

## NYHEDSBREV NR 5 • OKTOBER - NOVEMBER 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](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 og grafik: **Jørn Jensen**, **Anette Nielsen** og Knud Snefrup.

### Prik til din nabo 60+

**Kom med! inviterer til "Glade seniordage" i oktober-november.**

Formålet med de fire arrangementer er at få seniorer, som ikke i forvejen er meget optaget af alverdens aktiviteter uden for deres hjem, til at blive inspireret til deltagelse og aktivitet i nye fællesskaber.

Har du en nabo i målgruppen? En bekendt eller et familie-medlem? Så prik til dem! Henvi dem til programmet og giv dem en kærlig opmuntring til at komme ud blandt nye mennesker og blive en del af nye fællesskaber.

**Glade Seniordage består af følgende arrangementer:**

- 1 "Det gode seniorliv", torsdag 26. oktober kl. 11-15 i Støberihallen, Nordstensvej.
- 2 "Sammen om sundhed", mandag 30. oktober kl. 14-17 i Sundhedscentret, Milnersvej.
- 3 "Kulturliv og fællesskaber", onsdag 1. november kl. 10-14 i Klaverfabrikken, biblioteket og frivilligcentret.
- 4 "Frivillighed og virkelyst" fredag 3. november kl. 10-12.30 i frivilligcentret.



Programmet kan downloades [HER](#).

Læs mere [HER](#). Alle arrangementer er gratis, men kræver **tilmelding**. Kom med! er et samarbejde mellem Frivilligcenter Hillerød og Hillerød Kommune om at styrke fællesskab og forbygge ensomhed blandt ældre i Hillerød Kommune.

Læs mere om Kom med! på [kommedhillerod.dk](http://kommedhillerod.dk).

### INDHOLD

- |   |  |  |
|---|--|--|
| 1 Prik til din nabo 60+                                   | 3 Ny sæson for multikulturel mødregruppe       | 6 Care Deeply Day                                    |
| 2 Inspirations- og netværksdag på tværs af foreningslivet | 4 Festlig Frivillig Fredag                     | 6 Trivselsgrupperne                                  |
| 2 Et mangfoldigt foreningsliv til glæde for alle          | 4 Vis værdien i film og billeder               | 6 Ny medarbejder                                     |
| 3 Ny uddeling af Team Rotary Hillerød puljen 2017         | 5 Kaffe med ministeren                         | 6 Nye medlemmer                                      |
| 3 Få støtte til frivilligt socialt arbejde                | 5 FrivilligSocialprisen 2017 til Søren Lerche  | 6 Sæt din mærkesag på dagsordenen til kommunalvalget |
|   | 5 "Det gode gerningssted" på Kulturnatten 2017 |  |

# Inspirations- og netværksdag på tværs af foreningslivet

Alle frivillige, foreningsaktive og samarbejdspartnere på tværs af kulturen-, idrætten- og det sociale område mødes lørdag 25. november kl. 9.30 til 15.00 i Frederiksborgcentret, Milnersvej 39.

Kom og bliv klogere på rekruttering og ledelse af frivillige og hvordan du kan synliggøre dit arbejde lokalt. Få ny viden, del de gode erfaringer og få inspiration fra dine kollegaer i andre foreninger, når vi inviterer til inspiration og netværk på tværs af civilsamfund og foreningsliv i hele Hillerød. På programmet er bl.a. et oplæg om "de seks frivillige typer" ved Ingerfair og en række spændende workshops med oplæg bl.a. om, "Hvordan du kan engagere flere frivillige i hverdagens aktiviteter", "Synlighed og kontakt gennem Facebook og Twitter" og "Unge og frivillighedskultur".



Det er gratis at deltage - og vi opfordrer flere fra den samme forening eller gruppe til at og blive inspireret sammen.

