

## NYHEDSBREV NR 4 • AUGUST/SEPTEMBER 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](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](#).



### TEAM ROTARY INDTOG PARIS

*Frivilligcenter Hillerøds centerleder, Anette Nielsen, har sammen med 30 andre ryttere gennemført en 8-dages cykeltur i juli til Paris med Team Rotary Hillerød cykelholdet. Formålet var gennem sponsorstøtte at samle penge ind til lokale sociale foreningers arbejde og virke. Det lykkedes - og I vil høre mere om dette i løbet af efteråret - især om, hvordan og hvornår I kan søge økonomisk støtte til glæde for lokale børn, unge, voksne og ældre.*

## September står for døren

Traditionen tro byder september på både Kulturnat (**fredag 23. september**) og Frivillig Fredag (**fredag 30. september**) i Hillerød.

I år har frivilligcentret været nødt til at skru ned for de helt store armbevægelser, da vi er udfordret af ny puljestructur og prioriteringer i Socialministeriet, hvor vi hidtil har søgt

og fået økonomisk støtte til særlige sociale indsatser og foreningssamarbejde i Hillerød. Dels blev vi holdt hen det meste af foråret, hvor vi ventede på svar, dels endte det med, at vi fik afslag på alle tre (inkl. PUF-) ansøgninger. Det har vi aldrig prøvet før! Det kalder naturligvis på refleksion og overvejelser om ny strategi og tilgange til fundraising. Konsekvensen er, at vi har færre

ressourcer og er kommet sent i gang med planlægningen. Desværre har vi ikke ressourcer til at gennemføre Frivillig Fredag-praktik til gavn for samarbejdet mellem vores foreningsmedlemmer og politikere og embedsmænd, men vi holder selvfølgelig stadig Frivillig Fredag og håber på stor opbakning og deltagelse i både Kulturnatten og Frivillig Fredag.

### INDHOLD

- |   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| 2 | Vælg en udfordring + find en løsning + gør en forskel= Tag del | 4 | It-cafeen styrker rådgivningen                 |
| 2 | Kulturnat - vær med i Videnstapas                              | 4 | UCC-praktikanter                               |
| 2 | Care Deeply Day  | 5 | Flygtninge får tilbud om kursus i dansk kultur |
| 3 | Kom med! – inklusion og fællesskaber for seniorer              | 5 | Lær at takle job og sygdom                     |
| 3 | Frivillighed skal på skoleskemaet                              | 5 | Nye medlemmer                                  |
| 4 | Mamma Mia - integration i lifthøjde                            | 5 | Smuk Kvindeløb                                 |

# Vælg en udfordring + find en løsning + gør en forskel = Tag del

Så enkelt lyder overskriften på årets **Frivillig Fredag 2016** i Hillerød, som holdes **fredag 30. september kl. 15-18 i Støberihallen**.

Med Frivillig Fredag i Hillerød vil vi i år introducere en **samarbejdsmetode**, hvor aktive medborgere, foreninger, kommune og institutioner kan dele udfordringer og idéoplæg - og få sparring/hjælp/input og samarbejdspartnere på kryds og tværs - når kompetencer, viden og tilgange samles og tænker i løsningsforslag og konkret handlemuligheder.

Vi håber rigtig mange foreningsfolk, frivilligt engagerede medborgere, repræsentanter fra kommunen, institutioner og lokale virksomheder, der samarbejder med civilsam-



fundet, vil lege med, når vi afprøver metoden Tag del Live.

**Sæt kryds i kalenderen 30. september kl. 15-18** – og tjek din mailboks samt [frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:frivilligcenter-hillerod.dk) for en invitation og info i

løbet af de næste uger. Kontakt centerleder Anette Nielsen for mere info: 48241907 eller [info@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:info@frivilligcenter-hillerod.dk)

**Frivilligprisen 2016:** I år skal der igen udpeges en særlig ildsjæl, som gennem sit virke og engagement i Hillerød har gjort sig særligt bemærket på det frivillige sociale område et sted i Hillerød til glæde for børn, voksne, ældre. Borgmester Dorte Meldgaard afslører prismotageren ved en sprudlende reception som afslutning på Frivillig Fredags arrangementet. Kom og Tag del!

