

NYHEDSBREV NR 4 • DECEMBER 2015/JANUAR 2016

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 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**.

ET VÆKSTHUS FOR FORENINGSLIV OG FRIVILLIGT SOCIALT ARBEJDE



INDHOLD

- | | |
|---|--|
| 2 Velkommen til frivilligcentrets nytårskur | 4 Nye priser på kopier |
| 2 Evaluering af FrivilligBørsen | 4 FcH-TV |
| 2 Lær at tackle job og sygdom | 4 Åben Facebook- rådgivning |
| 2 Nye medlemmer | 4 Juleferie i frivilligcentret |
| 3 Praktikanter fra UCC tilbyder juleafspænding | 5 Kursus for nyblinde |
| 3 Gå-grupper også for mindre mobile ældre | 5 Støtte til børn i flygtningefamilier |
| 3 Hvordan kan vi støtte folk, der har brug for en at følges med | 5 Hjertecafeer |
| 3 Evaluering af Kom Med! | 5 Diabetesforeningen |
| 4 Trivselsgrupper for børn og unge | 5 Førstehjælpskurser |
| 4 Ny sæson i it-cafeen | 5 Nytårskur i grænseforeningen |

Velkommen til frivilligcentrets nytårskur

Fredag 8. januar 2016 kl. 15.30-18.00 er alle medlemmer, frivillige, venner og samarbejdspartnere inviteret til den årlige nytårskur i frivilligcentret. Vi skal ønske hinanden godt nytår og se tilbage på året, der gik – og frem mod det vi ved venter os i 2016. Traditionen tro byder vi på ærtesuppe med mousserende vin og et lille glas. Tilmelding senest **4. januar 2016** på epost@frivilligcenter-hillerod.dk eller 4824 1907.



Fra sidste års nytårskur i frivilligcentret.

Evaluering af FrivilligBørsen

"Vi fik nogle rigtig spændende aftaler i hus, samt stiftet bekendtskab med andre foreninger" og "Det var en fornøjelse at deltage og se, at der blev handlet en masse".

Sådan lød nogle af de positive tilbagemeldinger, vi har modtaget i forbindelse med evalueringen af den første FrivilligBørs i Hillerød, der løb af stablen på Frivillig Fredag, 25. september.

De mere end 100 deltagere fra frivillige, foreninger, kommunale institutioner og lokale virksomheder er blevet bedt om at evaluere forløbet og har fået sendt et spørgeskema.

Tilbagemeldingerne viste stor tilfredshed med FrivilligBørsen, og 80% svarede at de gerne vil deltage i næste års FrivilligBørs, og at de også gerne vil opfordre andre til at deltage. Mere end 94% har svaret, at de oplevede FrivilligBørsen som en god måde at

skabe lokalt samarbejde. Derudover angiver over 90%, at de har snakket med nog-



le, de ikke før havde samarbejdet med eller kendte.

Uklart koncept

Men der er plads til forbedringer. Flere peger på, at børskataloget med fordel kan udsendes før, og at der gerne må være med end fire notarer, da der hurtigt opstod kø ved notarbordet.

Knap 20% synes, at konceptet for FrivilligBørsen var uklart. Vi forventer, at kommunikationen bliver nemmere nu, hvor konceptet og metoden er blevet præsenteret og afprøvet.

Vi vil gerne sige stor tak til alle der har hjulpet os med evalueringen. Den samlede evaluering kan læses [HER](#).

Har I spørgsmål til evalueringen, kan I kontakte Mette Borst Nissen, mbn@frivilligcenter-hillerod.dk.

Lær at tackle job og sygdom

Frivilligcenter Hillerød har i 2015 indgået et samarbejde med Hillerød Kommune om at varetage selvhjælpskurserne: "Lær at tackle job og sygdom". Dette samarbejde fortsætter i 2016. Kurset henvender sig til folk, der er langvarigt sygemeldte eller har en kronisk sygdom.

Fokus er, at deltagerne får redskaber til bedre at tackle deres sygdom i forhold til et arbejde. Det første kursus i 2016 starter **6. januar 12.00-14.30** og varer seks uger frem. Man kan komme med på kurset ved at henvende sig til jobcentret i Hillerød Kommune.

