

NYHEDSBREV NR 4 • AUGUST-SEPTEMBER 2017

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 og grafik: **Jørn Jensen**, **Anette Nielsen** og Knud Snefrup.

Festlig Frivillig Fredag

Med filmpremiere, fernisering og et indspark til, hvordan "sælger" vi frivillighed?!

Fredag 29. september kl. 15-18 inviteres du igen til Frivillig Fredag. Den årlige fejring af virkelyst og fællesskab i hele Hillerød.

Vis værdien

I år er temaet for Frivillig Fredag "Vis værdien" af det engagement og virke, frivilligheden bygger på, fællesskabet, og det mennesker får ud af at gøre en forskel for og med andre. Som optakt til Frivillig Fredag vil flere foreningsrepræsentanter lære om og arbejde med at producere små film og fotos, der på forskellige vis fortæller historier om foreningsliv, deltagelse og fællesskaber i Hillerød.

Med billeder, film og debat sætter vi sammen fokus på værdien af frivilligheden. Vi ruller den røde løber ud og byder på fernisering og filmpremiere – og en god drøftelse af værdien og betydningen af frivilligheden – personligt og samfundsmæssigt. Vi har **inviteret Lars AP**, manden bag bogen og bevægelsen **Fucking Flink**, til at give os

inspiration og stof til eftertanke, som optakt til en snak om:

Hvordan 'sælger' vi frivillighed?

Frivillighed gør afsindigt meget godt i vores samfund. Alligevel skal vi på ofte på knæ og tigge for at samle midler til at udføre vores arbejde. Hvordan ændrer vi dén situation? Hvordan fortæller vi medrivende om alt det gode arbejde, vi gør som frivillige? Og mobiliserer og skaber engagement i en sådan grad, at vores frivillige får armene over hovedet, politikere bliver mere villige til at give midler ... og omverden peger på os og siger 'det dér skal vi ha' meget mere af'?

FUCKING FLINK

Gennem sin bevægelse og virksomhed, hjælper Lars AP kommuner, virksomheder, ministerier og organisationer landet rundt med at blive flinkere. For som mere og mere forskning påviser, spreder det dybtrækkende positive ringe, når vi skruer op for den sociale termostat: Idérigdommen får et boost. Arbejdsglæden stiger. Og bundlinjen bliver grønnere.



FrivilligSocialprisen 2017

Frivillig Fredag byder også på en prisuddeling, hvor borgmester Dorte Meldgaard vil afsløre dette års modtager af Frivillig-Socialprisen. Prisen går til en ildsjæl eller forening, der har gjort sig særligt bemærket på det frivillige sociale område til glæde for mennesker i Hillerød Kommune.

Frivillig Fredag er en årlig, national fejring af det frivillige engagement og virke. Frivilligcenter Hillerød står bag arrangementet, der involverer foreningslivet bredt i Hillerød og et samarbejde med Hillerød Kommune.

Tilmelding: Du tilmelder dig ved at sende en mail til epost@frivilligcenter-hillerod.dk senest **25. september**. Husk at skrive navn(e) på alle deltagere, mail og hvorfra du/I kommer (forening/institution/virksomhed). Der er begrænset antal pladser (max. 100 deltagere) – så meld dig til allerede nu! Se invitation [HER](#).

INDHOLD

- | | | |
|--|--|---|
| 1 Festlig Frivillig Fredag | 3 Nyt samarbejde om plads til flere i de lokale fællesskaber | 5 Legat til unge ildsjæle |
| 2 Optakt til Frivillig Fredag: Tag fotos og film der rammer... | 3 Trivselsgrupper for børn og unge | 5 Film og hygge under åben himmel i Favrholm |
| 2 Vær med på "Det gode gerningssted" på Kulturnatten 2017 | 4 Bak op om frivilligcentrets arbejde | 5 Ny medarbejder |
| 3 Ny trivselsgruppe for forældre i skilsmisse | 4 Kom med! til glade seniordage | 5 Vi vil alle gerne være her lidt længere |
| 3 Care Deeply Volunteer Day | 4 Mødelokale bliver større | 5 Kursustilbud – for igangsættere af selvhjælpsgrupper |
| | 4 Nye medlemmer | 6 Tabubrydning og samarbejde om sundhed fortsætter i 2018 |
| | 5 Smuk Kvindeløb - vær med | |

Optakt til Frivillig Fredag: Tag fotos og film der rammer...

