



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

Fokus på øget samarbejde

Repræsentanter for 24 af Frivilligcenter Hillerøds 118 medlemsforeninger var mødt frem til generalforsamlingen 19. marts.

I sin beretning konstaterede formand Peter Andersen blandt andet et stadigt stigende medlemstal. Han lagde vægt på, at frivilligcentret har udvidet sit samarbejde. Det gælder blandt andet med de lokale erhvervsliv, som Frivillig Fredag på Biogen Idec og Team Rotarys cykeltur til Paris er eksempler på, og Frivillig Fredag-praktikken, der var udvidet med praktikforløb for SOPU-elever og erhvervsfolk.

Deltagerne fik udleveret årsskriftet. Det kan hentes i frivilligcentret eller læses [her](#).

Tidligere byrådsmedlem for SF, Peter Langer, blev valgt som nyt medlem af bestyrelsen. Den består desuden af formand Peter Andersen (Danmarks Naturfredningsforening), næstformand Jørgen Nielsen (Hillerød Samvirkende Idrætsforeninger), Lene Holmsgaard (Hjerteforeningen) og Bent Kauffmann (Røde Kors Hillerød).

Fokus for 2015 bliver en styrkelse af samarbejdet mellem lokale sociale foreninger og uddannelses- institutioner i Hillerød samt en videreudvikling af selvhjælp. Det drejer sig blandt andet om sam-



arbejde om trivselsgrupper, Kom med!-projektet og udvikling af Den Sociale vejviser.

Forud for generalforsamlingen besluttede de fremmødte foreninger, at dette års Frivillig Fredag, der finder sted 25. september, skal være en Frivilligbørs. Det vil sige en markedsplads, hvor frivillige, offentlige institutioner og erhvervsdrivende udveksler "varer" i form af viden, aktiviteter og ressourcer, dog ikke en penge. Varerne kan være hjælp til at løse en opgave, et foredrag, et sted at være eller andre praktiske opgaver.

Lær at tackle job og sygdom

Vi har i frivilligcentret indledt et nyt samarbejde med Jobcentret i Hillerød Kommune om at tilbyde et selvhjælpkursus for sygemeldte borgere i Hillerød Kommune (ledige såvel som i job). Kurset er praksisorienteret og introducerer deltagerne for en række værktøjer og metoder, som kan styrke dem i at mestre et arbejdsliv på trods af en kronisk lidelse eller langvarig sygdom.

Kurset er gratis og frivilligt for alle deltagere - men det er jobcentret som formidler deltagere til kurset. Første gang er **onsdag 8. april kl. 15.00 til 18.00** og derefter hver onsdag på samme tid. Info og tilmelding til kurset: Jobcentret, Hillerød Kommune eller kursuskoordinator Ditte Aagaard: daa@frivilligcenter-hillerod.dk eller tlf. 4824 1907 onsdage kl. 10-15

Kom med! sætter fællesskaber for ældre i fokus med tre temadage

Frivilligcenter Hillerød har i samarbejde med Hillerød Kommune, foreninger, frivillige og ansatte på ældreområdet arrangeret tre tema- og uddannelsesdage om fællesskab og ensomhed blandt ældre i Hillerød. Tema- og uddannelsesdagene er finansieret af projektet 'Kom med!', og Marselisborgkonsulenterne står bag temadagene.

Formålet med tema- og uddannelsesdage er at give en større forståelse for hvad det vil sige at opleve ensomhed og introducere konkrete ideer og redskaber, som kan anvendes både af kommunale medarbejdere og i foreningerne for at kunne arbejde med inklusion og støtte særligt

de sårbare ældre i at deltage og føle sig som en del af fællesskabet.

To af tema- og uddannelsesdagene har fundet sted. Det tredje afholdes fredag

27. marts kl. 9-12.30 i Støberihallen, Nordstensvej 1, hvor der holdes fælles udviklingsdag for alle deltagere.

For mere information kontakt Mette Borst Nissen: mbn@frivilligcenter-hillerod.dk

KOM
MED!

Motion for Sindet

Projektet Motionsvenner for psykisk sårbare er ved at være afsluttet. Heldigvis er det lykkedes at etablere foreningen Motion for Sindet. Bestyrelsen består af tidligere repræsentanter for samarbejdspartere i projektet (psykiatريفoreninger, psykiatrien i Hillerød Kommune samt frivillige og deltagere i projektet). Repræsentanter for foreningen kan træffes hver **tirsdag kl. 12-14** i frivilligcentret.