Nye medlemmer

Siden sidste nyhedsbrev har Frivilligcenter Hillerød fået tre nye medlemmer: **Colitis-Crohn foreningens** lokalafdeling i Nordsjælland organiserer primært patienter med irritabel tyktarm, men foreningen arbejder også for en lang række relaterede tarmsygdomme. Frederiksborg-kredsen af **Psoriasisforeningen** varetager interesserne for patienter med hudsygdommen psoriasis. **Nordsjællands Delebiler** køber eller lejer biler og stiller disse til rådighed mod betaling. Meningen er at skåne miljøet og dele udgifterne ved brug af en bil.

Praktikanter fra UCC tilbyder juleafspænding



To tredje-års studerende fra psykomotorikuddannelsen i Hillerød, Bianca Bulinska (t.v.) og Laura Sass Moestrup tilbyder forælelse i juletiden i form af juleafspænding

tirsdag 15. december fra kl.14.30-15.15, hvor alle brugere, frivillige og personale er velkomne. De to studerende arbejder med kroppen gennem rolige bevægelser og stræk samt giver enkle teknikker til, hvordan man selv kan afspænde hjemme

Afspænding øger kropsbevidstheden, forebygger og afhjælper uheldsmæssige muskelspændinger og stress samt giver kropslig og mental ro.

Bianca og Laura er i otte ugers praktik i frivilligcentret mandag til torsdag til og med uge 2 næste år. Forløbet er deres afsluttende praktik. De vil være tilknyttet Styrk

din krop om torsdagen og indgår desuden i Kom med!-projektet, hvor de arbejder på at få etableret gå-grupper forskellige steder i Hillerød.

Bianca og Laura arbejder med krop og psyke, bevægelse og afspænding og lægger stor vægt på relationer og det sociale. En psykomotoriker hed tidligere afspændingspædagog.

Begge er fysisk aktive i fritiden og finder stor værdi i det. De oplever begge, at den fysiske aktivitet giver mental styrke og overskud. De mange fordele ved fysisk aktivitet brænder de for at give videre til andre.

Gå-grupper også for mindre mobile ældre

Har du lyst til at gå en hyggelig tur sammen med andre? - Så kom og vær med i en gå-gruppe, der hvor du bor. Som en del af Kom med! projektet starter der flere gå-grupper for mindre mobile ældre forskellige steder i Hillerød.

Gåture giver frisk luft, let motion og mulighed for at mødes med andre fra lokalområdet. Turene er tænkt for dem, som blot

ønsker en kortere gåtur, uanset om man bruger stok, rollator eller bare ikke kan gå så langt.

Bor nu i nærheden af Skoleparken ved Hillerødsholmalle, kan du gå med **hver mandag og onsdag kl.11**. Kontakt Inge Lise Jensen, tlf. 40 41 03 13 for mere information

Kan du gå længere, så gå med en tur rundt om Slotssøen. Vi går hver **onsdag kl.10.00**

med mødested ved Frivilligcenter Hillerød på Fredensvej 12C. Vi går cirka en time og tager en kop kaffe i frivilligcentret bagefter.

Næste år starter to nye gå-grupper ved Bauneparken i Skævinge og i Hillerød Øst. Vi mødes ved Brohuset i Hillerød Øst **onsdag 6. januar kl. 10.30**, og drikker kaffe der efterfølgende. Vil du vide mere? Kontakt projektmedarbejder Mette Nissen, mbn@frivilligcenter-hillerod.dk, tlf. 48 24 19 07.

Hvordan kan vi støtte folk, der har brug for en at følges med

Som en del af 'Kom med!'-projektet blev der i november holdt et temamøde 'En at følges med', for at sætte fokus på frivilligt følgeskab. Både frivillige og kommunale medarbejdere var mødt op for at få inspiration fra Ældre Sagen og Frivilligcenter Roskilde til, hvordan vi i Hillerød kan hjælpe mennesker,

der har brug for en at følges med til byens tilbud og aktiviteter.

En hovedpointe var, at det er fordelagtigt at en 'følgeskabs-ordningen' er forankret i den enkelte forening, så den enkelte frivillige forening tilbyder følgeskab til dem, der har brug for støtte til at deltage.

I den ånd aftalte Klaverfabrikken med Dansk Blindesamfund og Danske handicaporganisationer at samarbejde om følgeskab til nogle af Klaverfabrikken's arrangementer. Frivilligcenter Hillerød vil i 2016 fortsat sætte fokus på følgeskab og inklusion i foreningslivet for at gøre det nemmere for flere, at deltage i frivillige fællesskaber.

Evaluering af Kom Med!