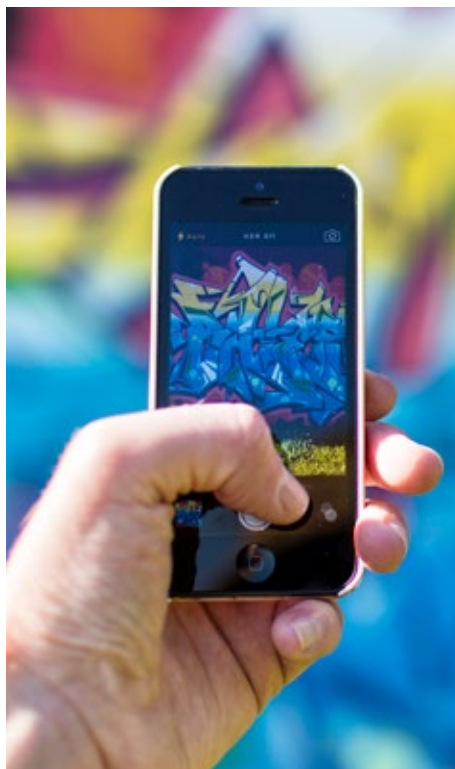
Som optakt til Frivillig Fredag tager vi i frivilligcenteret initiativ til to tiltag, der giver inspiration og læring til, hvordan vi i foreningsammenhænge kan blive bedre til at dokumentere og vise omverdenen, hvad der løbende sker af store og små stjernestunder - og som kan medvirke til at tiltrække nye medlemmer, brugere, frivillige og støtte fra omverdenen til vores foreninger i Hillerød.

Tag billeder, der rammer

I september inviterer vi repræsentanter fra vores medlemsforeninger til to fyraftensmøder med fotograf Michael Altschul om at tage billeder, der formidler en historie.

På det første fyraftensmøde får deltagerne tips til at skabe billeder med et klart budskab samt viden om god billedkomposition. På det andet fyraftensmøde vil man kunne få feedback på nogle af de gode billeder fra foreningerne, som deltagerne har taget efter det første fyraftensmøde.

Læs mere om de to fyraftensmøder [på vores hjemmeside](#).



Læringsforløb om webfilm

I august/september holder vi et læringsforløb om webfilm, hvor 20 foreningsfolk fra 10 foreninger skal lære at bruge deres smartphone, filmmediet og storytelling til at

indfange historier om foreningerne, fællesskabet og deres virke. Deltagerne skal selv lave videooptagelser, der kan arbejdes med i undervisningen, og hver forening producerer min. en lille film til brug på de sociale medier.

Læringsforløbets tre workshops ligger på følgende datoer: **tirsdag 29. august kl. 17-21**, **søndag 17. september kl. 10-17** og **tirsdag 26. september kl. 17-21**. Man skal kunne deltage på alle tre datoer. Hver forening, der deltager, kan have op til to deltagere med. Det koster 1.000 kr. pr. forening at deltage (refunderes, hvis det lykkes FcH at fundraise til alle udgifter).

Der er stadig enkelte ledige pladser på læringsforløbet. Er du interesseret i at deltage i forløbet eller vil du vide mere, så kontakt Thilde S. Hansen på tsh@frivilligcenter-hillerod.dk eller 4824 1907.