Projektet Motionsvenner for psykisk sårbare afsluttes med udarbejdelse af et inspirationshæfte om arbejdet med at rekruttere og matche motionsvenner.

Der holdes et afsluttende Inspirationsseminar torsdag 26. marts kl. 14-17 i frivilligcentret. Tilmelding til mødet på epost@frivilligcenter-hillerod.dk. For yderligere information kontakt Sara Wondie: sw@frivilligcenter-hillerod.dk.



Jobspot-cafémøder for dig, der vil engagere dig lokalt

Frivilligcenter Hillerød fortsætter med at afholde Frivillig-Jobspot-caféer henover foråret.

Næste åbne caféer er **torsdag 26. marts kl. 19-20.30** og **onsdag 29. april kl. 17-18.30**.

Cafémøderne henvender sig til borgere, der er interesserede i at få et frivilligjob eller bare gerne vil høre mere om hvordan man kommer i gang med frivilligt arbejde. Vi inviterer til en uformel snak og inspiration til, hvordan man finder et frivilligjob der matcher tid, interesser, ressourcer eller geografi.

Foreninger der søger frivillige er velkomne til at deltage. De kommende JobSpot caféer vil sætte spot på særlige temaer, der henvender sig til forskellige målgrupper, der ønske at engagere sig frivilligt.

Fx seniorer, unge eller "en-til-en" frivillighed (besøgs-, spise- eller motionsven).

Hvis din forening eller gruppe har lyst til at deltage og fortælle interesserede nye frivillige om jeres frivilligt arbejde, så kontakt os endelig. Kontakt projektmedarbejder Mette Borst Nissen: mbn@frivilligcenter-hillerod.dk.

Møder om forbedringer af lokalerne

Inden sommerferien vil de foreninger og grupper, som fortrinsvis bruger de enkelte lokaler, med cirka tre ugers mellemrum blive indkaldt til et møde, hvor indretning, udsmykning og vedligeholdelse af hvert lokale bliver diskuteret. **4. maj** drejer det sig om lokale 0.1 (Atelieret), **1. juni** lokale 1.1 og 1.4. og **22. juni** 1.2 (Naverstuen) og 1.3 (Spejlsalen). Møderne finder sted kl. **17.30 – 19.00**.

Hvis de pågældende foreninger ikke møder op, sætter de sig uden for indflydelse og må acceptere, at andre tager beslutningerne. Brugergrupperne kan se på indretning, farve, belysning mv. Arkitekt Leonor Alstrup har set på indretningen af frivilligcentret og vil præsentere forslag til indretning.



Den Sociale Vejviser – viser vej til hjælp og engagement lokalt

Frivilligcenter Hillerød har siden vores opstart i 2007 arbejdet på at udvikle og ajourføre Den Sociale Vejviser - for at gøre det lettere at finde frem til de frivillige sociale foreninger, der kan hjælpe, hvis du rammes af sygdom, handicap, ensomhed eller blot søger forskellige former for netværk. Den Sociale Vejviser, som på forsiden af frivilligcentrets hjemmeside indtil videre hedder "[Find en forening](#)" kan også anvendes, hvis du vil hjælpe andre til at finde hjælp og støtte eller hvis du søger inspiration til at finde et frivilligjob i den frivillige verden omkring Hillerød og Nordsjælland.

På frivilligcenter-hillerod.dk bliver vejviseren løbende opdateret med rettelser og nye foreninger og grupper kommer til. I foråret sætter vi særligt fokus på at udvikle, opdatere og skabe synlighed om 'Den Sociale Vejviser' i

forhold til ældre i kommunen. Der er etableret en arbejdsgruppe med repræsentanter fra foreninger og Hillerød Kommune, som skal være med til at udvikle vejviseren, så det er nemt og overskueligt at finde frivillige aktivitets- og foreningstilbud i Hillerød, både for borgere og professionelle.

Denne udvikling er i første omgang særligt møntet på ældre – men også de andre sociale områder i Den Sociale Vejviser, vil få et løft i denne proces. Du finder 'Den Sociale Vejviser' her: www.frivilligcenter-hillerod.dk/borger/find-forening.

