

NYHEDSBREV NR 1 • MARTS 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. Layout: Knud Sneftrup



INDHOLD

- | | |
|--|--|
| 2 Velkommen til generalforsamling | 5 Fortsat samarbejde om praktikforløb for studerende på psykomotorikuddannelsen på UCC |
| 2 Styrket samarbejde med Hillerød Posten | 5 Vær med til at styrke fællesskaber gennem fællesspisninger og socialt samvær |
| 3 Mødregruppe har fået nye værtinder | 6 Gymnasie- og SOPU besøg |
| 3 Uddannelse for gruppeledere | 6 Fotoklub leverer fotos til månedsprogrammet |
| 4 Snigpremiere for film om trivselsgrupper | 6 Nye nøglekort |
| 4 Temadag om muligheder og samarbejde | 6 Nye medlemmer |
| 4 Giv din gamle pc nyt liv... | |
| 5 Styrk dine personlige og faglige kompetencer | |
| 5 Goddag og farvel til medarbejdere | |

Velkommen til generalforsamling

Torsdag 31. marts kl. 19.30-21.00

holder Frivilligcenter Hillerød generalforsamling i Kedelhuset, Fredensvej 12b. Frivilligcentret ledes af en bestyrelse på fem personer (og to suppleanter). I år har der været fem bestyrelsesmedlemmer og ingen suppleanter. To er på valg i år, og den ene ønsker at genopstille. To nye kandidater har ytret ønske om at stille op. Medlemmer med gyldigt medlemskab har stemmeret.

Kontingentet for en forening/gruppe er i 2016 kr. 250,-. Støttemedlemmer er også velkomne.

Som opvarmning til generalforsamlingen er der debatoplæg:

"Frivillighed og relationers betydning i velfærdssamfundet", kl. 17-18.30

Tiden er kommet til et opgør med systemstyring, vækst-fetish og væren-sig-selv-nok. Relationer og engagement er vejen frem. Tiden er til det personlige samfund. Det er også den vej, vi kom fra med Grundtvig, foreningslivet og fællesskabets Danmark. Vi er bære ved at miste det - medmindre vi genfinder sproget og forståelsen for betydningen af tillid, frivillighed og aktivt medborgerskab. Sådan lyder oplægget fra Jonas Norgaard Mortensen, forfatter og direktør for Institut for Relations psykologi. Kom og bidrag med dine tanker og synspunkter om, hvordan det frivillige engagement og foreningsliv præger velfærd i Danmark og Hillerød.

Vi byder på et let traktelement mellem debatemødet og generalforsamlingen, og **tilmelding** er derfor nødvendig senest **29. marts**

til epost@frivilligcenter-hillerod.dk.

Vi glæder os til at se rigtig mange medlemsrepræsentanter.

Styrket samarbejde med Hillerød-Posten



På et yderst positivt kaffemøde med Hillerød Postens nye redaktør, Jeanette Hougaard, blev det aftalt, at Hillerød-Posten i sin weekend-udgave fremover bringer en oversigt over de mange forenings og gruppe-aktiviteter, rådgivninger og tilbud, der løber af stablen i Frivilligcenter Hillerød i den

kommende uge. Det har frivilligcentret men også rigtig mange af byens borgere ønsket sig meget længe! Fra avisens side ønsker man at give en hånd til de mange gode og vigtige frivillige initiativer og skabe let tilgængelig synlighed om aktiviteterne i byen. Vi glæder os til et rigtig godt samarbejde.

Jeanette Hougaard har desuden udarbejdet en guide til, hvad man skal være opmærksom på, når man har et budskab eller et arrangement, som man ønsker at formidle gennem Hillerød Posten. Guiden findes på hillerødpostens **hjemmeside**.

Mamma Mia ny start med to nye værtinder

Hillerøds multikulturelle mødregruppe, Mamma Mia, indledte forårssæsonen tirsdag 1. marts med næsten fuldt hus, da ti mødre med babyer og barnevogne mødtes på 1. sal i frivilligcentret til hygge, samvær og snak. Gruppen mødes de næste 10 tirs-dage kl. 11.15-14.

Sæsonens værtinder er Helle og Maew. Maew er fra Thailand. Hun har boet i Danmark i mere end 15 år og er social- og sundhedshjælper. Hun er dansk gift og har en datter fra 2007 og en søn fra september 2015.