Læs meget mere om dagen på [frivilligcenter-hillerod.dk](http://frivilligcenter-hillerod.dk). Tilmeld dig online [HER](http://HER) eller send en mail til: [epost@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:epost@frivilligcenter-hillerod.dk) med oplysninger om: foreningsnavn, navn og mailadresse på alle deltagere. Deadline er senest 10. november, men tilmeld dig allerede i dag!

Initiativtagere og arrangører er Hillerød Samvirkende Idrætsforeninger (HSI), Børne- og Ungdomsorganisationers Samråd (BUS), Kulturlivet og Frivilligcenter Hillerød.

## Et mangfoldigt foreningsliv til glæde for alle

Frivilligcenter Hillerød har i samarbejde med en række lokalforeninger under Danske Handicaporganisationer (DH) indledt et mangfoldighedsprojekt, der handler om at få mennesker med fysisk eller psykisk handicap engageret som frivillige. Hensigten er, at foreningerne øger inklusion af flere aktive frivillige ved at opsøge passive medlemmer og åbne deres øjne for glæden ved at udføre frivilligt arbejde.

At have et handicap kan for mange medføre barrierer for deltagelse i sociale fællesskaber gennem foreningslivet, og derfor er der mange mennesker med handicap, der ikke kender til mulighederne for at bidrage aktivt som engagerede frivillige.

I projektet skal de deltagende handicap- og patientforeninger arbejde med inklusion og se på, hvordan man kan inkludere handicappede. Fokus vil være på at skabe rammer og vilkår for, at frivillige med handicap kan blive aktivt engagerede som frivillige i foreningerne, og på at definere opgaver til frivillige med handicapbaggrund.

Samtidig vil personer med handicap, der ikke er tilknyttet foreningslivet, få mulighed for at arbejde med deres egne barrierer,

muligheder og kompetencer i forhold til at engagere sig som frivillige i foreningslivet.

Ved at skabe opmærksomhed på det givende for foreningerne ved at inddrage mennesker med handicap og skabe mulighed for, at flere handicappede kan engagere sig aktivt i foreningerne, kan det skabe større mangfoldighed og rummelighed i foreningerne til fælles udbytte for både mennesker med handicap og foreningerne selv.

Er du interesseret i at deltage i mangfoldighedsprojektet eller blot høre mere om det, kan du kontakte Mahasiah Rasmusen på [mr@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:mr@frivilligcenter-hillerod.dk) eller Anette Nielsen på [info@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:info@frivilligcenter-hillerod.dk).

Du kan også læse mere om projektet på [frivilligcentrets hjemmeside](#).



## Ny uddeling af Team Rotary Hillerød puljen 2017

**Onsdag 8. november kl. 17.30-18.30** holdes infomøde om uddeling af midlerne fra Team Rotary-puljen Lokale sociale foreninger kan søge penge til projekter, der gavner socialt sårbare og udsatte. Team Rotary Hillerød Puljen har omkring 100.000 kr., som den vil dele ud til lokale aktiviteter som rådgivning, arrangementer eller indkøb af remedier.

Midlerne er samlet gennem sponsorstøtte til de ryttere og medhjælpere, der i juli cyklede fra Hillerød til Paris i forbindelse med Tour de France-opløbet. I år kørte holdet cirka 200.000 kr. ind. 100.000 kr. er bevilget til julemærkehjemmet i Ølsted.

Ansøgningerne skal ikke opfylde bestemte formkrav, men indeholde en kort og præcis beskrivelse af den aktivitet, der søges støtte til, herunder formål og budget samt i oplysninger om ansøgers identitet, cpr.nr. eller cvr.nr, adresse e-mail og telefonnummer samt bankkontonummer. Betingelserne kan ses [HER](#).



Ansøgningsfrist for ansøgning til puljen er **mandag 4. december**, og uddelingen finder sted ved en lille reception i frivilligcentret **onsdag 13. december**.