Resultaterne af begge disse initiativer vil kunne ses på Frivillig Fredag. FcH har p.t. fået økonomisk støtte fra Tuborgfondet til aktiviteterne.

Vær med på "Det gode gerningssted" på Kulturnatten 2017

Frivilligcenter Hillerød sætter på **Kulturnatten 22. september** fokus på de hundredvis af gode gerninger, der bliver begået i Hillerød hver eneste dag, og omdøber frivilligcenteret til "Det gode gerningssted".

Vi er i fuld gang med planlægningen: Der arbejdes med sagsmapper om "den gode sag", mad der fængsler og diverse små indslag, der skal vække kulturnat-gæsternes interesse og lyst til selv at begå gode gerninger i de medvirkende foreninger eller andre steder i Hillerød.

Vil du være med?

Der er plads til flere foreningsrepræsentanter, som har lyst til at lege med på ideen. Så



kontakt os, hvis du/l vil medvirke til at skabe en sjov oplevelse på Kulturnatten, hvor vi både sætter fokus på de gode gerninger og på menneskerne, fællesskaberne og foreningerne bag.

Tilmeld dig/er til næste **planlægningsmøde torsdag 31. august fra kl. 17.00-19.00** til epost@frivilligcenter-hillerod.dk senest 28. august.

For mere info kontakt: Tine Liisberg, TL@frivilligcenter-hillerod.dk, eller Anette Nielsen, info@frivilligcenter-hillerod.dk.

Ny trivselsgruppe for forældre i skilsmisse

Hvordan ser vi skilsmissen fra barnets perspektiv? Hvordan får vi kommunikationen mellem forældrene til at fungere? Hvordan og hvor meget skal børnene inddrages i de praktiske konsekvenser af skilsmissen?

Dette er blot nogle af de temaer, som en ny trivselsgruppe for forældre i skilsmisse vil berøre. Gruppen mødes første gang **torsdag 24. august kl. 19.00 til 21.00** i Frivilligcenter Hillerød og er for forældre, som står midt i en skilsmisse eller separation.

Som optakt til den nye trivselsgruppe for forældre holdt Bettina Vestergaard tidligere på måneden et foredrag, hvor hun blandt andet lagde vægt på, at forældre i en skilsmisse har en særlig opgave i at afvikle de-

res kæresterolle, men holde fast i og udvikle deres forælderrolle.

Gruppen mødes seks torsdage og en lørdag om hjælp til selvhjælp.



Yderligere oplysninger: Koordinator for trivselsgrupperne, Eva Christensen, 4824 1907, selvhjaelp@frivilligcenter-hillerod.dk

Trivselsgrupper for børn og unge

I august starter nye trivselsgrupper for børn og unge i frivilligcentret. Der er stadig ledige pladser i nogle af grupperne. Grupperne har fokus på følgende målgrupper: børn i skilsmisse, børn i sorg og søskende til børn med særlige behov/diagnoser. Alderstrin varierer i de forskellige grupper.

Børn i skilsmissec familier,

torsdage i lige uger kl. 16-18.

Børn i sorg, 8-11 år,

mandage i lige uger kl. 16-18.

Børn i sorg, 12-14 år,

mandage i ulige uger kl. 16-18.

Søskende til børn med særlige behov,

torsdage i ulige uger kl. 16-18.

Care Deeply Volunteer Day

Fredag 15. september afholder vi for 5. gang Care Deeply Volunteer Day i et samarbejde mellem virksomheden Biogen, fem lokale foreninger og Frivilligcenter Hillerød. På dagen vil cirka 50 Biogen-medarbejdere tilbyde deres frivillige arbejdskraft til foreninger i kommunen samt til Julemærkehjemmet i Ølstykke. Og opgaverne spænder vidt: Der er renoverings- og vedligeholdelsesopgaver, havearbejde hos foreningerne, rengøring og vinduesdekorationer i genbrugsbutik, socialt samvær med ældre samt cykeltur og hygge med blinde og svagtseende.