Mangler der informationer om din forening/gruppe – eller er din forening/gruppe ikke nævnt i 'Den Sociale vejviser' så skriv til mbn@frivilligcenter-hillerod.dk.

Undersøgelse af medlemmernes brug og ønsker

I slutningen af 2014 udsendte frivilligcentret en brugerundersøgelse til alle frivilligcentrets medlemsforeninger og -grupper. Formålet var at afdække brugen af frivilligcentrets ydelser og services samt vores medlemmer ønsker til frivilligcentrets indsatser og tilbud fremover.

Svar og tilbagemeldinger bliver anvendt til at målrette og prioritere vores tilbud og aktiviteter ift. vores medlemmers behov og ønsker

Undersøgelsen viste bl.a. at der blandt frivilligcentrets medlemsforeninger og -grupper er en stor efterspørgsel efter hjælp til "PR/synlighed" og hjælp til at skabe "nye samarbejdsmuligheder".

Et vigtigt signal for os om, at det netop er samarbejde

og netværksarbejdet, som vi skal fokusere på – parallelt med alt det synlighedsarbejde der konstant foregår direkte i de lokale medier men også gennem de større synlighedsevents omkring Frivillig Fredag.

"Den Sociale Vejviser" var der der overraskende begrænset kendskab til blandt de medlemmer der deltog i undersøgelsen. Vi tolker det, som der er behov for at gøre en ekstra indsats for at både foreninger, kommunale medarbejdere, institutioner og borgere i Hillerød Kommune i større grad får kendskab til og gør brug af den sociale vejviser fremover.

Vi vil gerne sige stor tak til alle, der har hjulpet os ved at tage sig tid til at svare. Hele undersøgelsen kan læses [HER](#).

Flere frivillige til Selvhjælp

Børnegrupper: En lille sorggruppe er netop afsluttet, og børnene har tilkendegivet, at de har haft et stort udbytte ud af at dele deres tanker om tab og sorg med andre børn i samme situation. De er også interesserede i at deltage igen i en eventuel ny gruppe.

Voksengrupper: Der har været stor tilslutning til stressmindfulness gruppen, der er fuldtallig (otte personer). Der oprettes en ny gruppe igen i slutningen af april, og der er venteliste til endnu en gruppe.

Det skal understrege, at det er en selvhjælpsgruppe og ikke et kursus, der tilbydes.

Nye frivillige: Det er lykkedes gennem Frivilligjob at rekruttere seks nye frivillige, som har været på kursus i at igangsætte grupper i februar/marts.

De nye frivillige har lyst og mulighed for at indgå i selvhjælpsarbejdet. Det betyder, at vi får mulighed for at udvide vore tilbud til Hillerøds borgere – både i forhold til børn og voksne. Vi glæder os til at udbyde nye selvhjælpsgrupper i løbet af foråret/sommeren.

Nye medlemmer

Siden sidste nyhedsbrev udkom, har Frivilligcenter Hillerød fået fem nye medlemsforeninger. Det er **KFUM** og **KFUK** i Hillerød - en børne og ungdomsorganisation, der lægger vægt på kulturelle aktiviteter som musik, sang og dans. **Dansk-kurdisk forening** i Hillerøds netværksgruppe for alle generationer. **Dansk-iransk forenings** lokalgruppe Hillerød, der underviser børn og unge i farsi og arrangerer kunstneriske aktiviteter. **NA (Narcotics Anonymous)** en netværksgruppe for misbrugere der vil være stof- og alkoholfrie samt **Nødebo Bæredygtigt**, der arbejder for fælles bevidsthed om naturressourcer og bæredygtighed. Vi ønsker alle de nye medlemmer velkommen i frivilligcentret.

Hillerød byder Flygtninge Velkommen er en nyetableret forening - som også benytter frivilligcentret. OA (Anonyme Overspisere) har meldt sig ud på grund af manglende tilslutning i gruppen.

Ændrede rammer og tidspunkter for rådgivning

"Personlige samtaler" erstatter den Åbne anonyme rådgivning for trivsel i livet – og lægges ind under selvhjælpsarbejdet. Samtalerne finder sted efter aftale og ikke kun om tirsdagen. Man kan bestille tid til en personlig samtale på telefon 48241907 – mandag til torsdag kl. 9.00 -15.00 eller ved at skrive en mail til Eva Christensen på ec@frivilligcenter-hillerod.dk.