Helle har en datter fra oktober 2015. Hun bor sammen med sin rumænske kæreste. Helle har boet i Indien og er uddannet pædagog.

Bedstemor Liz kommer fra England og har været med i Mamma Mia siden begyndelsen og sørger sammen med de to værtinder for hygge, et programindslag til hvert møde, hygge og at alle føler sig hjemme.

Alle gravide og mødre til børn under 12 måneder er velkomne. På det første møde hilser mødrene på hinanden og sæsonens værtinder og program bliver præsenteret. Følg gruppen på **Facebook** (Mamma Mia International mødregruppe) eller se programmet på **frivilligcenter-hillerod.dk**.

Uddannelse for gruppeledere



Fredagene 26. februar, 4. marts og 18. marts kl. 9.30 - 15.30 afholder vi et 3-dages kursus for gruppeledere for trivselsgrupperne for børn og unge. Deltagerne bliver introduceret til metoder og tilgange i arbejdet med trivselsgrupper og principper i selvhjælp. Der kommer vi ind på spørgsmål som, rollen som gruppeleder, at starte en gruppe, fastlægge rammer og spilleregler samt konfliktløsningsredskaber. Der veksles mellem faglige oplæg, dialog og øvelser. Kurset er fuldt booket op med 22 deltagere, som er kommende gruppeledere i frivilligcentret, en gruppe lærere fra Grønnevang Skole i Hillerød samt deltagere fra andre frivilligcentre og selvhjælpsprojekter i Nordsjælland.

Som en lille reklame for kurset, er der udarbejdet en række profiler af frivillige gruppeledere, som er engageret i frivilligcentret. Dem kan man i den kommende tid se på **frivilligcenter-hillerod.dk** og på **Facebook**.

I øvrigt er status generelt for arbejdet med trivselsgrupper, at samarbejdet med Grønnevang skole fortsætter i 2016, efter en konstruktiv evaluering, både af samarbejdet mellem FcH og skolen og skolen internt ift. at støtte op om børnenes deltagelse i grupperne. Der kører således nu en gruppe for børn i skilsmisefamilier med seks børn, og en gruppe for stille piger er under forberedelse. Gruppen for Stille piger, som har

kørt på Hillerødsholmskolen med deltagere også fra Hillerød Vest Skolen, blev afsluttet i februar med positive tilbagemeldinger både fra pigerne og deres forældre. Det er endnu ikke afklaret, hvordan samarbejdet med de to skoler her skal fortsætte.

I frivilligcentret blev en gruppe for børn i skilsmisefamilier afsluttet ligeledes i februar, som blev efterfulgt af en gruppe for børn i sorg. En ny gruppe for børn i skilsmisefamilier er planlagt til at starte i frivilligcentrets regi den 11. april.

For yderligere info: Kontakt Eva Christensen, **ec@frivilligcenter-hillerod.dk** tirsdag og torsdag ml. kl. 10 og 15.

Snigpremiere for film om trivselsgrupper

I selvhjælp har vi fået lavet en lille præsentationsfilm om trivselsgrupper, hvor man møder børn og forældre, der fortæller om, hvad de mener man får ud af at deltage i en trivselsgruppe for børn i skilsmisefamilier. Torsdag 3. marts var børn, forældre, gruppeledere inviteret til premiere på filmen i frivilligcentret med popcorn og drikke.

Filmen er produceret af Sofus Chammon i hans eget firma Truckerproductions. Se i øvrigt et lille portræt af Sofus på frivilligcentrets Facebook side.

Filmen kan ses på frivilligcenter-hillerod.dk i løbet af kort tid.

Temadag om trivselsgrupper - muligheder og samarbejde

Frivilligcentrets selvhjælpsteam inviterer **onsdag den 30. marts kl. 14-17** til temamøde om **trivselsgrupper for børn og unge – muligheder og samarbejde**. Frivilligcentret har gennem snart to år arbejdet med at etablere selvhjælps- og trivselsgrupper for børn og unge i regi af frivilligcentret og senest i et samarbejde med Grønnevang Skole, Hillerødsholmskolen samt Hillerød Vest Skolen.

Erfaringerne fra selvhjælpsprojektet her og andre steder i landet viser, at et godt samarbejde med kommunen og kommunens institutioner er centralt for at nå ud til de børn, som kan få glæde af en trivselsgruppe. Det samarbejde har vi arbejdet intenst for gen-

nem de sidste to år – men det kan styrkes endnu mere.