Kom med! projektet har løbet 1½ år, hvor der dels har været fokus på ensomhed blandt ældre på dagsordenen hos frivillige og blandt ansatte i Hillerød Kommune og dels på at skabe samarbejde på tværs for at forebygge og mindske ensomhed og styrke fællesskaber i Hillerød.

Men hvordan er samarbejdet forløbet? Hvad har deltagerne fået ud af at være med, og hvilke erfaringer kan vi tage med videre, hvis projektet forlænges.

Nogle af de spørgsmål skal evalueringen af Kom med!-projektet svare på. Frivilligcenter Hillerød er ansvarlig for evalueringen,

som inddrager medarbejdere, frivillige og ledere, der har deltaget i projektet. Det sker gennem interviews, og evalueringen vil ligge klar i starten af januar.

Trivselsgrupper for børn og unge

En ny gruppe for børn i skilsmissefamilier blev oprettet i november med otte børn i alderen 8-11. Gruppen fungerer fint med tre voksne gruppeledere. Børnene virker meget glade og positive, og der er et rigtig fint fremmøde til vore møder. Gruppen mødes sidste gang **4. februar 2016** og der er allerede børn på venteliste til en ny gruppe.

Vi har besluttet, at trivselsgruppen for stille piger på Hillerødsholmskolen fortsætter efter jul – i alt tre gange mere. Også denne gruppe slutter den 4. februar.

Børn i sorg, der har mistet et nært familiedlem, starter den 11. januar i frivilligcentret.

Vi satser i foråret på, at der kan rekrutte-

res nye gruppeledere – da det ser ud til at efterspørgslen efter trivselsgrupper er i vækst.

I samarbejde med Grønnevang skole bliver der etableret to nye trivselsgrupper, der begge starter i januar. Den ene gruppe for børn i 2-5 klasse og den anden fra 7-9 klasse.

Ny sæson i it-cafeen

Onsdag 20. januar kl. 10.00 - 12.00 præsenterer it-cafeen forårets program. Her vil der være mulighed for at komme med forslag til de tema-eftermiddage, der holdes onsdage kl. 13.00 - 15.00.

Hver onsdag holdes åben rådgivning fra kl. 10.00 til 13.00, hvor man kan få råd, når der er problemer med pc'en. Rådgivningen har lukket i juleferien.



It-cafeen holder infomøde 20. januar.

Nye priser på kopier

Priserne på fotokopier har fået en lille stigning efter at have været konstante i adskillige år. Den nye prislister hænger på væggen ved kopimaskinen. Alle, der skal have kopieret, skal henvende sig i receptionen, og der afregnes enten kontant eller skrives faktura. Priserne er fortsat forskellige alt efter størrelse, kvalitet, antal og medlemskab.

Ud over kopiering og skanning tilbyder frivilligcentret nu også laminering. Vi har fået et nyt apparat, der kan laminere både i papirstørrelserne A3 og A4. Priserne er henholdsvis 7,00 og 5,00 kr. uanset, om man er medlem eller ej.

FCH-TV

På væggen i gangen ved køkkenet er der sat et fjernsyn op. Her ruller konstant billeder og opslag om faste og kommende aktiviteter mv. Nogle af billederne er identiske med de skærbilleder, der også kan ses på rådhusets og bibliotekets info-skærme, mens andre kun kører på frivilligcentrets skærm.

Vi arbejder på at udvide indholdet af info-skærmen, så den også på daglig eller ugentlig plan kommer til at indeholde oplysninger om lokalefordeling og oversigt over de aktuelle møder og aktiviteter i huset.

Alle er velkomne til at komme med forslag til indhold af info-skærm i forbindelse med deres aktiviteter.

Åben Facebook- rådgivning

Torsdag 26. november holdt vi for første gang ÅBENT HUS for foreninger og frivillige i facebook- markedsføring. Facebook-sider og administration af denne er for mange foreninger og frivillige en udfordring at nå, og dem der mødte op til Åben Hus, fik en grundig gennemgang af facebook's muligheder og forslag til, hvordan deres forenings facebook-side kan håndteres på en let måde.

Juleferie i frivilligcentret

Frivilligcenter Hillerød holder juleferie fra **21. december til 1. januar 2016**. Det betyder, at torsdag 17. december er sidste åbningsdag inden ferien, og at første åbningsdag efter ferien bliver mandag 4. januar. Som udgangspunkt er alle aktiviteter indstillet, men enkelte arrangementer som eksempelvis førstehjælpskurset søndag 20. december gennemføres. Undersøg selv, om jeres aktivitet bliver til noget i forbindelse med julen.