It-cafeen har udvidet sin rådgivning, så man nu i tre timer kan få åben it-rådgivning og individuel hjælp til løsning af akutte problemer med sin pc eller programmer og gode råd til at komme videre. Det sker hver **onsdag kl. 10.00 - 13.00**. Man møder bare op med sin pc. Fra kl. 13-15 er der fortsat temamøder om f.eks. E-Boks, Borger.dk, Skype m.v. En oversigt over temaer kan ses på frivilligcenter-hillerod.dk eller i frivilligcentret.



11 foreninger modtog 14. januar gaver i form af checks fra Team Rotary Hillerød Puljen af 2014.

Team Rotary deler flere penge ud

Team Rotary Hillerød Puljen af 2014 åbner for en ny omgang ansøgninger. Frem til **13. april 2015** kan sociale foreninger i Hillerød Kommune søge om penge til projekter. Der kan forventes svar på ansøgningerne umiddelbart efter den **21. april 2015**.

Betingelserne for at modtage midler fra puljen kan ses [HER](#).

Puljen blev oprettet af Hillerød Christian IV Rotaryklub i et samarbejde med Frivilligcenter Hillerød, og dens midler er skaffet i 2014 ved at gennemføre et sponsornansieret cykelprojekt. Formålet er at støtte sociale foreninger eller grupper, der støtter, hjælper eller varetager interesser for mennesker, der er socialt sårbare/udsatte med bosted i Hillerød Kommune. I januar modtog 11 lokale foreninger i alt omkring 165.000 kr.

Fælles §18-pulje - Ansøgningsfrist er 1. maj 2015

En række kommuner i Nordsjælland, deriblandt Hillerød, har oprettet en fælleskommunal pulje til støtte af frivilligt socialt arbejde efter § 18 i Lov om Social Service. Puljen er målrettet foreninger, organisationer, projekter og aktiviteter der går på tværs af flere af de deltagende kommuner og derfor i nogle tilfælde ikke kan opnå støtte fra de enkelt kommuners §-18 puljer.

Læs mere om tildelingskriterier og hent ansøgningskemaet til den fælleskommunale pulje på [Hillerød Kommunes hjemmeside](#).

Foredrag i Diabetesforeningen

Diabetesforeningen inviterer til to arrangementer, der henvender sig til diabetikere, men er åbne for alle interesserede.

Onsdag 25. marts kl. 15-17 præsenterede konsulent Kristine Bjarni-Kornbech Ny teknologi. Hun demonstrerede blandt andet mobile blodsuktermålere uden løse nåle og en blodsuktermåler, som udregner forbruget af insulin.

16. april kl. 19-21 vil forsker/overlæge Ulrik Pedersen-Bjergaard ved Nordsjællands Hospital orientere om de regler, der gælder for diabetikere og kørekort.

Tilmelding til Annette Tvede, hillerod@diabetes.dk eller 26 25 88 78. Foredraget foregår i frivilligcentret.

diabetes
foreningen



Virksomhedsleder i grænselandet

Tidligere fabrikschef Erling Hestbæk vil **torsdag 26. marts kl. 19-22** fortælle om at blive udnævnt til virksomhedsleder og om at skulle opbygge og starte en fabrik i Flensborg fra midt i 1960'erne og frem.

Erling Hestbæk fortæller om at være virksomhedsleder i Tyskland i forhold til Danmark, om forskelle og ligheder i kultur og mentalitet hos besluttende myndigheder og medarbejdere. Foredraget er krydret med private oplevelser i familien med flertalsbefolkningen og det danske mindretal. Pris: 50 kr. inkl. Kaffe/te og kage. (Ikke medlemmer 70 kr.)

Hjertecafé



Mandag 30. marts holder Hjerteforeningens lokalkomitee hjertecafé. Fra kl. 13 til 15 er der anonym rådgivning med en hjertesyggeplejerske. Der er også mulighed for en samtale med diætist Ulla Bahne. Hun vil kl. 15-17 stå for et oplæg om Hjertesund kost og kolesterolsænkende medicin.

Alle er velkomne, det er gratis at deltage.

Mandag 27. april kl. 11.00 kan man ekstraordinært få hjerterådgivning ved sundhedsfaglige personer. Man kan komme med eller uden tidsbestilling. Tidsbestilling foregår hos Rådgivningscenter København på rkoebenhavn@hjerteforeningen.dk eller 33 11 03 12. Rådgivningen foregår ligeledes i frivilligcentret.