Formålet med dagen er dels for virksomheden at vise et socialt engagement i kommunen, dels at tilskynde medarbejderne til at bruge en arbejdsdag sammen med kollegaer og i en god sags tjeneste. Tilbage meldingerne fra medarbejderne i Biogen har desuden været, at de får et andet perspektiv, når de møder mennesker, der er engageret i noget helt andet og måske lever under andre vilkår end dem, de selv kender. For foreningerne giver det et ekstra boost til hverdagens liv og aktiviteter – der kommer nye øjne på "det vi plejer at gøre", ny inspiration. og både brugere/medlemmer og frivillige får generelt en positiv oplevelse.

Følgende foreninger medvirker i år i samarbejdet: Genbrugsbutikken Røde Kors Hillerød, Kvindekrisecenteret i Hillerød, SIND Hillerød/Allerød, Plejecenter Skovhuset/Den rullende kiosk (Røde Kors) og Dansk Blindesamfund Nordsjælland/Tandemklubben Nordsjælland.

Yderligere oplysninger: Tine Liisberg, TL@frivilligcenter-hillerod.dk eller Anette Nielsen:

info@frivilligcenter-hillerod.dk

Nyt samarbejde om plads til flere i de lokale fællesskaber

Frivillige fællesskaber er en vej til større socialt netværk og bidrager til en meningsfuld hverdag. Det gælder både for velfungerende mennesker og dem, der er socialt udsatte pga. et fysisk eller psykisk handicap, der sætter dem helt eller delvist udenfor arbejdsmarkedet. Men det kræver, at vi åbner foreningerne og de frivillige fællesskaber og hjælper de (potentielt) udsatte ind i fællesskabet.

Formålet med et nyt projektsamarbejde med titlen "En håndsrækning til mangfoldig inklusion" er at motivere mennesker, der er udsatte pga. et fysisk og/eller psykisk handicap, til at engagere sig i et foreningsfællesskab - på trods af deres begrænsninger og i det omfang, det er muligt. Projektet bygger på et samarbejde mellem p.t. 4-6 handicapforeninger i Danske Handicaporganisationer Hillerød (DH) og frivilligcentret. Parallelt skal

vi samarbejde om at skabe større bevidsthed og åbninger, så der skabes plads til nye personer og måder at deltage på i de etablerede foreninger og fællesskaber.

Der er bevilliget økonomisk projektstøtte fra "Puljen til støtte for frivilligt socialt arbejde" (PUF). Mahasiah Rasmusen er ansat som projektkoordinator 14 timer/pr. uge – der fundraises fortsat til projektet.

Bak op om frivilligcentrets arbejde

Frivilligcenter Hillerøds bestyrelse opfordrer i en mail alle medlemsforeningerne til at vise støtte til frivilligcentrets arbejde ved at bakke op om et høringssvar til Hillerød Kommunes budgetforhandling for 2018. Det kan eksempelvis gøres ved at skrive et læserbrev til aviserne eller tale sagens alvor, når man møder de lokale politikere. Som medlem og bruger af frivilligcentret ved I bedst, hvad stedet, rammerne og ressourcerne betyder.

Særligt to forslag har betydning for det frivillige sociale virke og arbejde i Hillerød Kommune. Det er bortfald af tilskuddet til den fælles kommunale § 18 pulje (50.000 kr. årligt) og et øget tilskud til Frivilligcenter Hillerød på 415.000 kr. årligt mod 350.000 kr. i dag.

Bestyrelsen mener, det første forslag dels er en generel besparelse på det frivillige sociale arbejde og dels er med til at begrænse mulighederne for at få økonomisk støtte for de frivillige foreninger, der ikke nødvendigvis har til huse i Hillerød Kommune, men opererer på tværs af kommunerne med frivillige aktiviteter til gavn for mange borgere. En del foreninger er meget afhængige af dette tilbud, som er en ordning, som flere kommuner indbetaler til. I vores høringssvar til Hillerød Kommune anbefaler vi derfor, at dette besparelsesforslag ikke realiseres.

