



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

## 2. Hvordan har din forening/gruppe gjort brug af frivilligcentrets ydelser? (sæt gerne flere krydser)

|                           | Slet ikke             | I mindre omfang                  | I noget omfang                   | I stort omfang        | Ikke relevant         |
|---------------------------|-----------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Kurser/workshop           | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Rådgivning/foreningshjælp | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Workshop                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

# Deltag i Frivilligcenter Hillerøds brugerundersøgelse

I Frivilligcenter Hillerød vil vi gerne gøre vores tilbud og aktiviteter så relevante og brugbare som muligt for vores medlemmer og brugere. Derfor har vi har udformet en brugerundersøgelse, der er sendt ud til repræsentanter fra alle medlemsforeninger og -grupper.

Vi håber, at alle medlemsforeninger og -grupper vil hjælpe os ved at udfylde spørgeskemaet, som I har fået tilsendt inden **19. december 2014**.

Formålet er at få feedback på frivilligcentrets ydelser, hvordan de bliver brugt, og hvad I som medlemsfor-

eninger og -grupper har af ønsker til frivilligcentrets indsatser og tilbud fremover.

Vi opfordrer til, at undersøgelsen udfyldes af én i foreningen, som har overblik over foreningens arbejde og samarbejdet med frivilligcentret, f.eks. bestyrelsesformand, tovholder, aktivitetsleder eller lign. Besvarelsen er anonym.

Har I spørgsmål til undersøgelsen, kan I kontakte Mette Borst Nissen, [mbe@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:mbe@frivilligcenter-hillerod.dk).

Mange tak for hjælpen.

## Velkommen til nytårskuren

**Fredag 9. januar 2015 kl. 16-18** er alle medlemmer, frivillige, venner og samarbejdspartnere inviteret til nytårskur i frivilligcentret. Vi vil ønske hinanden et fantastisk nytår og kigge tilbage på året, der gik – og det vi ved, der venter os i 2015.

Traditionen tro byder vi på champagnesuppe og et lille glas. Derfor vil vi bede dig om en tilmelding senest **5. januar 2015** på [epost@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:epost@frivilligcenter-hillerod.dk) eller 4824 1907.

*Fra nytårskuren 2014.*



# Vær med til at indrette lokalerne



De foreninger og grupper, som fortrinsvis bruger de enkelte lokaler, vil med cirka en måneds mellemrum blive indkaldt til et møde i det nye år. Det blev konklusionen på et husmøde for brugere af huset 13. november.

På de kommende møder vil indretning, udsmykning og vedligeholdelse af hvert lokale blive diskuteret og besluttet. Det drejer sig i første omgang om lokalerne 1.1, 1.2 (Naverstuen) og 1.3 (Spejlsalen).

Møder man ikke op, sætter man sig uden for indflydelse og må acceptere, at andre tager beslutningerne

Arkitekt Leonor Alstrup, som er engageret i frivilligcentret, har set på indretningen af frivilligcentret. Det har betydet ændringer i cafeen, kopi og depotet og de to kontorer. Her er væggene blevet malet, og receptionen samt en del af møblerne er flyttet. Leonor Alstrup skitserede på husmødet i november, hvordan rummene kan indrettes enkelt og funktionelt. Se forslagene [HER](#).

*Når man booker 0.2 (cafeen), kan man om aftenen også råde over det lille nyindrettede mødelokale/frokoststue til højre for indgangen.*

## Alle vil elske dig – til gengæld får du ingen løn...

Deltag i en "frivilligjobspot" **torsdag 29. januar kl. 19.00-20.30** i Frivilligcenter Hillerød

Frivilligcenter Hillerød inviterer borgere, yngre som ældre, som er nysgerrige efter eller har lysten til at engagere sig som frivillig, til at høre om, hvordan man kan få et frivilligjob, der passer til personlige ønsker, kalender og liv.

Vi hjælper med at finde et frivilligjob, der matcher interesser og kompetencer. Det kan være alt fra at være besøgsven eller rådgiver til at støtte ensomme unge, at arbejde i en genbrugsbutik eller på væresteder - eller engagere sig i en forening og hjælpe med pr, it eller bestyrelsesarbejde.

Mulighederne er mange flere, end de fleste kan forestille sig...

