

Nyhedsbrevet giver korte og aktuelle oplysninger om relevante aktiviteter og begivenheder inden for det frivillige område. Nyhedsbrevet udsendes via mail og kan hentes på [frivilligcenter-hillerod.dk](http://frivilligcenter-hillerod.dk) eller på tryk i frivilligcentret.

Frivilligcentret udgiver hver måned programmet "Det sker i frivilligcentret". Programmet kan hentes [her](#) eller i centret.

Redaktion: [Anette Nielsen](#) og [Jørn Jensen](#)

## Første FrivilligBørs blev en succes



Årets Frivillig Fredag blev fejret med en farverig FrivilligBørs, hvor frivillige foreninger, kommunale institutioner og lokale virksomheder og borgere mødtes til en sjov og anderledes markedsplads for at bytte ressourcer i form af viden, aktiviteter, materialer og meget mere.

FrivilligBørsen gik over alt forventning. Der gik kun syv minutter fra FrivilligBørsen blev erklæret åben, til at de første deltagere stod i kø for at besegle deres indgåede aftaler. I alt blev der indgået 122 børsaftaler mellem godt 100 deltagere.

Stemningen var intens og fuld af energi, da de mange deltagere fandt hinanden i aftaler om arrangementer, foredrag og samarbejder. Eksempelvis aftalte foreningen Vennepunktet, at den skal bage småkager til møder i Nr. Herlev Menighedsråd, og Ungdommens Røde Kors lavede en aftale med Plejecenter Skovhuset om at cykle med beboere fra et plejecenter på cykelrickshaws.

Vi har samlet alle indgået børsaftaler i et [aftalekatalog](#), der er udsendt til alle deltagere, og som findes på frivilligcentrets hjemmeside.

### Evaluering

Vi vil gerne høre, hvordan alle medvirkende oplevede FrivilligBørsen. Derfor vil vi bede alle deltagere om at udfylde et evalueringsskema. Det findes her:

<https://da.surveymonkey.com/r/frivilligbors>

Vi vil blive glad for dit svar senest den 25. oktober.

Tusinde tak til alle der deltog og en særlig tak for lån af printere hos Canon Nordsjælland og den økonomiske støtte fra Biogen, Team Rotary Puljen og Nordea Fonden.

## Årets Frivilligpris: "Et alternativ til en negativ livsstil"

Sådan beskriver årets Frivilligprismodtager, Klub Vest, sig selv, og der var masser af ros fra borgmester Dorte Meldgaard, da hun uddelte [prisen](#) efter FrivilligBørsen. Årets modtager af Hillerød Kommunes frivilligpris blev Klub Vest og de frivillige bag klubben. For første gang gik prisen til en gruppe og ikke til en enkelt person.

I begrundelsen hedder det, at klubben har vist et kæmpe engagement i dagligdagen og har skabt et ekstra hjem og opbakning for unge mennesker, der har behov for en voksen kontakt og støtte.

Klub Vest har eksisteret siden 2012 og er et klub- og værested for unge mellem 12 og 18 år, drevet af omkring 15 frivillige og med Ungdommens Røde Kors som ankerorganisation. Klubben har hjemme i kælderen på Hillerødsholmskolen.



## Frivillig Fredag-praktik

Otte byrådsmedlemmer samt fem embedsfolk deltog i dette års praktik i Hillerøds foreninger, og for første gang af i alt fem gange deltog et folketingsmedlem. Det var socialdemokraten Christine Antorini, der havde læst om Frivillig Fredag-praktikken i avisen, og derefter meldte sig. Hun deltog i en af Hjerterforeningens motionstimer og mødtes med medlemmer af bestyrelsen. Christine Antorini bor ikke som de øvrige politikere i Hillerød, men er valgt i Nordsjælland.

De første evalueringer fra både praktikanter og praktikudbydere tyder på, at det også i år var en positiv oplevelse for alle parter. Evalueringerne vil danne grundlag for om og hvordan praktikken gennemføres næste år, hvor uge 39 løber fra 26. september til 30. september.