**Frivillig Fredag** er den årlige fejring af det frivillige engagement og virke lokalt og landet over. Frivilligcenter Hillerød og 120 medlemsforeninger står bag arrangementerne i et samarbejde med Hillerød Kommune.

## Kulturnat – Vær med i Videnstapas



Vi holder åbent hus på Kulturnatten **fredag 23. september kl. 17-22** sammen med de foreninger, som har lyst til at være med til at holde "Videnstapas" – en aften hvor vi sammen **"byder på smagsprøver på engagement og virkelyst lokalt"**.

Vi håber, at en del foreninger vil gribe muligheden og være med til at gå i dialog med medborgere, der begiver sig ud i Kulturnat-

ten og kommer forbi frivilligcentret for at høre om, hvor de kan gøre en forskel lokalt.

I programmet for Kulturnatten står der: Repræsentanter for frivilligcentrets medlemsforeninger byder på et glas vin, kaffe eller en vand og deler ud af deres viden om hjælp, rådgivning og ideer til, hvordan du kan engagere dig som frivillig og gøre brug af dine kompetencer. Alt sammen krydret

med hygge, samvær og lidt god musik. I atelieret sammensætter Salto Familieaktiviteter i Hillerød og KFUM og KFUK Hillerød – YMCA et drømmetæppe for børnene. I tiden fra kl. 17 til 21 skabes drømme af farver og mønstre, og når de er sat sammen med andres, vil tæppet blive udstillet rundt om i Hillerød.

### MØDE:

**Tirsdag 6. september kl. 17.00-18.30**

holdes planlægningsmøde for de foreninger/grupper, som vil deltage i Videnstapas på Kulturnatten i frivilligcentret. Kontakt **Anette Nielsen** for mere info/spørgsmål og meld dig/jer med navn på deltager og forening til [epost@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:epost@frivilligcenter-hillerod.dk) / tlf 4824 1907.

## Care Deeply Volunteer Day

Dagen gør en forskel for både foreninger, frivillige og brugere, når ca. 50 medarbejdere fra virksomheden Biogen hjælper lokalt. Dagen holdes **fredag 23. september**, samme dag som Kulturnatten i Hillerød.

Her medvirker fem lokale foreninger, der hver formulerer en indsats, som de gerne vil have løst eller hjælp til at gennemføre. I år medvirker følgende foreninger: Røde Kors Genbrugsbutikken, Dansk Blindesamfund Nordsjælland, SIND Allerød/Hillerød, Den

Rullende Kiosk og Skovhuset samt Kvindekrisecentret.

Frivilligcenter Hillerød koordinerer og understøtter samarbejdet.

# Kom med!' – inklusion og fællesskaber for seniorer

I efteråret er et nyt initiativ på bedding i form af en **inspirationsdag for nye pensionister 27. oktober** samt en **'Kom med!' uge i uge 43** med masser af åbne foreningsarrangementer for at inspirere endnu flere ældre til at deltage og tag del i aktive og sociale fællesskaber rundt om i Hillerød.

Inspirationsdagen er en dag for borgere, som er på vej eller er gået på pension. Her kan man få viden om, hvilke foreninger, fællesskaber og tilbud man som senior kan benytte sig af eller bidrage til som frivillig. Der vil være inspirerende oplæg, information fra deltagende foreninger og mulighed for at tale med ligesindede, som deler deres erfaringer fra foreningslivet og lokale fællesskaber.

I 'Kom med!'-ugen åbner foreninger dørene og byder nye indenfor til aktiviteter og samvær for på den måde at skabe ekstra synlighed om de mange eksisterende tilbud for ældre i Hillerød Kommune.

22. august mødtes repræsentanter fra 12 foreninger, som har ældre som målgruppe, hvor der kom rigtig mange gode idéer og input til Inspirationsdagen og 'Kom med!'



Repræsentanter fra 12 foreninger med ældre som målgruppe kom med idéer og input til Inspirationsdag og 'Kom med!' Uge.