Forslaget om øget tilskud til frivilligcentret har bestyrelsen en anderledes positiv holdning til. Et øget tilskud i den nævnte størrelsesorden vil betyde, at frivilligcentret kan

få et mangeårigt ønske opfyldt om at kunne finansiere en fast medarbejder ud over lederen. Det er vanskelige vilkår at lede og udvikle et frivilligcenter og fællesskabsplatform, med kun en fast medarbejder. Aktivitetsniveauet og brugerfladen har udviklet sig markant gennem de første 10 år – mens kommunens faste bevilling på kr. 350.000 har været uændret i alle årene. Heldigvis bakkedes budgetudvidelsen op af alle politiske udvalg – bestyrelsen håber at politikerne fastholder den indstilling.

Yderligere oplysning: Peter Andersen, formand for Frivilligcenter Hillerød, pazealand@hotmail.com / tlf. 2212 8749.

Kom med! til glade seniordage

Kom med!-samarbejdet handler blandt andet om at forebygge og afhjælpe ensomhed blandt ældre. Derfor er vi i gang med at planlægge fire festlige seniordage i efteråret under fællestitlen: Det gode seniorliv.

Inspirationsdag 26. oktober kl 11-15 i Støberihallen, hvor seniorer 65-75 år inviteres til inspirerende og engagerende foredrag med mulighed for at møde Hillerøds foreningsliv.

Sundhedsdag 30. oktober på Sundhedscenteret: Rundvisning og orientering om sundhedscentrets tilbud og mulighed for at møde motions- og patientforeninger.

Kulturdag 1. november kl 10-14 i "kulturaksen": Morgenmad og litteraturlæsning på biblioteket, sang og dans i klaverfabriken og engagerende møder med kulturforeninger i frivilligcentre.

Om frivillighed og virkelyst 3. november kl 10-12 i frivilligcentret: Oplæg og præsentation af muligheder og glæden ved at engagere sig som frivillig i lokale fællesskaber - med mulighed for at matche et konkret frivilligjob fra Hillerøds foreninger.

Dagene er ikke færdigplanlagt, og vi vil meget gerne høre fra foreninger, der vil bidrage og deltage på en eller flere af dagene. Disse dage giver nemlig også foreningerne mulighed for at række ud efter og engagere nye seniorer, tale foreningens sag eller rekruttere medlemmer og frivillige.

Kontakt:
kommed@frivilligcenter-hillerod.dk

Nye medlemmer

Art of Living Nordsjælland, der er en del af en organisation, som opererer globalt i 152 lande, har til formål at hjælpe enkeltpersoner med at slippe af med stress og opleve indre fred i stedet for. Det sker ved at tilbyde stress-udrensningsprogrammer, der omfatter vejtræknings-teknikker, meditation og yoga.

Art of Living Nordsjælland startede sit virke op i og med støtte fra frivilligcentret.

Mødelokale bliver større



Lokale 1.2, også kendt som Naverstuen, er blevet større. Hillerød Naverforening er

flyttet ud og har ryddet lokalet for skabe, møbler og værktøj, så der efter en omgang maling og renovering vil være plads til flere mødedeltagere og andre typer aktiviteter. Naverforeningen er flyttet ud på den tidligere genbrugsstation på Rønnevangs Alle, hvor også blandt andet Hjernesagen

for nylig er flyttet ud efter mange år på Viemosegård.

Smuk Kvindeløb - vær med

Søndag 3. september kl. 10.00 afholdes Smuk Kvindeløb, der har start på hjørnet af **Rendelæggerbakken og Fredensborgvej**. En gruppe smukke kvinder fra forskellige foreninger har dannet holdet "Frivilligcenter Hillerød", hvor der er plads til flere. De fleste på holdet er gående – og turen er 5 km gennem Slotsparken. Vil du være med, så send en mail til Britt Nielsen: britt@vesterbaek.dk med oplysninger om navn, e-mailadresse, mobilnummer samt indbetalt 160 kr. via mobile pay til 4021 4543. Husk at skrive fornavn og efternavn på betalingen. Se mere om holdet [HER](#).