Evalueringer og fotos af praktikken lægges løbende ud på [hjemmesiden](#).



Christine Antorini i praktik i hjerterforeningen

## Medarbejdere fra Biogen deltog i Frivillig Fredag

Frivillig Fredag greb 44 medarbejdere fra Hillerød-virksomheden Biogen fra morgenstunden muligheden for at skifte den normale arbejdsplads ud med en anden – nemlig en lokal social forening i Hillerød.

Her gav de en hjælpende hånd med forskellige opgaver så som at bistå medlemmer fra Dansk Blindesamfund Nordsjælland som cykelpiloter og museumsguiden på Folkemuseet, forskønnelse på Kvindekrisecentret og praktiske opgaver i Røde Kors' og Mødrehjælpens genbrugsbutik samt på Julemærkehjemmet i Ølsted.

Frivilligcenter stod for tredje år for at koordinere samarbejdet mellem de medvirkende foreninger og de Biogen medarbejdere, der havde sagt ja til at bruge en arbejdsdag i en god sags tjeneste lokalt i forbindelse med Biogens årlige "Care Deeply Volunteer Day" - der er led i virksomhedens ønske om at vise et lokalt socialt engagement i Hillerød og styrke fællesskabet og samarbejdet intern i virksomheden.

Se billeder fra dagen [her](#) - vi afventer lige nu feedback fra de medvirkende foreninger til en samlet evaluering.

## Multikulturel kulturnat

Kulturnatten i Frivilligcenter Hillerød blev besøgt af hillerød-borgere i alle aldre. Rigtig mange børn benyttede sig af KFUM og KFUK's invitation til kreativ leg med husbyggeri af papkasser - der løbende blev samlet i et fælles drømmehus med farver, glimmer og lys. Aftensko-len Salto indbød børn og andre barnlige sjæle til rytmik og sanglege fra verden omkring os.

Mange besøgende benyttede muligheden for at udfylde den seneste statsborgerskabsprøve og fik en snak med repræsentanter fra Sprogcenteret Nordsjælland og Sprog- og netværkscaféen fra samme sted.

Aftenen blev krydret med musik, hygge og sang. Se fotos fra arrangementet [her](#).



## 'En at følges med' – et inspirationsmøde om følgeskab

Hvordan kan vi hjælpe mennesker, der har brug for en at følges med?

Har du eller din forening lyst til at ledsage mennesker, der har brug for lidt ekstra støtte til at komme hjemmefra og være med i aktiviteter - og samtidig glæde et andet menneske med selskab?

Så mød op til frivilligcentrets temamøde 'En at følges med'. Her sættes fokus, på hvordan vi i Hillerød kan hjælpe borgere, der har brug for en at følges med for at deltage i fællesskaber.

På temamøder kan du og din forening få inspiration fra Ældre Sagens "Gå-med-venner" og Frivilligcenter

Roskildes "Følgevenner" til, hvordan en frivillig følgeordning i Hillerød kan startes og organiseres.

Mødet finder sted i Kedelhuset torsdag 5. november kl. 13.00-15.00.

Husk tilmelding til: [epost@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:epost@frivilligcenter-hillerod.dk) eller tlf.: 48 24 19 07, senest 4. november.



## Sundhedsdag i topform

"Det var en rigtig god dag, og der var et utrolig godt samarbejde på tværs af foreningerne og Hillerød Kommunes personale", fortæller Ingelise Biering fra Astma Allergi Nordsjælland, der sammen med Hillerød Kommunes KOL-sygeplejerske Hanna Birkmose bl.a. informerede om lungesygdomme og målte lungekapacitet, hos interesserede borgere – på Sundhedsdagen, som blev afholdt torsdag den 8.10. i Slotsarkaderne.