Det er gratis at deltage i mødet. Frivilligcentret byder på kaffe/te og lidt sødt. Tilmelding til tlf. 48241907 eller mail: [epost@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:epost@frivilligcenter-hillerod.dk).



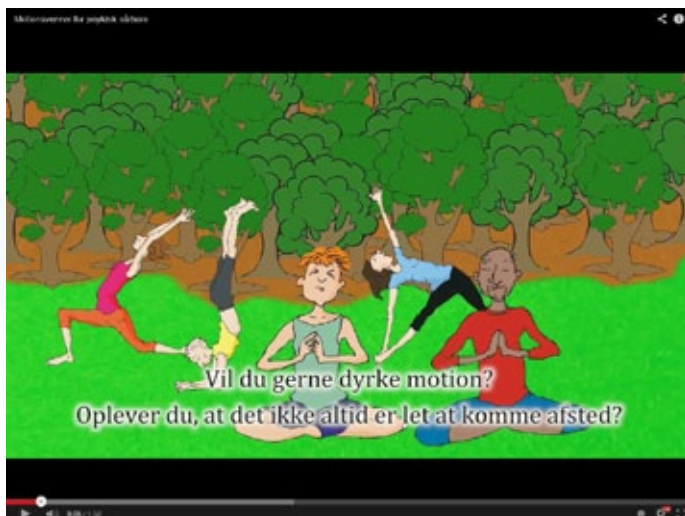
## Tag skeen i egen hånd – spot en frivillig

Har jeres forening eller gruppe brug for hjælp til enkeltstående eller faste opgaver eller indsatser – så kom frit frem.

Send os en mail med aktuelle frivilligjob-opslag eller kontakt Mette Borst Nissen eller Anette Nielsen i frivilligcentret inden 27. januar, og få hjælp til, at udarbejde et frivilligjobopslag, der beskriver den/de person(er) og indsatser, som I har brug for.

Det er også muligt som forening at medvirke på jobspotten 29. januar. kl. 19.00-20.30 og præsentere jeres sag og efterlyse de hænder/personer i har brug for. Der er plads til 2-3 foreningsspots, så de, der melder sig først, kan være til arrangementet.

Kontakt Anette Nielsen: [info@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:info@frivilligcenter-hillerod.dk) eller ring 48241907.



Se præsentationsfilm ved at klikke på billedet.

## Motionsvenner for psykisk sårbare

Motionsvenner for psykisk sårbare er godt i gang. Pt. er der 40 aktive deltagere, og der arbejdes på højtryk for at matche endnu flere, som kan komme ud at dyrke noget motion sammen.

Der blev taget godt imod yogaholdet, og deltagerne har haft stor glæde af at kunne komme af sted og dyrke yoga. Holdet er gået på ferie og starter igen 8. januar.

Mandag 8. december blev der holdt et lille julearrangement, hvor der blev hygget med gløgg og æbleskiver samt snakket om projektets fremtidsudsigter og muligheden for at danne en forening som grundlag for projektet. Dette skal afklares i løbe af de næste måneder.

Kontakt: Sara Wondie, [sw@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:sw@frivilligcenter-hillerod.dk).

## Selvhjælp – Samtalegrupper for børn

**Samtalegruppe** for børn i sorg fortsætter **onsdag 14. januar**. Der er stadig ledige pladser til et par drenge i alderen 9-12. Det er vigtigt, at nye deltagere kan være med fra 14. januar – ellers bliver gruppen lukket.

Skilsmissegruppe for børn starter i februar.

Selvhjælp fik midler fra frivilligcharterpuljen, som Hillerød Kommune oprettede i august 2014. Midlerne er øremærkede til uddannelse for igangsættere til samtalegrupper for børn. Det er planen, at uddannelsen starter sidst i februar /først i marts.

Der er skabt kontakt til Grønnevang Skole, der er interesseret i at indgå i et samarbejde om at tilbyde en "trivselsgruppe for børn". Endnu er projektet i støbeskeen, men herfra er der store forventninger til at projektet kan løbes i gang i løbet af foråret 2015.

For mere information kontakt Eva Christensen, selvhjælpskoordinator [selvhaelp@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:selvhaelp@frivilligcenter-hillerod.dk).