Ugen. I de kommende uger vil lokale foreninger modtage en invitation til at deltage i de to arrangementer. Vi håber, at endnu flere foreninger har lyst til at være med.

Ønsker du/din forening at være med i det ene eller begge arrangementer, så kontakt projektkoordinator Matilde Agner Pedersen på [map@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:map@frivilligcenter-hillerod.dk).

**MØDE:** Vi inviterer alle deltagere til et **info- og planlægningsmøde om Inspirationsdagen for pensionister 8. september kl. 10.00-11.30**. Og efterfølgende planlægningsmøde om **Kom med-ugen**, samme dag kl. **12.00-13.30**. Vi vil være glade for en tilmelding til Matilde Agner Pedersen på: [map@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:map@frivilligcenter-hillerod.dk).

'Kom med!' er et samarbejde mellem Hillerød Kommune, Frivilligcenter Hillerød, frivillige og foreninger om at forebygge og mindske ensomhed (og inaktivitet) blandt ældre i Hillerød ved at samarbejde om at støtte ældre i at være med i aktive og sociale fællesskaber.

## Frivillighed skal på skoleskemaet

Vi søsætter i dette efterår et nyt projekt med det formål at øge kendskabet til frivillighed og aktivt medborgerskab blandt skolebørn. Konceptet 'Frivillighed på Skoleskemaet' består af en engagerende workshoprække for ca. 65 skolelever.

Projektet gennemføres i et samarbejde med Kontiki Skolens udskolingslærere og udskolingsklasser (fra 7.-9. klasse). Ud over at introducere til frivilligt engagement har 'Frivillighed på Skoleskemaet' også fokus på, at eleverne skal arbejde med innovation



ift. løsning af sociale udfordringer og udvikle idéer til frivilliginitiativer, som kan afhjælpe/forebygge disse udfordringer. I projektet deltager derfor tre sociale foreninger, som

skal formulere de udfordringer, som eleverne skal arbejde med - og inspirere og støtte eleverne i deres idéudvikling.

Vi glæder os til at komme i gang og få nogle erfaringer, så vi evt. kan gennemføre projektet på andre skoler næste år. Frivilligcenteret har fået økonomisk støtte til projektet fra Folkeoplysningspuljen under Kulturstyrelsen og §18-puljen i Hillerød. Kontakt projektmedarbejder: Matilde Agner Petersen, [map@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:map@frivilligcenter-hillerod.dk) for mere info.

# Mamma Mia - integration i lifthøjde

Den multikulturelle mødregruppe Mamma Mia starter igen **tirsdag 13. september kl. 11.45-14.**

Kommende og nybagte mødre af alle nationaliteter og kulturer mødes, hygger og udveksler erfaringer om moderskabet. Efterårets værtinder er Antonieta Steensen Nielsen, som er mor til Isabella, der er født i marts, og Ann-Julie Halberg der er mor til Irma, født august 2015. Bedstemor Liz støtter for fjerde år værtinderne og mødrene som medvært.

Efterårets program er ved at blive tilrettelagt og vil blive offentliggjort på [hjemmesiden](#) og [Facebook](#), når det er klart.

Kender du kvinder der har babyer under et år - så gør dem gerne opmærksom på Mamma Mia gruppen.



Fra venstre: Ann-Julie Halberg, Antonieta Steensen Nielsen og Liz Bjørndal står for Mamma Mia-aktiviteterne i efteråret.



## It-cafeen styrker rådgivningen

It-cafeen i frivilligcentret har indledt efterårssæsonen, der strækker sig til 7. december. Rådgivningen er udvidet med en time, så det nu er muligt at få hjælp til problemer med programmer og pc'er hver **onsdag** fra kl. **10.00 til kl. 14.00.**

Det drejer sig primært om hjælp til at rydde op i mapper, vedligeholdelse og support samt opgradering af funktioner i Windows 10. De frivillige instruktører opfordrer til, at man kommer først på dagen. Instruktørgruppen består af Richard, Daniel og Lillian.

## UCC-praktikanter

Frivilligcenter Hillerøds medlemsforeninger får igen glæde af praktikanter fra psykomotorikuddannelsen på UCC i ugerne 37-42.

