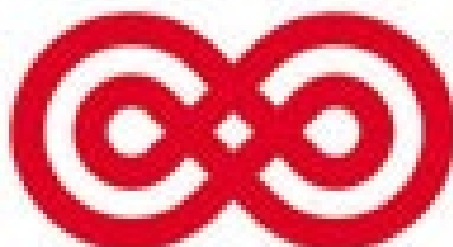
Hvad forventer foreningen at få ud af praktikanten:

At vedkommende gennemfører ovenstående.

Indhold af praktikforløbet:

Vi orienterer om forestående arrangementer i Kræftrådgivningen og lokalforeningen og lytter til forslag, som vedkommende måtte have. Praktikanten vil få indblik rådgivningens aktiviteter og tilbud til brugerne, hvilke opgaver "løser" vi for og i samarbejde med kommunerne – og ikke mindst, hvordan involveres og bidrager frivillige i forskellige støtte grupper for unge eller brystkræftramte.

Praktikanten kan deltage i en samtale i rådgivningen, såfremt den, der skal til samtale, er indforstået med det.



Motion for sindet

Formål:

Foreningen er frivillig og har til formål at støtte mennesker med psykisk sårbarhed og frivillige i at mødes i fællesskaber om, især, motion, og at skabe trygge rammer og et godt miljø for ligeværdige møder, to-og-to eller i grupper - med henblik på hjælp til selvhjælp og deltagelse i lokalsamfundet.

Aktiviteter:

Foreningen blev stiftet 18. februar 2015 og har overtaget driften af projektet "Motionsvenner for psykisk sårbare" som blev startet op under Frivilligcenter Hillerød i 2013 med en lønnet koordinator. Evalueringsrapport og læringshæfte for "Motionsvenner for psykisk sårbare - et brobygningsprojekt" kan fås i Frivilligcenter Hillerød.

Hovedaktiviteten ligger i at matche én psykisk sårbar med én frivillig motionsven, som vi kalder henholdsvis én deltager og én frivillig. To repræsentanter fra bestyrelsen foretager forsamlinger og match-samtaler hver tirsdag fra kl. 12-14 i Frivilligcenters lokaler. Deltageren og den frivillige aftaler under matchsamtalet hvilken motion de vil dyrke, typisk en gåtur en gang om ugen.



Foreningen tilbyder også mindre gå-hold bl.a. hver mandag kl. 15 fra SIND-huset på Milnersvej 13 B, samt et yogahold i frivilligcentret.

Foreningen har etableret en krolf-bane (man spiller til huller som i golf, men med køller som i krocket). Banen ligger på græsplænen ved frivilligcentret og Hillerød Biblioteket. Med udgangspunkt i spil på denne bane vil "Motion for Sindet" gerne etablere en motionscafé i frivilligcentrets lokaler, hvor deltagere og frivillige kan mødes på tværs af hold- og en-til-en aktiviteter. Personer, der står på venteliste til at blive matchet, vil også blive inviteret til motionscaféen.

Kontaktperson:

Ole Hagman

Tlf.: 4825 1078 mobil 6025 1078

Mail: olehagman@youmail.dk

Tidspunkt:

Tirsdag 22. september

Kl. 10.45 - cirka 14.00

Sted:

P-plads ved Rendelæggerbakken samt Frivilligcenter Hillerød

Hvad skal praktikanten have ud af praktikforløbet:

At få indblik i den nystiftede forenings aktiviteter og en fornemmelse af, hvad motion kan gøre for mennesker med psykisk sårbarhed, med særligt fokus på en-til-en relationen.

Hvad forventer foreningen at få ud af praktikanten:

Med praktikantens øgede kendskab til "Motion for Sindet"s aktiviteter vil vedkommende kunne være med til at sprede viden om vores tilbud. Vi har brug for løbende tilgang af nye deltagere og frivillige samt frivillige instruktører.

Indhold af praktikforløbet:

Praktikken starter med, at praktikanten får lejlighed til at gå med på en af ugentlige gåture, hvor en deltager og en motionsven går sammen i Hillerød.