"Det var en sjov måde at arbejde sammen på og også meget inspirerende, da vi begge kunne lære noget af hinanden. Det gør jeg me-

get gerne igen", fortæller Ingelise

Hele dagen kunne Hillerød-borgere møde patientforeninger og sundhedsfagligt personale fra Hillerød Kommune til en snak om sundhed, trivsel og forebyggelse. Der var god tilslutning til arrangementet, og mange forbigående tog imod tilbuddene om at få målt blodtryk, blodsukker, fedtprocent, knoglestyrke, lungekapacitet og testet formen på den opstillet kondicykel.

I dagens anledning åbnede vi en "Sundhedsbutikken" på Torvet, hvor der var arrangeret forskellige

oplæg om sundhed og forebyggelse. Her kunne man bl.a. høre om hvad der skal til for at holde hjertet sundt, blive klogere på kræft, tilbud om rygestopskursus, en historie om hverdagen som blind med diabetes og mange andre sundhedsrelaterede emner.

Hjerteforeningen, Astma-Allergi Nordsjælland, Diabetesforeningen, Giftforeningen og Kræftens Bekæmpelse, havde taget initiativ til den fælles Sundhedsdag i et samarbejde med Hillerød kommune, Hillerød Fysioterapi og Træningscenter og Frivilligcenter Hillerød.

Læs mere [her](#).

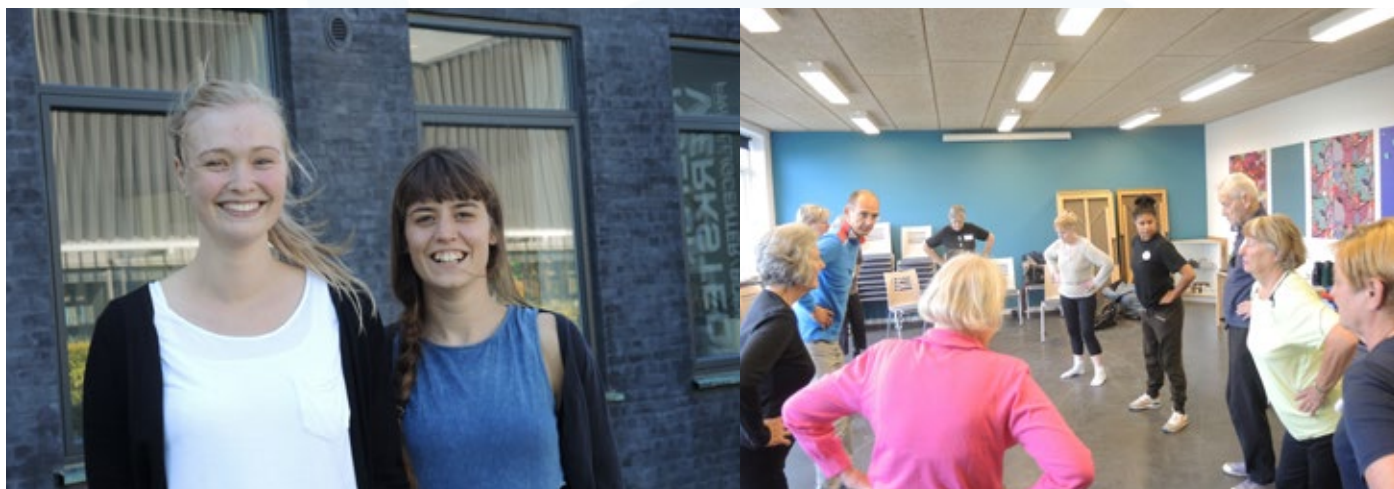


## Nyt Booking-system forude

Frivilligcenter Hillerød har nu overført alle data til et nyt booking-system, som er koblet til vores hjemmeside og som er lang mere brugervenligt for alle vores medlemmer. I løbet af efteråret vil vores medlemmer selv kunne forestå bookinger -

der gives besked når systemet er køreklart. Indtil da skal alle bookinger fortsat ske ved at skrive til: [epost@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:epost@frivilligcenter-hillerod.dk) med oplysninger om navn, ønske om tidspunkt og indhold af arrangement.