*Ved uddelingen i januar fik bydelsmødrene fra Hillerød Øst 8.000 kroner og to cykler, så kvinder med anden etnisk oprindelse kunne lære at cykle.*

## Få støtte til frivilligt socialt arbejde

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). Foreninger kan søge om økonomisk tilskud ved at udfylde et [ansøgningskema](#) og sende det til kommunen senest 20. oktober 2017.

Ansøgningskriterier og ansøgningskemaer findes på [kommunens hjemmeside](#). Yderligere oplysninger kan fås hos udviklingskonsulent Tinne Simonsen, [tins@hillerod.dk](mailto:tins@hillerod.dk), tlf. 7232 5317.

## Ny sæson for multikulturel mødregruppe

Mamma Mia har startet efterårssæsonen og mødes **tirsdage kl. 11.15-14.00**.

Værtinden Sahar Ismail har en søn på to år, er uddannet socialrådgiver og har arabisk baggrund. Hun ser Mamma Mia som en åben mulighed til mødre, der ønsker at skabe netværk og indhold under barsel. Lilly Mathisen er Mamma Mia-værtinde for tredje gang. Hun er fra Norge og har en datter på fem år. Hun er uddannet pædagog.

Bedstemor Liz Bjørndal kommer fra England og har været med i Mamma Mia siden 2012. Hun er back-up for værtinderne og hjælper med, at alle føler sig hjemme.

Mødregruppen har eksisteret i Hillerød siden 2010 og har til formål at skabe venskaber og netværk mellem mødre og børn på tværs af nationalitet, kultur, sprog og religion. Nye grupper oprettes hver september og februar. Deltagerne mødes 10-12 gange i løbet af en sæson.

# Festlig Frivillig Fredag

Frivillig Fredag 2017 blev fejret ved et festligt arrangement i Støberihallen sammen med 110 frivillige og foreningsaktive fra sociale, kulturelle og idrætsforeninger såvel som repræsentanter fra kommunen og byrådet.

Temaet i år var "Vis værdien" af det frivillige virke og engagement for samfundet eller personligt, og det havde inspireret til et program med fernisering, filmpremiere, et inspirerende oplæg og en samtalesalon.

Arrangementet blev indledt med hygge, snacks og fernisering med foreningsbilleder i Støberihallens forhal. Billederne var taget af nogle af de foreningsrepræsentanter, som havde deltaget i to fyraftensmøder i frivilligcentret om at tage gode billeder, der kan fortælle en historie. Fotograferne var selv til stede og fortalte om motiverne og hvorfor og hvordan de havde taget deres billeder.

Derefter var der filmpremiere med "svendestykkerne" fra frivilligcentrets kursus i at lave film på mobilen, hvor repræsentanter fra forskellige foreninger og projekter deltog og i den forbindelse producerede små webfilm.



Lars AP, der er manden bag foreningen og bevægelsen Fucking Flink, underholdt og inspirerede deltagerne med et oplæg om "Hvordan vi 'sælger' frivillighed". Lars gav bl.a. fem gode og kreative råd til, hvordan man skaber bevægelse og et stærkt foreningsliv. [Se Lars' slides inkl. de fem gode råd her.](#)

Tilsammen med en samtalemenu dannede billeder, film og oplæg dannede udgangs-

punkt for den efterfølgende samtalesalon, hvor der var livlige samtaler blandt deltagerne ved de mange caféborde i salen.

Vi siger tak til alle, der bidrog og deltog, og glæder os allerede til næste års Frivillig Fredag, som er den **28. september 2018**.

[Se program, samtalemenu og billeder fra Frivillig Fredag 2017 her.](#)

## Vis værdien i film og billeder

I forsommeren da vi begyndte at planlægge Frivillig Fredag, tog vi udgangspunkt i det tema, Frivilligrådet havde tildelt Frivillig Fredag 2017: "Vis værdien".