Efter gåturen fortsætte praktikken i Frivilligcenter Hillerød, hvor foreningen tager imod nye henvendelser fra deltagere og frivillige. Der kan være planlagte for- eller match-samtaler hvor praktikanten kan deltage, hvis det er ok for den/dem, samtalen vedrører.

De to repræsentanter fra bestyrelsen vil undervejs kunne fortælle om foreningen aktiviteter og planer for fremtiden

Røde Kors

Formål:

At yde en social indsats i lokalområdet.

Aktiviteter:

Vor Røde Kors-afdeling arrangerer bl.a. besøgsvenner, rullende kioskfunktion på tre plejecentre, patientstøtter på Nordsjællands Hospital i Hillerød, "nørklegrupper" der syr og strikker til hjælpearbejdet, samaritergruppen der udfører førstehjælpvagter, holder førstehjælpskurser og vores Røde Kors Butik i Slotsgade 53, hvor genbrugstøj, nips, ting og sager sorteres, klargøres og sælges, så vi kan støtte socialt arbejde i lokalområdet og ved Røde Kors' internationale opgaver.

Kontaktperson:

Bent Kauffmann

Tlf. 4825 2511

Mail: bentk@rodekors.dk

Tidspunkt:

Torsdag 24. september

(Evt. tirsdag 22. september.)

kl. 10.00-cirka 16.30

Sted:

Røde Kors Butik

Slotsgade 53

Hvad skal praktikanten have ud af praktikforløbet:

Ved besøget ved de forskellige aktiviteter håber vi, at praktikanten vil få indblik i det sociale og praktiske arbejde, vi udfører, så man bl.a. kan se ideen i et aktivt foreningsliv – med muligheder for evt. støtte, mødelokaler og baser.

Hvad forventer foreningen at få ud af praktikanten:

Vi forventer at få en god snak om frivillighed.

Indhold af praktikforløbet:

Omkring kl. 10.00: Praktikanten møder op i vores Røde Kors Butik i Slotsgade 53. Præsentation derefter deltagelse som "almindelig frivillig" med sortering og vurdering af tøj, servicering af kunder i butikken.

Senere besøger vi "Viemosegård", hvor afdelingen har mødelokaler sammen med Foreningen Hjernesagen, hvis muligt ser vi desuden et af de tre plejehjem hvor frivillige har en rullende kioskvogn til servicering af beboerne, og vi besøger patientstøtterne på Nordsjællands Hospital i Hillerød v. bl.a. "Hovedindgang/ Information", "Nedre Kirurgi" og "Akutområdet".

Herefter vil vi Invitere på en kop kaffe og en snak om afdelingens øvrige aktiviteter enten i hospitalets café eller i vores mødelokale på Viemosegård.



Salto – familieaktiviteter i Hillerød

Formål:

At styrke børnefamiliers sundhed fysisk, psykisk og mentalt.

Aktiviteter:

Foredrag, workshops, legestue, holdundervisning: leg, rytmik, bevægelse, kreativitet.

Kontaktperson:

Ditte Aagaard,

Tlf.: 2297 9707

Mail: ditte.c@live.dk

Tidspunkt:

Fredag 18. september
kl. 9.00 - 14.00

Sted:

Frivilligcenter Hillerød
Fredensvej 12C

Hvad skal praktikanten have ud af praktikforløbet:

Kendskab til en forening/aftenskole, der bevidst arbejder med sundhedsfremme og forebyggelse med særligt fokus på børnefamilierne. Indblik i opstarten af en social platform.

Hvad forventer foreningen at få ud af praktikanten:

Et blik udefra på vores aftenskole. At flere får kendskab til vores arbejde glæder og udfordringer. Nysgerrighed og et åbent spørgelystent sind

Indhold af praktikforløbet:

Samtaler med skoleleder, deltage på rytmikhold, deltage i barselscafé. Evt. tale med undervisere. Besøg på biblioteket og intro til Legestuen Kolbøtten. Forefaldende aktiviteter.



SIND - Landsforeningen for psykisk sundhed

Formål:

Sind Nordsjælland og SIND Hillerød/Allerøds formål er at skabe forståelse og tolerance for mennesker med sindslidelse og deres pårørende. SIND arbejder for trivsel, forebyggelse og rehabilitering.