## 2 gange 2 praktikanter fra UCC



Gennem de sidste seks uger har frivilligcentret haft fornøjelse af fire praktikanter fra psykomotorikuddannelsen på Professionshøjskolen UCC Nordsjælland. Det er første gang, at vi har modtaget praktikanter fra en lokal uddannelsesinstitution - men bestemt ikke sidste gang.

Rikke Christensen og Anna Andreasen var på deres første praktikforløb og har bl.a. tilbudt frivilligcentrets personale, frivillige og ansatte korte og lange individuelle behandlinger og vejledt i ergonomi ift. arbejdsstillinger herunder indstilling af stole og borde, så de passer præcis til den enkelte.

Det andet praktikforløb blev gennemført i et samarbejde med Styrk din Krop, hvor Elisabeth Schultz og Klaus Hartvig har fulgt et hold på Skanselyet og bidraget til undervisning på et nyt Styrk din krop hold i frivilligcentret om torsdagen. Praktikforløbet her gav en unik mulighed for at få nedlagt en venteliste. Derudover har de tilrettelagt fem temadage for frivillige i Hillerød Motionsvenner og for instruktørerne i Styrk din Krop, hvor de forskellige afspændingsmetoder, krydskoordinering og træning af sanserne har stået på programmet.

## Cafe Motion for Sindet

Den første tirsdag i hver måned i tiden fra kl. 14.00 til 16.30 inviterer medlemmer af foreningen Motion for Sindet til Cafe Motion for Sindet. Cafeen er et samlingspunkt, hvor bevægelse er i centrum. Frivillige værter sætter rammen for et spil krolf på plænen ved frivilligcentret efterfulgt af en kop kaffe, hjemmebag og en hyggelig snak.

Tanken bag Cafe Motion for Sindet er, at deltagere og frivillig motionsvenner kan mødes på tværs af aktiviteterne, og på længere sigt ønsker foreningen at

udvide de fælles aktiviteter til andre motionsformer end krolf. Cafe Motion for sindet henvender sig mennesker, der har en psykisk sårbarhed og frivillige, som vil dyrke motion og være motionsven. Næste cafe finder sted 3. november.

Foreningen Motion for Sindet kan træffes hver tirsdag kl. 12.00 – 14.00 i Frivilligcenter Hillerød, hvor både mennesker med en psykisk sårbarhed og frivillige kan møde op og eventuelt blive matchet.

## Trivselsgrupper for børn



Der er start af nye grupper inden for temaerne sorg og børn i skilsmisseg familier henholdsvis mandag 26. oktober kl. 16.30 – 18.30 og mandag 2. november kl. 16.30 – 18.30. Der er stadig plads til børn i begge grupper, der dækker alderen fra 9 til 12 år. Henvendelse til [ec@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:ec@frivilligcenter-hillerod.dk).

I pilotprojektet med Grønnevang Skole har vi lige afsluttet den første trivselsgruppe. Både skolen og Selvhjælp er indstillet på at videreudvikle og gennemføre mindst et gruppeforløb mere i dette skoleår.

Der har generelt været stor tilfredshed med forløbet. Det er håbet, at også andre skoler vil være interesserede i et sådant partnerskab på længere sigt.

Grønnevang Skole lægger lokaler til, og en ansat derfra leder sammen med en frivillig fra frivilligcentret trivselsgruppen.

## Hillerød Motionsvenner fyldte ti år

Hillerød Motionsvenner markerede i september sin ti års fødselsdag med en reception i Kedelhuset, hvor alle nuværende og tidligere motionsvenner, nuværende motionsværter, samarbejdspartnere og potentielle nye motionsvenner var inviteret på et glas og lagkage.

I øjeblikket tæller motionsvennerne 17 frivillige, som træner 20 motionsværter. Der er behov for flere frivillige motionsvenner, og interesserede kan henvende sig til Kirsten Dalgaard på [kdalgaard@pc.dk](mailto:kdalgaard@pc.dk).



## Førstehjælpkursus



Søndag 18. oktober kl. 9.30-17.30 arrangerer Røde Kors et 8-timers kursus, der bl.a. er obligatorisk for kørekortstagere. Kurset byder på førstehjælps grundregler, undersøgelse af tilskadekomne, kendskab til hjertestarter samt færdselsrelateret førstehjælp. Pris: 525 kr. inkl. materialer samt te/kaffe.