På temamødet vil både frivilligcentret og Hillerød Kommune præsentere deres arbejde og tilgang ift. trivselsgrupper: Hvad kan de og hvorfor virker de. Derudover sættes der fokus på, hvordan skoler, forvaltningen, forældre og andre, kan samarbejde om trivsel for børn og unge.

Mødet bygges op om vidensdeling og dialog centrert om trivsel – og trivselsgrupper. Der vil være oplæg fra både frivilligcentrets selvhjælpsaktører, skole og forvaltningen.

Temamødet er målrettet personer, der er engageret i børn og unges trivsel i Hillerød. Yderligere information og program kan læses [her](#).

Giv din gamle pc nyt liv...

Dyt-dyt skal vi byt? Giv os din gamle bærebare pc, så renser vi den, lægger et nyt styresystem på den og sørger for, at den får nyt liv og skaber glæde i hænderne på et ungt menneske eller børnefamilie med flygtningebaggrund i Hillerød.

Sådan lyder opfordringen i et nyt lokalt initiativ og samarbejde, mellem Sprog- og netværkscafeen, i frivilligcenteret ved Ulla Maribo, revisionsfirmaet Dansk Revision ved Peter Jørgensen, softwarevirksomheden Saldi.dk ved Peter Rude samt IT-cafeen og frivilligcentret ved Anette Nielsen.

”Vi sørger for, at alle virksomheder, som donerer én eller flere pc’er, tilbydes total sletning af alle data, alternativt at harddisken destrueres, hvis dette ønskes” siger Peter Rude, der sammen med IT-cafeens folk, bidrager til den tekniske del af indsatsen, så den er klar til brug. I Sprog- og Netværkscaféen sørger de for at formidle pc’erne til unge og børnefamilier, der pga. manglende økonomi, ikke har mulighed for at anskaffe sig en pc. Modtagerne er typisk i gang med et integrationsforløb på sprogskolen, praktikforløb, skole eller anden uddannelse og kommer i Sprog og Netværkscafeen for at få lektiehjælp og en snak, fortæller Ulla.



Er man interesseret i at deltage, kan bærebare pc’er afleveres hos Saldi.dk, Dansk Revision eller i frivilligcentret med en erklæring om, at pc’en er videregivet til projektet.

Initiativet er skabt i kølvandet af Frivilligbørsen i efteråret 2015.

Læs mere på frivilligcenter-hillerod.dk.

Styrk dine personlige og faglige kompetencer

Center for frivilligt socialt arbejdes tilbud om **kurser, fyraftensmøder, konferencer** og andre uddannelses tilbud i foråret er offentliggjort. Kurserne er inddelt i forskellige "emner", og derudover kan man finde en kategori til fyraftensmøder og konferencer samt en til netværk.

Der er masser af gratis, spændende og kvalificerende tilbud til frivillige, så gå ind og se.

Centret har åbnet for tilmelding til gratis kurser. Har du brug for hjælp er der support på telefon 66 14 60 61 og mail:

info@frivillighed.dk.

Kursuskataloget kan downloades via

www.frivillighed.dk.

Goddag og farvel til medarbejdere



Matilde Agner Pedersen er Frivilligcenter Hillerød nye virksomhedspraktikant. Hun er kandidat i socialt arbejde fra Aalborg Universitet i København og har tidligere arbejdet med evaluering og udvikling af frivilligt, socialt arbejdes i Ungdommens Røde Kors og Oxford Research.

Matilde Agner Pedersen er startet for at få indblik i og erfaringer med hverdagen i et frivilligcenter og for at prøve kræfter med at understøtte og udvikle mere lokalt forank-

ret frivillighed. Hun er opvokset i Hillerød og kender lokalområdet. I sin praktikperiode skal Matilde hjælpe med puljeansøgning og strategiuudvikling i frivilligcenteret.

I begyndelsen af marts siger frivilligcenteret farvel til to medarbejdere. **Grith Mandrup-Poulsen** har siden august 2015 som virksomhedspraktikant bidraget konstruktivt til markedsføring af frivilligcenteret og været drivkraften i udviklingen af centrets Facebook-side. **Helene Grayston** har fra oktober 2015 været ansat som projektsekretær to dage om ugen i selvhjælpsprojektet og blandt andet stået for rekruttering af kommende gruppeledere og planlægning af temamødet om trivselsgrupper. Vi siger hermed tusinde tak til dem begge for deres engagement, virke og gode humør.