Julen betyder også, at Frivilligcenter Hillerøds månedsprogram for januar skal produceres tidligt. Derfor skal omtale af arrangementer afleveres til epost@frivilligcenter-hillerod.dk senest **9. december**.



Kursus for nyblinde

Frivilligcenter Hillerød har i november og december lagt lokaler til et kursus arrangeret af Dansk Blindesamfund.

Kurset er for nyblinde i Nordsjælland, og det er første gang, at Dansk Blindesamfund gennemfører kurset uden for Fuglsangcentret, der er blindesamfundets kursus- og feriecenter i Fredericia. Sædvanligvis rejser kursisterne til Fredericia, men denne gang tager underviserne den anden vej og kommer til det område, hvor kursisterne bor. Det sker i tre omgange på mandag-tirsdage.

Der undervises i teknikker og hjælpemidler, som gør det lettere at leve med de nye vilkår, samtidig vil der være fokus på det psykosociale, som en naturlig konsekvens af synstab.



Støtte til børn i flygtningefamilier

Flygtningefamilier på den lave integrationsydelse kan søge støtte fra Fritidspuljen, der har til formål at kunne betale et årskontingent til en fritidsaktivitet pr. barn, samt hjælp til indkøb af fritidsudstyr. Det kan ske på www.flygtning.dk/Fritidspuljen.

Baggrunden er, at 1. september 2015 ind-

førtes den lave integrationsydelse, der betyder, at mange børn vil vokse op i familier, hvor mulighederne for at gå til fritidsaktiviteter er stærkt begrænsede. Målgruppen er børn og unge fra 0-18 år i flygtningefamilier, hvor familien lever af den lave integrationsydelse. Mange familier vil have brug

for hjælp til at søge støtte til kontingent og udstyr.

Dansk Flygtningehjælp, OAK Foundation og Politiken har samlet ind under overskriften 'Uden fritid, ingen fremtid' for at hjælpe børnene i flygtningefamilier, og pengene fra indsamlingen er blevet til Fritidspuljen.

Hjertecafeer

Hillerød Hjerteforening holder **mandag 14. december** og **11. januar** kl. 12.00 - 17.00 hjertecafe i Kedelhuset. I december består første del af en åben rådgivning med hjertesyggeplejerske fra Hjerteforeningens rådgivningscenter Karen Brun. Alle interesserede kan få målt blodtryk og få en personlig snak.

I anden del vil formand for Bisiddergruppen Nordsjælland, Erik Hendriksen, fortælle om arbejdet som bisidder, inden man udveksler erfaringer med ligestillede over gløgg og æbleskiver.

I januar er der også rådgivning med en hjertesyggeplejerske fra Hjerteforeningens rådgivningscenter. I anden del vil overlæge Niels Tønder, kardiologisk afd. Hillerød Sygehus, fortælle om blodfortyndende behandling ved hjerte-karsygdomme.

Alle er velkomne, og der er gratis adgang.

Diabetesforeningen

Fredag 22. januar kl. 19.00 holder Hillerød Lokalforening af Diabetesforeningen generalforsamling i Frivilligcenter Hillerød. Efter generalforsamlingen serveres et let måltid, hvortil tilmelding er nødvendig: formand Annette Tvede, tlf. 2625 8878 eller mail til: hillerod@diabetes.dk.

Førstehjælpskurser

Søndag 20. december og søndag 17. januar kl. 9.30-17.30 arrangerer Røde Kors et 8-timers kursus, der bl.a. er obligatorisk for kørekortstagere. Kurset byder på førstehjælpsens grundregler, undersøgelse af tilskadekomne, kendskab til hjertestarter samt færdselsrelateret førstehjælp. Pris: 525 kr. inkl. materialer samt te/kaffe. Tilmelding og betaling til kurset på: www.rodekors.dk/foerstedhjælp.



Nytårskur i grænseforeningen

Hillerød Grænseforening holder sin årlige nytårskur i Frivilligcenter Hillerød **lørdag 9. januar kl. 14.30** for at takke for det "gamle" år. Nytårskur vil bestå med musikalsk underholdning ved Rene Schmidt. Ud over det musikalske, serveres kaffe, kage og portvin. Pris 30 kr. for medlemmer og 50 kr. for gæster.