Tilmelding og betaling til kurset på:  
<https://www.rodekors.dk/>.

## Er du gal?

Onsdag 21. oktober kl. 18.00 – 20.00 kommer fortællergruppen: "Er du gal? Livshistorier uden filter!" til Frivilligcenter Hillerød.

Fortællerne har alle erfaringer med livet som psykisk sårbar og bærer alle et ønske om at nedbryde tabu, stigmatisering og uvidenhed om psykisk sårbarhed. Åbenhed er deres drivkraft.

Man vil opleve glimt af stjernestunder, vendepunkter, op- og nedture, smerte, glæde, store udfordringer, livskriser og overlevelse på kanten af livet.

Gruppen blev dannet efter et samarbejde mellem DepressionsForeningen og den professionelle fortællergruppe "Forvandlende Fortællinger. Der er gratis entre, og tilmelding er ikke nødvendig.

## Åben ADHD-familiecafe

Den sidste lørdag i hver måned kl. 12.30 - 16.30 holder ADHD Nordsjælland åben familiecafé for børn med ADHD og lignende diagnoser og deres søskende og forældre. Deltagerne tegner, maler, spiller evt. på pc og udtrykker sig på andre måder kreativt. Næste gang er 31. oktober. Kontaktperson er Ole Brandt Thomsen, der kan kontaktes på [olebrandtthomsen@hotmail.dk](mailto:olebrandtthomsen@hotmail.dk).

## Samarbejde om støtte til etniske minoritetsforeninger



I Hillerød er der etniske minoritetsforeninger, der yder en indsats og drivkraften er frivillige engagerede ildsjæle. Udfordringen for en del af disse foreninger er dog koordinering og synlighed. Tendensen forstås af, at kommunen eller store dele af lokalsamfundet endnu ikke har traditioner for at samarbejde med de etniske minoritetsforeninger. Derfor har Hillerød Kommune sagt ja til et samarbejdstilbud med Frivillignet (under Dansk Flygtningehjælp) over det næste 1½ år.

Formålet er at understøtte og styrke kapaciteten hos de medvirkende etniske minoritetsforeninger og

## Ansøg §18 og §79

Hillerød Kommune uddeler hvert år midler til frivilligt socialt arbejde (§ 18 midler) og midler til frivillige, sociale tilbud med et aktiverende eller forebyggende sigte til voksne over 60 år (§ 79). Sidste frist for ansøgning er mandag 26. oktober.

Ansøgningskriterier og ansøgningsskema kan hentes på [www.hillerod.dk/frivillig](http://www.hillerod.dk/frivillig). Du kan få hjælp til at skrive en ansøgning i Frivilligcenter Hillerød, [frivilligcenter-hillerod.dk](http://frivilligcenter-hillerod.dk) tlf. 4824 1907

Yderligere oplysninger: Udviklingskonsulent Tinne Simonsen, [tins@hillerod.dk](mailto:tins@hillerod.dk), tlf. 7232 3413

opretholde gejsten fra de frivillige, der lægger stor energi og aktivitet i foreningslivet.

Samtidig er der et ønske om at øge kendskabet mellem de medvirkende foreninger og kommunen for at styrke muligheden for mere samarbejde fremover.

Frivilligcenter Hillerød er blevet inviteret med – og har sagt ja til at indgå som en tredjepart i samarbejdet – dels for at styrke vores kendskab og samarbejde med de medvirkende foreninger dels bidrage med input og rammer til de møder, workshops og aktiviteter, der ligger i projektet.

Projektet består af en række workshops der fokuserer på foreningsarbejdet. Den første workshop afholdes **5. november kl. 17-21 i frivilligcentret**. Projektet henvender sig til foreninger/grupper hvor de fleste aktive har en etnisk minoritetsbaggrund – og du/l kan fortsat nå at være med.