Fortsat samarbejde om praktikforløb for studerende på psykomotorikuddannelsen på UCC



Randi og Catrine

Frivilligcenteret har igen organiseret et samarbejde mellem praktikanter og lokale sociale foreninger – til glæde både for de studerende og foreningernes medlemmer og frivillige.

Denne gang er der skabt et samarbejde med **Hillerød Hjerterforening** og praktikanterne, Nora Maria Hiitola-Pedersen og Markus Hofmann, fra modul 7, der over en seks ugers praktikperiode tilbyder medlem-

mer og frivilligt engagerede i foreningen, mulighed for én eller flere psykomotoriske behandlinger i frivilligcenteret.

Derudover har Randi Helle Hervik-Jensen og Cathrine Brasch Byg fra modul 9, indledt et samarbejde med **Styrk din Krop** – omkring gymnastik for ældre om torsdagen i frivilligcenteret. Der arbejdes lige nu på at tilbyde enkeltstående forløb om "kroppens ressourcer" for medlemmer af foreningen **Motion for Sindet**.

Vær med til at styrke fællesskaber gennem fællesspisninger og socialt samvær

I uge 17 ruller 'Folkebevægelsen mod ensomhed' en landsdækkende event ud. Den hedder "Danmark spiser sammen". Eventen har til formål at bekæmpe isolation og ensomhed med fællesspisning. Frivilligcenter Hillerød deltager ved at støtte lokale foreninger og initiativtagere i at arrangere fælles måltider. Der er ingen regler eller be-



stemte rammer for, hvordan man kan lave fælles middage. Det handler om at skabe middage, der samler folk og giver mening for jer og de, der deltager. Har du en god idé så kontakt os endelig, så ser vi hvordan vi kan hjælpe dig i gang! Hent inspiration på modensomhed.dk.

Gymnasie- og SOPU besøg

Onsdag 2. marts var vi på et succesfuldt besøg på Frederiksborg Gymnasium og HF sammen med Projekt Frivillig for at gøre eleverne opmærksomme på de mange muligheder, der er for at engagere sig i frivilligt socialt arbejde - også for unge. En række lokale foreninger var med, og der var mange elever, der var interesserede i at høre om muligt engagement i bl.a. Ventilen, Røde Kors og KFUM og KFUK's frivilligjobs.

Søger jeres forening unge frivillige? Så husk at læg en beskrivelse af jeres frivilligjob ind i databasen www.frivilligjob.dk og/eller www.projektfrivillig.dk.

Vil I have hjælp til at oprette et frivilligjob digitalt, så kontakt Mette Nissen, mbn@frivilligcenter-hillerod.dk.



Fotoklub leverer fotos til månedsprogrammet



Frederiksborg Fotoklub vil i hele 2016 levere fotos til forsiden af frivilligcentrets månedsprogrammer. Billederne tager udgangspunkt i frivilligcentrets værdier, som er kvalitet og mangfoldighed, udfoldelse og deltagelse, samarbejde og sammenhængskraft. De skal vise glæden og engagementet i det frivillige arbejde. Måned/årstiden vil blive afspejlet i billederne for de aktuelle månedsprogrammer.

Fotoklubben finder med udgangspunkt i programmet emner og motiver fra eksempelvis møder, arrangementer og andre begivenheder i forbindelse med frivilligcentret, og klubben giver billederne en kunstnerisk drejning. Månedsprogrammet for januar, februar og marts dermed også fotos fra Frederiksborg Fotoklub.

Nye nøglekort

Dørene til Frivilligcenter Hillerød har fået nye låse. Det betyder, at de foreninger, som har et permanent nøglekort, skal have kortet udskiftet. Det sker ved kontakte Jytte Behrendtz. Koden til låsen er den samme. Bliver kortet ikke skiftet ud, vil man ikke kunne åbne dørene i weekenderne eller andre tider uden for åbningstiden.

Nye medlemmer

De sidste par måneder har Frivilligcenter Hillerød fået tre nye medlemmer. Det er **Danske Gymnasieelevers Sammenslutning**, (DGS), der er gymnasieelevernes interesseorganisation samt **Konservativ Ungdom** (KU) og **Alternativets** lokalafdeling.