

NYHEDSBREV NR 2 • APRIL 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](#).



Generalforsamling i Frivilligcenter Hillerød, marts 2016

INDHOLD

- | | | | |
|---|---|---|--|
| 2 | Generalforsamling | 5 | Lær at tackle job og sygdom |
| 2 | Årsskrift 2015 ligger klart | 5 | Støttebanko for syriske børn i Hillerød |
| 3 | SPIS MED, når Hillerød spiser sammen | 5 | Venskabsfamilier i Hillerød |
| 3 | To projekt-ansøgninger er skibet afsted | 6 | SOPU-elever kobler sundhed, innovation og frivillighed |
| 3 | Mød en bisidder | 6 | Om Projekt Frivillig |
| 4 | Kurser og nye trivselsgrupper | 6 | Fælleskommunal §18-støtte |
| 4 | Feedback fra psykomotorik-praktikanter | 6 | Økonomisk støtte fra Realdania |
| 5 | Nye medlemmer | | |

Generalforsamling

27 af i alt 110 stemmeberettigede foreninger deltog i Frivilligcenter Hillerøds generalforsamling, der blev holdt i marts. Formand Peter Andersen sagde i sin beretning blandt andet:

”Vi har stadig en økonomi, hvor grundfinansieringen er beskeden, men dog heldigvis stabil, idet vi har fået oplyst, at centrets grundfinansiering nu ser ud til at være på plads frem til 2018”.

Referat med hele beretningen samt billeder kan ses på [frivilligcentrets hjemmeside](#).

Hanne Hou (Mødrehjælpen Hillerød) blev nyvalgt til bestyrelsen, der desuden består af Peter Andersen (Danmarks Naturfredningsforening, Hillerød), Jørgen Nielsen (Hillerød Samvirkende Idrætsforeninger),



Peter Langer (Hillerød Skakklub), Lene Holmsgaard (Røde Kors Hillerød). Ole Peter Andersen (Kræftens Bekæmpelse Hillerød) blev suppleant.

Forud for generalforsamlingen leverede Jonas Norgaard Mortensen, direktør for Institut for Relationspsykologi et engageret debatoplæg med titlen ”Frivillighed og relationers betydning i velfærdssamfundet”. Hans slides fra oplægget kan også på ses på [hjemmesiden](#).

Jonas Norgaard Mortensen

Årsskrift 2015 ligger klart



Sædvanen tro blev Frivilligcenter Hillerøds Årsskrift for 2015 udleveret på generalforsamlingen. Skriftet er udarbejdet af en lille redaktion bestående af tre skribenter og en grafiker, der har engageret sig frivilligt i et samarbejde om at udforme dette årsskrift – sammen med kommunikationsmedarbejder Jørn Jensen og centerleder Anette Nielsen.

Aida Kokanovic er journaliststuderende på orlov, Niels Holger Pedersen er nyuddannet kandidat i medievidenskab og retorik, og Lisbeth Grayston er lærer. Knud Sneftrup er grafiker på efterløn og har været aktiv i frivilligcentret gennem det sidste år.

Årsskriftet sætter frivilligcentrets deltagere, brugere, frivillige og samarbejdspartnere i forgrunden. Det er gjort ved at interviewe repræsentanter, der bidrager til eller gjort brug af aktiviteterne, netværkene og ressourcerne. Årsskriftet er inddelt i tre afsnit, der sammenfatter frivilligcentrets målsætning om understøtte muligheder for deltagelse & udfoldelse i civilsamfundet, styrke samarbejde & sammenhængskraft samt øge kvalitet & mangfoldigheden.

Årsskriftet kan downloades på [hjemmesiden](#) eller hentes i en trykt udgave i frivilligcentret.

SPIS MED, når Hillerød spiser sammen

Ved at spise sammen kan vi danne fællesskaber og skabe nye venskaber. Frivilligcenter Hillerød vil, sammen med vores medlemsforeninger og lokale netværk, bidrage til at styrke fællesskaberne i Hillerød som led i den landsdækkende begivenhed 'Danmark spiser sammen'. **DU inviteres derfor til fællesspisning i uge 17** flere steder i Hillerød:



Tirsdag 26. april kl. 18.00-20.00 holder Kræftrådgivningen fællesspisning i egne lokaler Østergade 14, 1. sal. Deltagelsen er gratis. Tilmeld senest 19. april til 70202658 eller hillerod@cancer.dk.