Aktiviteter:

De fleste af SINDs aktiviteter lokalt foregår i SIND-huset i Hillerød. De gennemgående aktiviteter er den åbne anonyme rådgivning og SIND-klubben i Hillerød.

Rådgivningen, der har åbent tirsdag og torsdag, har til formål at hjælpe sindslidende og deres pårørende fra at sidde fast i én eller flere alvorlige problemstillinger til at komme videre i livet. Rådgivningen bemannes hver gang med én frivillig professionel socialrådgiver og én erfaren SIND-repræsentant. Der var 388 henvendelser i år 2014.

Klubben, der har åbent mandag, onsdag og fredag, har til formål er at fungere som et samlingssted for mennesker med psykiske problemer og andre interesserede med henblik på styrkelse af disse menneskers sociale stilling i samfundet ved at iværksætte kulturelle og sociale aktiviteter. Klubben havde 1.910 besøgende i 2014. Derudover kommer et antal personer, der har deltaget i klubbens udflugter og den årlige sommerferie. Klubbens mange aktiviteter gennemføres helt uden lønnet personale.

Kontaktperson:

Ole Hagman
Tlf.: 4825 1078 / 6025 1078
Mail: olehagman@youmail.dk

Tidspunkt:

Mandag 21. september,
kl. 15.00 - cirka 20.00. (Kan aftales nærmere).

Sted:

SIND-huset
Milnersvej 13B

Hvad skal praktikanten have ud af praktikforløbet:

Vi håber, at praktikanten vil få et godt indblik i SINDs mange tilbud for borgere i Hillerød og omegn.

Og få et indtryk af hvor meget, der faktisk kommer ud af de forholdsvis beskedne offentlige tilskud, foreningen modtager lokalt.

Hvad forventer foreningen at få ud af praktikanten:

Vi forventer, at praktikanten med et øget kendskab til SINDs aktiviteter bedre vil kunne viderefremme vores tilbud i sit netværk. Vi er hele tiden inter-

esserede i at tiltrække nye borgere, der kan få gavn af at deltage enten som brugere eller frivillige i vores aktiviteter. Hvorfor vi også er begyndt at udgive et Nyhedsbrev hvert kvartal. Idéer til formidling af Nyhedsbrevet er meget velkomne.

Indhold af praktikforløbet:

Praktikken er planlagt, så praktikanten kommer til at deltage i en af SIND-klubbens to ugentlige caféaftener.

Praktikanten får lejlighed til at være med til at lave mad. Vi spiser kl. 18. Der er som regel 10-12 personer til spisningen.

Undervejs vil praktikanten kunne tale med brugerne af SIND-huset og høre nærmere om deres livssituation, håb og drømme.

Repræsentanter fra SIND Nordsjælland vil fortælle om rådgivningen og det mere politiske arbejde, der også lægges vægt på i SIND.

Praktikanten kan også høre om vores jobcafé, som er et tilbud til mennesker med psykiske problemer, der ønsker en tilknytning til arbejdsmarkedet. Jobcaféen samarbejder med Jobcenter Hillerød. En af jobcaféens tovholdere vil være til stede.

Endelig vil vi gerne fortælle om de organisatoriske og økonomiske vilkår, SINDs frivillige sociale indsats arbejder under og om de udfordringer, der følger med.



Sprog- og Netværkscafe

for flygtninge og indvandrere

Formål:

Sprog- og Netværkscaféens formål er at fremme integration og kulturmøde gennem lektiehjælp, hjælp til offentlige papirer og meget andet, socialt samvær og forskellige aktiviteter.

Aktiviteter:

Der afholdes musikarrangementer (Klaverfabrikken), cykelture, kulturelle aktiviteter, fællesspisning, julearrangement.

Derudover er der cykel- og færdselstræning og efter endt kursus får de en cykel + hjelm forærende. Dette foregår dog ikke om mandagen, men på andre tidspunkter efter aftale med tre instruktører, som er tilknyttet cykelprojektet.