## Kom med!

En række lokale foreninger, Hillerød Kommune og Frivilligcenter Hillerød har gennem projektet Kom med! indgået et samarbejde om at støtte og opmuntre flere ældre i Hillerød kommune til at finde vej til deltagelse i sociale fællesskaber.

Med samarbejdet støtter vi eksisterende - og skaber nye tilbud, som rækker ud efter særligt de ældre, som er blevet koblet af fællesskaber. Ofte fordi deres livssituation har ændret sig, fordi de er blevet alene, gået på pension, ramt af en fysisk eller psykisk lidelse eller har mistet de nærmeste venner.

Årsagerne kan være mange og forskelligartede, men oplevelsen af isolation eller ensomhed fører grundlæggende til en oplevelse af dårlig livskvalitet.

For at nå gruppen er det tværgående samarbejde vigtigt. Derfor støtter projektet op om fællesmøder, der skaber kendskab og et styrket samarbejde på tværs af foreningslivets initiativer og de kommunale enheder, der ser og møder mennesker, som har behov for at få udbygget deres kontakter og netværk.

I Kom med!-projektet arbejdes der løbende for at samle og skabe overblik over alle relevante sociale og aktive tilbud i en folder og digitalt. Få jeres aktiviteter omtalt her. Har du en idé til nye aktiviteter for ældre – så hjælper vi dig/jer gerne i gang!

Læs mere om projektet, aktiviteter og arrangementer med fokus på bevægelse for ældre i Hillerød på frivilligcenterets hjemmeside under: **Kom med!** eller i Kom med! nyhedsbrevet [HER](#).

For mere information kontakt projektkoordinator i Frivilligcenter Hillerød Mette Borst Nissen på [mbn@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:mbn@frivilligcenter-hillerod.dk) tlf. 48241907 eller udviklingskonsulent i Hillerød Kommune Anne Bregenov-Larsen, [abre@hillerod.dk](mailto:abre@hillerod.dk) tlf. 72323417.

# KOM MED!

I Nyhedsbrevet laver vi et lille portræt af en person, som er engageret i en frivillig sociale forening i Hillerød/Nordsjælland. Formålet er at fortælle om foreningens arbejde gennem de mennesker, der står bag foreningernes virke.

# Frivillig fra Mexico

**Mexicanske Alejandro Cruz Martinez deltog i frivilligt arbejde i Danmark i over et år.**

Efter 13 måneder i Danmark er mexicanske Alejandro Cruz Martinez rejst tilbage til sit hjemland. Oprindeligt var det meningen, at han skulle være her i 11 måneder, men han synes så godt om Danmark, at han forlængede sit ophold med et par måneder. Og det bliver næppe sidste gang han kommer hertil.

”Jeg skal hjem og læse psykolog, og jeg regner med at komme til Danmark eller Holland for at tage en mastergrad”, fortæller han.

Alejandro Martinez var allerede student og havde læst marketing i fødebyen Merida, inden han kom til Danmark, og med sine dengang 22 år kunne han ikke deltage i et traditionelt udvekslingsprogram for studerende. I stedet deltog han i et udvekslingsprogram for unge over 18 år som volontør organiseret af American Field Service.

I første omgang var han frivillig i Frivilligcenter Hillerød et par måneder. Derudover var han også frivillig i nogle af Klaverfabrikkens aktiviteter som eksempelvis New Note-festivalen, der passede fint til hans interesse for musik. Han bruger meget af sin tid ved computeren med at lytte til og opdage al slags musik, specielt undergrundsmusik, og med at lege med musikken for at finde frem til nye lyde.

En stor del af tiden i Danmark tilbragte han desuden på Grundtvigs Højskole, hvor han både var frivillig, især i køkkennet, og elev på skolen. Det blev til kurser keramik, grafisk produktion, filmproduktion og boldspil. Dertil kom undervisning i dansk.

I nogle uger trænede han et pigefodboldhold, men danskundervisningen krævede så meget tid, at han måtte droppe den opgave. Inden hjemrejsen meldte han sig som frivillig til at modtage og introducere nye udvekslingsstuderende til det danske samfund.

Hans motivation for at deltage i udvekslingsprogrammet var at lære om skandinavisk kultur. Siden barndommen har Alejandro Martinez været meget interesseret i at lære om forskellige landes kulturer, og opholdet har givet ham mulighed for ikke blot at lære om dem, men også opleve dem.