Onsdag 27. april kl. 18.00-20.30 holder Depressionsforeningens lokalgrupper i

Nordsjælland fællesspisning i Kedelhuset, Fredensvej 12B. Deltagelsen er gratis, men medbring gerne en ret til buffeten. Tilmelding via danmarkspisersammen.dk.

Torsdag 28. april kl. 18.00-20.30 holder Venligboerne Hillerød fællesspisning for flygtninge og hillerødborgere i Frikirken, Slangstrupgade 56. Deltagelsen er gratis, men medbring gerne en ret til buffeten. Tilmelding ikke påkrævet.

Mandag 25. april kl. 18.00-21.00 holder Frivilligcenter Hillerød en fællesspisning sammen med SAND Nordsjælland - De hjemløses Landsorganisation - kontakt os, hvis du er interesseret i at deltage. Der er et begrænset antal pladser.

Du kan også selv invitere naboen, et familiemedlem du ikke ser så tit, forældrene til børnenes klassekammerater eller andre i lokalområdet til fællesspisning og støtte op om den gode sag.

Vi håber, at mange vil være med til at invitere til fællesspisning, og at rigtig mange har mod på at træde ind i nye fællesskaber. Kontakt **Matilde Agner Pedersen** eller læs på danmarkspisersammen.dk.

Mød en bisidder



I mødet med det offentlige har alle ret til en få en bisidder med sig. Det vil sige en uvildig person, der kan fungere som et par ekstra øjne og ører. At være uvildig betyder, at man ikke er følelsesmæssig engageret, men ledsager alene for at støtte og sikre, at alt går korrekt til i mødet mellem borgeren og den offentlige myndighed. Den lokale bisiddergruppe i Hillerød vil fremover møde op i Frivilligcenter Hillerød på nogle tirsdage i forbindelse med Økonomisk råd og vejledning samt Advokathjælpens rådgivning. Her vil det være muligt at stille spørgsmål til og eventuelt få hjælp af **Bisiddergruppen**. Første gang bliver **tirsdag 26. april fra kl. 16.30**. Bisidderne i Hillerød vil primært blive Susanne Holter og Vibeke Dyrelund.

To projekt-ansøgninger er skibet afsted

Frivilligcenter Hillerød har sendt to ansøgninger afsted til Social- og Indenrigsministeriets Pulje til frivilligt socialt arbejde (PUF-puljen) til to spændende projekter.

Det ene projekt er en videreførelse og udvikling af frivilligcentrets selvhjælpsområde i form af Trivselsgrupper for børn og unge i Hillerød, hvor vi fortsat ønsker at skabe øget trivsel og større livsglæde ved at styrke børn og unges evner til at mestre livets store og små udfordringer (fx forældres skilsmisse, sorg, selvværds-

problemer, søskende med fysisk eller psykisk handicap m.m.).

Som en ny dimension vil vi afprøve netværksgrupper målrettet børnenes forældre, hvor forældrene får mulighed for at dele udfordringer og erfaringer med ligesindede. Vi mener, at vi herigennem kan styrke familien som helhed og dermed støtte endnu bedre op om børn og unges trivsel.

Det andet projekt har fokus på at engagere og understøtte det aktive medborgerskab

blandt nyankomne flygtninge i Hillerød. Det vil vi gøre ved at inddrage flygtninge i at formulere de muligheder og barrierer, man kan opleve som nyankommen flygtning, samt støtte dem i at finde veje og løsninger på dette i samarbejde med ressourcepersoner i civilsamfundet og foreningslivet.

Vi venter spændt på svar på ansøgningerne (forhåbentlig) i slutningen af maj eller starten af juni.

Kurser og nye trivselsgrupper



Selvhjælp har gennemført en kursusrække for nye gruppeledere for trivselsgrupper i februar/marts. Og vi er godt tilfredse med, at vi nu har 12 uddannede gruppeledere, der er klar til at gå i gang med at arbejde for bedre trivsel for børn og unge i Hillerød.