Kurser og konferencer

Center for frivilligt socialt arbejde tilbyder en række kurser, fyraftensmøder, konferencer og andre uddannelses tilbud. Kurserne er inddelt i forskellige "emner" og derudover kan man finde en kategori til fyraftensmøder og konferencer samt en til netværk. Klik [HER](#) for at se oversigten.

Årsmøde i Frivilligt Forum

Frivilligt Forum sætter på sit årsmøde **onsdag 22. april kl. 9.30** fokus på det frivillige sociale arbejdes rolle i en tid, hvor borgernes deltagelse og relationer kommer til at spille en stadig større rolle i velfærdsudviklingen. Hvilken opgave skal vi løse i den frivillige verden, hvilke opgaver skal det offentlige løse og, hvordan udvikler vi samarbejdet.

Se programmet [HER](#) og tilmeld dig på sekretariatet@frivilligtforum.dk.

Deltagelse koster 450 kr. for medlemmer af Frivilligt Forum (medlemskab betalt i 2014 gælder til og med årsmødet) 650 kr. for andre. Alle er velkomne. Årsmødet holdes i Vartov, Farvergade 27 i København.

Nye regler for frivilligt arbejde på dagpenge og efterløn

Fra slutningen af marts 2015 får modtagere af dagpenge og efterløn mulighed for at arbejde flere timer frivilligt. I slutningen af februar 2015 vedtog Folketinget en forsøgsordning, som konkret betyder, at dagpenge- og efterlønsmodtagere i perioden fra 23. marts 2015 til 20. marts 2017 må udføre 15 timers frivilligt arbejde om ugen uden modregning i ydelsen, mod de hidtidige 4 timer om ugen.

Det skal understreges, at denne regel om et vist antal timers frivilligt arbejde uden modregning fortsat kun

gælder for frivillige i almennyttige organisationer og foreninger – og altså fx ikke for frivillige, som organiseres direkte af en kommune.

Selve afgrænsningen mellem, hvornår der er tale om frivillig aktivitet og frivilligt arbejde, og de undtagelser, hvor modregningen sker fra første time, er også uforandrede i forhold til de hidtil gældende regler. Læs mere om regler for frivilligt socialt arbejde på [Center for Frivilligt Socialt arbejde](#) – eller kontakt [Frivilligcenter Hillerød](#).



Foto: Cykling uden alder

Cykling uden alder

Plejecentrene i Hillerød Kommune har i fællesskab besluttet, at tilbyde cykling uden alder-konceptet til beboerne. Du kan gøre en stor forskel for beboerne og for dig selv.

Vi har brug for nogle friske frivillige til at køre cyklerne. Så hvis du vil være med til at give og få nogle gode oplevelser i naturen, så hør nærmere, og meld dig som frivillig hos dit favorit plejecenter. Meld dig til via hjemmesiden, eller kontakt tovholderen på plejecenteret.

Du kan også finde os på Facebook gruppen "Cykling uden alder i Hillerød Kommune". Projektet starter officielt **onsdag 6. maj** på Torvet i Hillerød. Se mere [HER](#).

Vi afventer fortsat svar fra Integrations- og Socialministeriets PUF-pulje.

I frivilligcentret er der udformet to ansøgninger til dette års pulje: dels et projekt der skal styrke seks sociale foreningers kapacitet ift. at rekruttere, samarbejde med og lede frivillige – særligt frivillige, som vi håber at rekruttere gennem et samarbejde med UCC og Psykomotorikuddannelsen. Dels en videreførelse af selvhjælpsindsatsen, hvor flere grupper og voksne er målet – parallelt med at samarbejdet med Hillerød Kommune styrkes ift. rekruttering af deltagere.

Det er endnu, uklart hvornår der forelægger svar på ansøgningerne – men forhåbentligt i starten af april – da bevillingsperioden er 1. marts 2015 til 28. februar 2016.

God påske

Frivilligcentret holder lukket fra skærtorsdag 2. april til og med 2. påskedag 6. april.

Frivilligcentret holder åbent 30., 31. marts og 1 april, men nogle af aktiviteterne holder lukket i dagene før påske.

Se månedsprogrammet for april eller kontakt t ovholderen for at høre, om din aktivitet bliver gennemført.