For mere info kontakt Faisal Majeed Khiljee: [faisal.khiljee@drc.dk](mailto:faisal.khiljee@drc.dk) eller Anette Nielsen, [info@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:info@frivilligcenter-hillerod.dk).

## Nyt om medarbejdere i frivilligcentret



Helena Grayston



Knud Kristensen Sneftrup

Siden sidste nyhedsbrev har Frivilligcenter Hillerød fået tre nye medarbejdere. Det er projektsekretær i selvhjælpsprojektet Helena Grayston. Hun skal være med til

at skabe de administrative og organisatoriske rammer for udvikling og fremdriften af projektet. Helena er ansat 16 timer om ugen frem til marts 2016.

Grafiker Knud Kristensen Sneftrup er frivilligt engageret om onsdagen, hvor han bidrager til produktion af plakater, foldere og andet grafisk materiale.

Grith Mandrup-Poulsen der er i virksomhedspraktik, hjælper med markedsføring og kommunikation i forbindelse med frivilligcentrets projekter.

En stor tak til Marianne Richelsen, der har været engageret som frivillig i frivilligcenterets sekretariat gennem det sidste år.

## Nyt om huset og lokaler i frivilligcentret

I frivilligcentret var ni medarbejdere fra Biogen på Frivillig Fredag travlt beskæftigede med at forskønne gangarealet med ruller, pensler og nye lamper. Vores ønske er at skabe en anden indgang i frivilligcentret – så det ikke længere opleves som en kedelig "baggang". Arbejdet er dog ikke afsluttet endnu, da vi mangler at få reoler op til foldematerialer og en elektronisk infoskærm. Der er desuden indhentet tilbud på at få lagt linoleum på gulvet ved døren samt evt. indsat et vindue over døren. I løbet af de næste par uger forventer vi, at gangarealet fungerer optimalt igen.

Badeværelset på 1. salen er ligeledes blevet malet og har fået lidt nyt inventar, sådan at de mange mødre med små børn bedre kan pusle om deres babyer. Vi vil også

meget gerne male væggene på toilettet i stueetagen og efterlyser til det arbejde et par hjælpende hænder. Vil du give en hånd med, så kontakt Anette på [info@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:info@frivilligcenter-hillerod.dk)

### Efterlysning af billeder til udsmykning af vægge

Vi efterlyser flotte billeder, plakater, kunst m.v. som kan pryde vores vægge rundt om i huset. Vi vil gerne opfordre alle vores medlemsforeninger og grupper samt støttemedlemmer til at se i jeres gemmer eller hos jeres landsorganisation, om der findes noget smukt eller tankevækkende materialer som vi må få/låne og som evt. samtidig repræsenterer jer som forening/gruppe?!

Lad os høre fra dig/er - kontakt Leonor:

[la@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:la@frivilligcenter-hillerod.dk).

## Frivilligrådets årsmøde

Frivilligrådet holder årsmøde onsdag 18. november kl. 9.00 til 16.30 i Docken, Færgehavnsvej 35 i København.

Frivilligrådet ser en udvikling på vej mod et velfærds-samfund, hvor civilsamfundet kommer til at spille en langt vigtigere rolle. Kommuner sætter medborgerskab og samskabelse på agendaen, frivillige foreninger indgår i nye alliancer på tværs af sektorgrænser, og ildsjæle i samfundet igangsætter succesfulde projekter ud fra deres egen motivation og ændrer samfundet nedefra.

I et sådant samfund er frivilligheden ikke blot et supplement til velfærdsstaten, men et vidtfavnende borgerengagement i kernen af vores fælles velfærd. Udviklingen vender op og ned på rollefordelingen i vores samfund og kræver en kultur- og bevidsthedsændring inden for alle sektorer.

Se invitation og program [her](#). Tilmelding senest onsdag 4. november

## Efterårsferie

Frivilligcenter Hillerød holder ikke efterårsferie og har derfor normale åbningstider, men nogle af aktiviteterne gennemføres ikke i ferien. Tjek selv om din forening holder efterårsferie.