Aktuelt starterto nye grupper for **børn i skilsmisefamilier** henholdsvis 11. april og 30. maj. Der er fortsat plads til et par eks-

tra deltagere mellem 8 og 11 år i gruppen der starter 30. maj.

Vi vil arbejde på at etablere flere nye grupper efter sommerferien. Der er således planer om en gruppe for børn i sorg – og der arbejdes ihærdigt på at etablere endnu en skilsmissegruppe med start i september.

Vi modtager gerne ideer til grupper med

Deltagerne i selvhjælpskurset februar-marts

andre relevante temaer/emner – og gerne også i forhold til børn /unge i alderen 13-15.

Kontakt: Eva Christensen:

selvhaelp@frivilligcenter-hillerod.dk.

Eller ring tlf. 48241907 tirsdag og torsdag ml. kl. 10-15

Feedback fra psykomotorik-praktikanter

Markus Hofmann og Nora Hiitola-Pedersen (foto), der begge er psykomotorikstuderende på syvende modul på UCC Hillerød, har været i studie-praktik i frivilligcentret og Hillerød Hjerteforening. De skriver om forløbet:

Efter seks ugers praktikforløb, hvor vi behandlede medlemmer af Hillerød Hjerteforening, vil vi gerne sige tak for denne gang. Samarbejdet med Hjerteforeningen har været givende for os, og vores klare indtryk er, at medlemmerne også har haft glæde af den psykomotoriske behandling.

Vi tror på, at mange andre foreninger også kunne have stor glæde af et samarbejde med andre studerende fra psykomotorikuddannelsen på UCC Hillerød. Fagets indgangsvinkel er helhedsorienteret og omfavner mange forskellige aspekter af hverdagslivet. Vi har bl.a. givet behand-



linger med udgangspunkt i søvnproblemer, travlhed i hverdagen og smerter. Behandlingen har generelt haft til formål at forbedre livskvaliteten.

Randi Hervik-Jensen og Catrine Brasch Byg fra modul 9 var i samme periode i en studie-praktik i Frivilligcenteret og Styrk din Krop. De skriver:

Det har været givende at være en del af jeres team på frivilligcentret i vores praktik generelt. Den store brugerflade og mangfoldighed, der er tilgængelig på stedet, er yderst nyttig i forbindelse med vores praktik og udøvelsen af denne. Det har givet en mulighed for at møde forskellige mennesker, hvilket er en øjenåbner for os ift. hvad vi som psykomotoriske terapeuter kan bidrage med i den virkelige verden, og ikke kun inden for skolens vægge. Fagets muligheder er mange og praktikforløbet har vist, at faget kan rykke mennesker uanset alder og baggrund.

Styrk din Krop har efterladt et stort indtryk på os fagligt såvel som personligt. Holdet har været imødekommende og engageret i undervisningen, og har på denne måde taget godt imod os og vores fag. Vi har tilsammen skabt et trygt rum for læring, der er gensidig undervisere og deltagere imellem.

Nye medlemmer

Cocaine Anonymous (CA) er et fællesskab, hvor man deler erfaringer med hinanden i et ønske om at stoppe brug af kokain og andre "stemningsændrende substanser". Gruppen mødes hver torsdag kl. 18.00 - 19.00.

Lær at tackle job og sygdom-cafe

Igennem det sidste år har cirka 50 frivillige deltagere været gennem kurset, Lær at tackle job og sygdom - et 6-ugers selvhjælpskursus for langtidssygemeldte. Der har efterfølgende været efterspørgsel på noget opfølgning. Derfor starter frivilligcentret i samarbejde med tidligere kursister en netværksgruppe i form af en cafe, hvor alle tidligere kursister fra Lær at tackle Job og sygdom er velkomne.

Caféen er åben hver tredje onsdag kl. 13-15, og næsten hver gang er der et oplæg fra en fagperson, som de tidligere kursister selv har taget initiativ til at invitere. Caféen er planlagt til at køre indtil sommerferien, og vi har indtil videre haft besøg af en mindfulness-instruktør, en sagsbehandler fra jobcentret og en stresscoach.

Støttebanko for syriske børn i Hillerød

Klaverfabrikken arrangerer **torsdag 28. april kl. 19 til 21.30** bankospil og underholdende indslag i Truckhallen for at samle penge ind, så 57 syriske børn kan få nogle spændende sjove kulturelle aktiviteter.