Kontaktperson:

Birgitte Frank
Tlf.: 4826 0335/2679 0335
Mail: birgittefrank@email.dk

Tidspunkt:

Mandag 21. september
Kl. 13.30 - 17.30

Sted:

Frivilligcenter Hillerød
Fredensvej 12C

Hvad skal praktikanten have ud af praktikforløbet:

Praktikanten skal med egne øjne opleve, hvad det vil sige at komme til Danmark uden at kunne sproget, ofte uden familie, uden job etc. Problemer er der nok af, men det er den gensidige varme, smilene og glæden ved at være sammen, som er fremherskende. Praktikanten skal opleve integration i praksis.

Hvad forventer foreningen at få ud af praktikanten:

Vi håber at praktikanten vil formidle sine iagttagelser videre – og kunne bruge disse fremover.

Indhold af praktikforløbet:

Repræsentanter for sprogcaféen og praktikanten mødes en halv time før, Sprogcaféen starter for at få en orienterende snak.

Der er mulighed for at hjælpe med de forskellige lektier, papirer og andre problemer, der kunne blive aktuel den pågældende dag.

Der er også mulighed for at tale mere indgående med nogle af de studerende, der kan nok dansk til at føre en samtale.



Styrk din krop

Formål:

Vedligeholdelsestræning af knap så friske borgere over 65 år. Alsidig fysisk aktivitet af forskellig art. Træning af styrke, balance, kondition og bevægelighed.

Aktiviteter:

Vedligeholdelsestræning. Gående, stående, siddende. På nogle af holdene også liggende. Brug af diverse små rekvisitter.

Hyggeligt samvær over en kop kaffe efter træningen.

Kontaktperson:

Kirsten L. Dalgaard
Tlf.: 4826 0076 / 2156 0014
Mail: kdalgaard@pc.dk

Tidspunkt:

Mandag 21. september
kl. 12.00 -14.00

tirsdag 22. september
kl. 12.30 – 14.30

onsdag 23. september
kl. 10.00 – 12.00 og 13.00 – 15.00

Sted:

Mandag i frivilligcentret,
tirsdag på Ålholmhjemmet,
onsdag formiddag på Skansedal,
onsdag eftermiddag på Nødebo Kro.

Hvad skal praktikanten have ud af praktikforløbet:

Kendskab til nogle af resultaterne af Frederiksborg Amts forebyggelsesafdelings projekt Styrk din Krop fra 1999. At vi er i gang med 16. sæson, og at vi har fordoblet antallet af hold i Hillerød. Skævinges 2 hold har eksisteret lige så længe. Vi har støttet Uvelse i også at få oprettet et hold.

Mulighed for at få viden om betydning af ældres fortsatte fysiske træning og viden om deltagerne/medlemmernes udbytte af træningen.

Indsigt i at stopper de frivillige instruktører, falder det hele til jorden.

Hvad forventer foreningen at få ud af praktikanten:

Hvis praktikanten kan supplere undervisningen med information og/eller øvelser, tager vi naturligvis gerne imod det.

Det er vigtigt for os, at lokalsamfundet, politikere og kommunalt ansatte har kendskab til vores forening.

Indhold af praktikforløbet:

Det vil være naturligt, at praktikanten deltager i træningen sammen med deltagerne. Medbring derfor tøj og sko, du kan bevæge dig i.

Efter træningen er der tid til en kop kaffe og en snak med instruktør og deltagere.



Ungdommens Røde Kors Hillerød

Formål:

Ungdommens Røde Kors hjælper børn og unge med problemer som ensomhed, misbrug, fattigdom og vold. Fra lektiehjælp og ferielejre til chat og væresteder. Mere end 4.500 frivillige udgør kernen i Ungdommens Røde Kors. Vi skaber en ny fremtid for udsatte børn og unge.

Aktiviteter:

Hos Ungdommens Røde Kors i Hillerød driver vi pt. en ungdomsklub, der har åbent to gange om ugen, og er målrettet de 12-18 årige unge i Hillerød Vest, som oplever en bred palet af udfordringer i hverdagen. I klubben hænger vi ud med de unge, får en god snak med dem, laver mad eller får et spil playstation. Klubben fungerer som et sted, hvor de unge kan komme ned og være fri for hverdagens fordomme.

Vi arbejder endvidere på at starte en lektie-/net-café op i Hillerød Øst, og drømmer samtidigt om at kunne starte en ungecafé på Hillerød Sygehus.