Fra Smuk kvindeløb 2016. Foto: Bent Larsen



Film og hygge under åben himmel i Favrholm

Fredag 25. august kan du tage et tæppe under armen, pakke picnicurven og få en filmoplevelse i det fri sammen med forhåbentlig hundredvis af andre Hillerød borgere, når de store, grønne arealer i Favrholm omdannes til udendørsbiograf. Pladsen åbner kl. 18.00 og filmen starter omkring kl. 20.30. Premierefilmen bliver Skønheden og Udyret. Se mere om Film i Favrholm på Favrholm.dk. Udendørsbiografen bliver den første midlertidige aktivitet i Favrholm, og det er tanken, at der kommer til at ske meget mere på området de kommende år.

Legat til unge ildsjæle

Laura Tietgen Legatet har til formål at fremme Gadevang Asyls værdier om at skabe selvstændige unge mennesker. Det gøres ved at hylde personer, som er driftige, opfindsomme, fremmer fællesskabet og stikker positivt ud fra mængden. Deres initiativer skal bygge på Gadevang Asyls værdier og hjælpe til at skabe selvstændige unge mennesker. Skema til indstillinger kan hentes [HER](#), hvor man også kan hente flere oplysninger. Frist for ansøgninger er **1. september**.

Vi vil alle gerne være her lidt længere

Charlotte Bøving, der er kendt fra DR2-programmet Lægen flytter ind holder **torsdag 24. august** foredrag med titlen "Vi vil alle gerne være her lidt længere". Det sker kl. 19.00 - 21.00 i Frederiksborg Centeret, Milnersvej 39. Bag arrangementet står Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og Fysio DK Hillerød. Foredraget giver inspiration til de særligt tilrettelagte motionshold, som Hjerteforeningen og fremover også Diabetesforeningen tilbyder deres medlemmer i et samarbejde med Fysio DK.

Billet kan købes hos Fysio DK Hillerød. Pris: Medlemmer kr. 50,- Øvrige kr. 75. Yderligere information og motionshold, Ole Petersen, tlf. 4056 7980, hjertemotion.hillerod@gmail.com.

Ny medarbejder



Mahasiah Rasmusen er ansat som projektkoordinator for det nye samarbejdsprojekt "En håndsrækning til mangfoldig inklusion". Hun har læst statskundskab og Afrika områdestudiet og har en baggrund som proceskonsulent og coach. Tidligere har hun arbejdet en del med integration og asyларbejde, senest i Dansk Flygtningehjælp.

Tabubrydning og samarbejde om sundhed fortsætter i 2018



En håndfuld af de foreninger, der under titlen "Tabubrydning" deltog i et samarbejde under Hillerød Slotssø Byfest 2017, vedtog på et evalueringsmøde at fortsætte samarbejdet omkring en lignende aktivitet i 2018.

Det var en rigtig god oplevelse for alle parter at medvirke i samarbejdet, afviklingen og ikke mindst se, hvordan ideen foldede

sig ud med dialog, personlige historier, respekt, humor og musik i et telt på Posen under byfesten. Den eneste kritik eller ærgrelse var, at flere mennesker burde have oplevet arrangementet. Derfor blev det vedtaget, at arbejde videre på tværs af interesserede foreninger, Hillerød Kommune og frivilligcentret om at videreudvikle ideen til næste års byfest.

Der inviteres til idé- og opstartsmøde den 29. november 2017 kl. 17-19. Sæt kryds i kalenderen – mere info følger.

Læs mere eller se film/billeder fra eventen [HER](#).