Klaverfabrikken vil arrangere teater, biograf, ture i naturen, aktiviteter alt efter hvad pengene rækker til. De kulturelle aktiviteter

vil blive valgt i samråd med bl.a. Vivi Wøldike fra Venligboerne.

Du/din virksomhed eller forening kan deltage ved at sponsorere gevinster til bankospillet eller kaffe og chokolade til salg. De indkomne beløb går ubeskåret til formålet, og du vil blive krediteret på aftenen og i pressen i den udstrækning, det er muligt.

Du kan også tilbringe aftenen i Truckhallen ved at købe en billet, som ombyttes til tre spilleplader ved indgangen. Tre spilleplader koster 200 kr. og beløbet går ubeskåret til formålet. Billetter kan købes i Klaverfabrikken, Fredensvej 12 A, mandag til torsdag kl. 10 til 16 eller ved henvendelse til Birgit Rømer på 29648724.

Venskabsfamilier i Hillerød



oplysninger og i aftale at mødes igen. Børn er velkomne.

Er du interesseret, send en mail hvor du skriver lidt om dig selv/om alle medlemmer af din familie. Navn, tlf.nr, adresse, alder, beskæftigelse, interesser og ønsker og forventninger til et venskab. Så kontakter Venskabsfamilier i Hillerød dig, om vi kan finde et match til dig og din familie.

En venskabsfamilie byder nyankomne flygtninge velkommen og hjælper dem godt i gang med en ny tilværelse i Danmark. Formålet er at bryde isolationen og bane vej for aktiv deltagelse i det danske samfund.

Man starter med aftale om et match-møde. Inden mødet er det besluttet, hvem der skal matches med hvem. På mødet bliver frivillige og flygtninge introduceret til hinanden og kan snakke lidt sammen, udveksle kontakt-

Kontakt: Vivi Wøldike: vith@hillerod.dk, 29 63 03 87.

SOPU-elever kobler sundhed, innovation og frivillighed

Hvordan kan vi mindske ensomhed blandt unge ved at inddrage frivillighed? Hvordan kan vi hjælpe hjemløse til et fysisk og psykisk bedre liv i samarbejde med civilsamfundet?

Sådan lød nogle af de udfordringer, som eleverne på grundforløbet på den pædagogisk assistentuddannelse på SOPU i Hillerød har arbejdet med. Gennem en uge har de koblet innovation og frivillighed for at løse sundhedsudfordringer.

Nogle har tænkt rigtig stort, fx gruppen der ville starte en social-økonomisk virksomhed med taxakørsel for handicappede, mens andre har et mere nært fokus, som gruppen der ville finde unge pennevenner til ensomme ældre.

De bedste projektideer er udstillet i frivilligcentret som inspiration.



Om Projekt Frivillig

Projekt Frivillig er et landsdækkende initiativ, der arbejder for at engagere elever på landets ungdomsuddannelser som frivillige i foreninger og organisationer. Hvis unge engagerer sig frivilligt minimum 20 timer under deres uddannelse, kan de få et Frivilligbevis. Læs mere her: projektfrivillig.dk.

Fælleskommunal §18-støtte

Hillerød Kommune har i samarbejde med en række andre kommuner i Nordsjælland 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 enkelte kommuners §18 puljer.

I år administreres puljen af Hørsholm Kommune. Læs om tildelingskriterier til puljen [HER](#).

Ansøgninger skal sendes elektronisk på [ansøgningskema](#) til sekretær Anja Theresa Sahan på asa@horsholm.dk.

Ansøgningsfrist er 1. maj 2016.

Økonomisk støtte fra Realdania

Brænder du for at skabe nyt liv, nye aktiviteter og nye mødesteder? Og vil du være med til at fremme fællesskabet i de bygninger og byrum, der omgiver dig? Så kan du nu søge økonomisk støtte til at gøre dine idéer til virkelighed.

Realdania inviterer alle, der arbejder frivilligt og engageret med at skabe gode rammer for fællesskab og aktivitet og med at forbedre

og udvikle lokalsamfundet, til at søge projektstøtte hos kampagnen 'Underværker'

Ansøgninger oprettes elektronisk på www.undervaerker.dk. Der kan søges op til 1. mio. kr.