Han synes, danskerne virker meget afslappede og lever et sikkert liv. Det kan være svært at komme tæt på os,



*Alejandro Cruz Martinez regner med at vende tilbage til Danmark om nogle år*

men når isen er brudt, virker vi venlige og interesserede. Mexicanernes åbenhed og imødekommenhed kan ofte være påtaget.

En markant forskel er, at i Danmark tillader mange forældre, at deres børn og unge ned til 15 år overnatter hos venner af modsatte køn.

”Det vil ikke kunne ske i Mexico”, siger han med et smil.

Vores ofte udskældte trafik får også et par ord med på vejen:

”Trafikken er godt organiseret. Selv om det hele bryder sammen, kommer man frem alligevel.”

Da han kom til Danmark, havde han aldrig set sne, og han havde en drøm om at se nordlys. En tur til Kiruna i Sverige skulle realiserede denne drøm, men dis og et par dages sygdom forhindrede dette. Ud over Sverige besøgte han blandt andet Tjekkiet, Frankrig og Holland, hvis befolkning, synes han, har næsten samme mentalitet som danskerne, og som han gerne vil gense om nogle år.

## Frivilligcentrenes grundfinansiering på plads

Frivilligcenter Hillerød har sammen med landets øvrige 64 frivilligcentre siddet på nåle de sidste måneder afventende en afklaring på puljens størrelse. Gennem de sidste år er der gradvist kommet 5-6 nye frivilligcentre til på landsplan – desværre på bekostning af, at puljen der har sikret de eksisterende frivilligcentres grundfinansiering (sammen med en kommunal medfinansiering) gradvist er blevet udhulet.

Den gode nyhed er, at grundfinansieringspulje fra 2015 er blevet forøget, således at alle eksisterende frivilligcentre, herunder Frivilligcenter Hillerød også i 2015 kan bevare vores statslige grundfinansieringsbeløb på kr. 350.000.

**PUF-puljen** – ”Puljen til frivilligt socialt arbejde til fordel for socialt truede mennesker” er også, om end meget forsinket, meldt ud nu med deadline **20. januar 2015**. En stor del af januar kommer til at stå i ansøgningernes tegn for flere medarbejdere i Frivilligcenter Hillerød.

## Sidste frist for § 18- og 79-ansøgninger

**5. januar 2015 kl. 8.00.** er sidste frist for ansøgninger om støtte til frivilligt socialt arbejde via midler efter Servicelovens § 18 og § 79. Hillerød Kommune uddeler hvert år midler til frivilligt socialt arbejde (§ 18 midler) og midler til frivillige, sociale tilbud med et aktiverende eller forebyggende sigte til voksne over 60 år (§ 79).

Hvis din forening, organisation eller gruppe laver arbejde eller planlægger aktiviteter, der lever op til [tildelingskriterierne](#) for en af de to puljer, kan der søges om økonomisk tilskud ved at udfylde et ansøgningskema og sende det til kommunen.



Sprog- og netværkscafeen i frivilligcentret var i 2014 blandt modtagerne af §18-midlerne

## Inspiration:



## Spil dig til bedre samarbejde og nye ideer

Frivilligrådet har lanceret et nyt samskabelsesspil kaldet LOOP, der giver deltagerne (spillerne) en konkret, lettilgængelig og enkel måde at facilitere en samarbejdsproces.

I regi af samskabelsesprojektet [Kom med!](#), hvor lokale foreninger, Hillerød Kommune og Frivilligcenter Hillerød samarbejder om ældre, motion og sårbarhed, deltog projektmedarbejder i Frivilligcenter Hillerød, Mette B. Nissen og Kisten Dalgaard fra Styrk din Krop ved lanceringen af spillet. Begge synes, at spillet var et sjovt værkstøj til at opnå relevant idéudveksling og sparring.

Spillet er et bud på, hvordan man kan arbejde med samskabelse i praksis og kan bruges i forbindelse med udvikling af konkrete projekter, idéer og initiativer. Spillet kan både anvendes i samarbejdet mellem frivillige og kommune og internt i foreninger og medarbejdergrupper.

Spillet er både udgivet fysisk i et mindre oplag, hvor Frivilligcenter Hillerød ligger inde med et eksemplar, og i en digital udgave, der kan downloades som print-selv-pdf [HER](#).