Kontaktperson:

Thomas Jakob Petersen
Tlf.: 2622 7291
Mail: tjp@live.dk

Tidspunkt:

Tirsdag 22. september eller torsdag 24. september kl. 17.30-21.30

Sted:

Klub Vest Hillerød, Hillerødsholmsskolen, Hillerødsholmsallé 2 i kælderen.

Hvad skal praktikanten have ud af praktikforløbet:

Praktikanten vil få indblik i det daglige arbejde, tusindvis af frivillige gør for at hjælpe de socialt udsatte unge i dagens Danmark. Der vil være mulighed for at komme helt tæt på de unge og få en snak med dem om, hvilke udfordringer de møder

i hverdagen, hvad enten det er problemer med venner, familie, skole eller "systemet".

Afhængigt af hvem og hvor frapraktikanten kommer, vil denne få mulighed for at tage alle input og indtryk med sig tilbage og bruge dem som motivation for at forbedre børn og unges vilkår. Det er, hvad enten man er politiker eller embedsmand.

Hvad forventer foreningen at få ud af praktikanten:

Vi forventer, at få en praktikant der aktivt vil være med til – på en eller anden vis – at arbejde for at forbedre børn og unges vilkår. Det værende sig både de unge i Klub Vest, og også alle andre unge i Hillerød, som måtte sidde med oplevelsen af ikke at være lige så god som de andre eller være svigtet af samfundet.

Herudover forventer vi en praktikant, som hvis han/hun kan se det positive i vores arbejde, forhåbentlig fremadrettet vil bidrage til at udbrede kendskabet til Klub Vest og Ungdommens Røde Kors generelt. Vi er altid i bekneb for frivillige og økonomiske midler, så al positiv omtale i lokalområdet kan bruges.

Indhold af praktikforløbet:

Praktikanten vil være til stede på en af Klub Vests åbningsaftener sammen med det sædvanlige hold af tre engagerede frivillige. Her vil der være mulighed for at få en snak med klubbens unge via et spil pool, bordtennis eller playstation. Såfremt det passer med klubbens interne madklub, vil der endvidere være mulighed for at hjælpe de unge med at tilberede aftenens menu og få en sludder henover middagsbordet.

Endeligt vil der være mulighed for praktikanten til at få en snak med klubbens frivillige under fire øjne for at få et bedre indblik i de udfordringer, klubben (og URK generelt) møder i hverdagen, og som vi godt kunne tænke os øget fokus på.



Foto:
Ungdommens
Røde Kors.

Ventilen Hillerød

Formål:

Vi er et mødested for ensomme unge mellem 15-25 år. I Ventilen kan de finde et frirum, hvor de kan være sociale uden at være bange for at opleve afvisninger.

Aktiviteter:

Mødestedet er drevet af unge frivillige og er åbent en gang om ugen. Vi mødes og gennemfører forskellige aktiviteter sammen. De unge, der bruger tilbuddet er selv med til at planlægge de kommende aktiviteter.

Samværet er i centrum og ofte går vi på café eller i biografen sammen, spiller spil eller sidder og hygger og snakker og arrangerer madlavningsaftener. Det er de unge selv, der bestemmer aktiviteterne.

Kontaktperson:

Maia Jensen
Tlf.: 2869 1143
Mail: maiaemiliajensen@gmail.com

Tidspunkt:

Onsdag 23. september
Kl. 17.30 – 21.15

Sted:

Ventilen Hillerød
Buevej 1

Hvad skal praktikanten have ud af praktikforløbet:

Få større kendskab til arbejdet med ensomme unge samt dybere indsigt i, hvem de ensomme unge er.

Hvad forventer foreningen at få ud af praktikanten:

Et objektivi syn på hvordan vi har vores praksis, samt at de tager deres viden om ensomhed med videre i deres virke.

Indhold af praktikforløbet:

Aftenen vil begynde med en introduktion til Ventilen og de unge, der kommer. Vi skal derefter, efter de unges ønske, holde spille- og legeaften, hvor vi vil hygge med de kendte barndomslege og spille nogle spil sammen.

Med praktikopholdet håber vi at udbrede kendskabet til Ventilen og vise, hvordan unge også bidrager med en frivillig social indsats i Hillerød.