Fra 7. modul deltager Jeanne og Trine, der mandag og tirsdag tilbyder individuelle behandlinger til deltagere i Lær at tackle-caféen og Hjerteforeningen i Hillerøds medlemmer. Onsdag og torsdag vil Sissel fra 9. modul samarbejde med instruktørene i Styrk din Krop om motion for ældre samt udforme et lille forløb for unge i Ventilen i Hillerød med fokus på afspænding, fysisk træning og teambuilding.

UCC arrangerer i øvrigt åben workshop for studerende og foreninger/organisationer **tirsdag 6. september kl. 14.00-16.00.** Her kan lokale foreninger få en stand, hvor de kan orientere omkring 150 studerende inden for psykomotorikuddannelsen, pædagoguddannelsen, sygeplejerskeuddannelsen og fysioterapeutuddannelsen om deres engagement og virke. Tilmelding til Jeppe Lindhardt, mail: [jeli@ucc.dk](mailto:jeli@ucc.dk). Frivilligcenter Hillerød deltager i den åbne workshop.

# Flygtninge får tilbud om kursus i dansk kultur

Nyankomne flygtninge i Hillerød kan nu deltage i et kursus, der introducerer dem til dansk kultur og samfundsforhold. Kurset har til formål at bidrage til en bedre integration og løber over ti gange med start **mandag 5. september kl. 17.-20.** Derefter afvikles kurserne på tirsdage i frivilligcentret.

Bag kurset står Rania Tamim, der på eget initiativ har organiseret og sammensat et program, hvor hun sammen med frivillige gæstelærere vil give flygtningene et indblik i blandt andet retssystemet, sundhedsvæsenet, borgerrettigheder og andre elementer i det danske demokrati, uddannelsessystem, arbejdsmarked og frivilligt arbejde.

Det første kursus er fuldttegnet med 14 deltagere, og i første omgang henvender det sig til syriske flygtninge, men hendes håb er, at kurset senere gennemføres for flygtninge med andre nationaliteter og andre sprog som eksempelvis afghanere eller somaliere.

Kurset er et frivilligt tilbud og understøttes af Hillerød Kommune og Frivilligcenter Hille-



*Rania Tamim, der har palæstinensisk baggrund, introducerer et kursus, hvor nyankomne flygtninge hurtigt får en indføring i den danske kultur og samfundsforhold.*

rød. Se mere om kurset på [frivilligcentrets hjemmeside](#). Hent programmet med tekst på dansk, engelsk og arabisk [HER](#).



*Tidligere kursist og instruktør på Lær at tackle job og sygdom. Maria Persson.*

## Lær at tackle job og sygdom

**Onsdag 31. august kl. 12.00** begynder et nyt forløb i selvhjælpskurset Lær at tackle job og sygdom. Det strækker sig over seks uger og gennemføres i et samarbejde mellem frivilligcentret og Jobcenter Hillerød. Kurset henvender sig til sygemeldte, der er på vej tilbage på arbejdsmarkedet.

Erfaringerne fra tidligere forløb har været positive. Det har den tidligere kursist og instruktør Maria Persson bl.a. fortalt om til Hillerød Posten i juli. Artiklen kan læses [HER](#).

## Nye medlemmer

HGI's gymnastik og trampolin-afdeling samt **Rotarys Youth Exchange**, der står for undervisning af udenlandske udvekslingsstuderende er blevet medlemmer af frivilligcentret.

## Smuk Kvindeløb

For sjette år i træk gennemføres Smuk Kvindeløb i og omkring Slotsparken. Det sker **søndag 4. september fra kl. 9.00**. En af frivilligcentrets medlemsforeninger, Motion for Sindet, deltager med seks kvinder, der har meldt sig til ruten på 5 km. De opfordrer andre foreninger og deres medlemmer til også at deltage.

Man bestemmer selv, om man går eller løber ruten. Man kan også vælge at melde sig under holdet: Frivilligcenter Hillerød. Tilmelding kan ske på <http://www.smukkvindelob.dk/tilmelding-hillerod/>.