## Nye bøger:

### Samarbejde eller samskabelse? Forskelle, fordele og fremgangsmåder

”Samarbejde må aldrig være et mål i sig selv. Organisationer skal altid gå ind i et samarbejde af en grund – nemlig at gøre endnu mere for de mennesker, den sag eller kerneopgave, som organisationen har fokus på”.

Sådan starter den nye bog ”Samskabelse eller samarbejde?” fra konsulentvirksomheden Ingerfair.

I bogen præsenteres og diskuteres forskellige måder som samarbejde mellem frivillige, offentlige organisationer og virksomheder kan organiseres på. Bogen beskriver fordele og opmærksomhedspunkter i forskellige former for samarbejder og giver ideer og redskaber til, hvordan samarbejdet kan udfoldes i praksis.

Du kan bestille bogen [HER](#), hvor du også kan læse mere.

## Ny it-sæson

**Onsdag 14. januar kl. 10.00** begynder den nye it-sæson i Frivilligcenter Hillerød med et introduktionsmøde. Her vil forårets program blive præsenteret, og det bliver muligt at foreslå temaer til temamøderne.

Den første it-rådgivning finder sted 14. januar, og derefter holder rådgivningen åbent hver onsdag kl. 12.30.



## Team Rotary Puljen uddelt

**Onsdag 14. januar kl. 16.30** afslører Hillerød Christian IV Rotaryklub og Frivilligcenter Hillerød ved en lille reception i frivilligcentret, hvem der er de 11 glade modtagere af midler fra Team Rotary Puljen af 2014.

Modtagerne og deres projekter vil ved den lejlighed blive præsenteret. Kom og vær med til at gøre arrangementet festligt. Puljen er blevet til i et samarbejde mellem Hillerød Christian IV Rotaryklub og Frivilligcenter Hillerød. Midlerne er samlet ind som et sponsorstøttet cykelprojekt, hvor 40 ryttere kørte til Paris i sommeren 2014.

Der bliver uddelt cirka 160.000 kr. af i alt 200.000 kr.



**Frivilligcenter Hillerød holder juleferie fra 22. december 2014 til 2. januar 2015.**

Vi ønsker alle en rigtig god jul og et godt nytår

På gensyn 5. januar 2015



RØDE KORS

## Førstehjælpskursus

**Søndag 18. januar kl. 9.30-17.30** arrangerer Røde Kors et 8-timers kursus, der bl.a. er obligatorisk for kørekortstagerne. Kurset byder på førstehjælpsens grundregler, undersøgelse af tilskadekommen, kendskab til hjertestarter samt færdselsrelateret førstehjælp. Pris: 525 kr. inkl. materialer samt te/kaffe.

Tilmelding og betaling til kurset på: [www.rodekors.dk/førstehjælp](http://www.rodekors.dk/førstehjælp).

## Hjertecafe om atrieflimmer



Hjerteforeningen inviterer **mandag 26. januar kl. 15.00-17.00** til hjertecafé i Kedelhuset om atrieflimmer.

Hjertecaféen er et uformelt mødested, hvor hjertesygge og pårørende kan mødes med andre i samme situation og udveksle erfaringer om livet som hjertesyg.

Forud for førstehjælpskurset er der fra kl. 13.00-15.00 mulighed for at få individuel rådgivning i Hjertecaféen, eksempelvis om hvordan man kommer videre i livet efter en hjertekarsygdom.

En sygeplejerske fra Hjerteforeningens rådgivningscenter giver råd og vejledning. Alle er velkomne. Det er gratis at deltage.

## SuperBrugsen donerer 3.000 kr. til frivilligcentret



SuperBrugsen i Ullerød har doneret 3.000 kr. til frivilligcentrets arbejde. Kunderne har taget stilling til tre forskellige, lokale projekter ved at aflevere en donationsmønt, når de har handlet.

Hvert kvartal udvælges tre forskellige projekter, som SuperBrugsen støtter med i alt 10.000 kr. fordelt på 6.000-3.000 og 1.000). Beløbene fordeles efter, hvor mange donationsmønter de enkelte projekter har fået af kunderne, og i dette kvartal blev Frivilligcenter Hillerød nummer to. Drengene fra den lokale fodboldklub blev nummer et.