Vi planlagde både et kursus i at optage og redigere korte film på mobiltelefoner og to fyraftensmøder om at tage bedre billeder for foreningsaktive. Målet var at styrke foreningernes kompetencer i at opfange, dokumentere og formidle deres fællesskaber, aktiviteter og betydningen af disse – personligt eller for samfundet.

I forbindelse med forløbene producerede deltagerne fra foreningerne nogle flotte billeder og gode film, der blev vist ved en fernisering og en filmpremiere på Frivillig Fre-



dag. Både film og billeder gav på forskellig vis et rigtig godt indtryk af engagementet, mangfoldigheden, fællesskaberne og den store bredde i Hillerøds foreningsliv – og ikke mindst inspiration til andre foreningers arbejde med at vise værdien.

Ni foreninger og projekter deltog i kurset i mobilfilm.

Hver forening producerede under forløbet en kort film om værdien af foreningens virke, som blev vist på Frivillig Fredag. Filmene kan inden for den nærmeste fremtid ses på Frivilligcenter Hillerøds hjemmeside. Se frivilligcentrets film [HER](#).

12 foreninger og projekter deltog i fyraftensmøderne om at tage billeder, der fortæller en historie. Efter det første fyraftensmøde fik deltagerne mulighed for at tage foreningsbilleder og få feedback på dem ved det andet fyraftensmøde. Et udvalg af deltagerens billeder blev udstillet på Frivillig Fredag.

Billederne kan ses i Frivilligcenter Hillerød.

# Kaffe med ministeren

Forud for den officielle fejring af Frivillig Fredag kom børne- og socialminister Mai Mercado til kaffe for at få et levende indblik i, hvordan et frivilligcenter arbejder med at skabe rammer for og samarbejde om fejring af Frivillig Fredag lokalt. Det var første gang, at en minister besøgte et frivilligcenter på Frivillig Fredag – men forhåbentligt ikke sidste gang.



Ministeren fik lejlighed til at møde nogle af Hillerøds frivillige foreningsaktive, frivilligcentrets frivillige og bestyrelse samt borgmesteren.

Under mødet blev hun præsenteret for tre af de nyproducerede mobilfilm og fik efterfølgende en god snak med de frivillige om filmene, om deres engagement og om bevæggrundene for at engagere sig i frivillige fællesskaber.

## ”Det gode gerningssted” på Kulturnatten 2017

På Kulturnatten 22. september bød Frivilligcenter Hillerød velkommen til ”Det gode gerningssted”, hvor vi satte fokus på de mange gode gerninger, der bliver begået her i huset – og af de mange mennesker, der benytter frivilligcentret.

I nyhedsstrømmen bliver vi ofte bombarderet med dårlige, triste og skræmmende historier, og som modspil til dét var vores aften fyldt med gode, glade og opmuntrende fortællinger – til inspiration og glæde for andre.

De gode gerninger kom til live i form af:

- Sagsmapper – med gode og personlige historier fra det virkelige liv.
- Bedrifter - skrevet på små lapper papir og hængt op på opslagstavler.
- ”Live” tilståelser - i løbet af Kulturnatten blev adskillige gode gerningsmænd og -kvinder afsløret i deres gode gerninger, og de blev tiljuble af alle deltagere i huset for deres gode initiativer.

Det var en rigtig god aften med mange mennesker i frivilligcentret. ”Café Vand & Brød” serverede skønne tyvekoster fra gastronomien, og stemningen var høj fra start til slut.



## FrivilligSocialprisen 2017 til Søren Lerche



Frivillig Fredag sluttede med overrækkelsen af FrivilligSocialprisen 2017 (tidligere Frivilligprisen) til Søren Lerche for hans engagement i Sammen er vi Hillerød's fællesspisninger og StreetLab. Borgmester Dorthe Meldgaard fremhævede bl.a., at Søren Lerche formår at gribe muligheder og ikke mindst engagere folk omkring sig til at gå med på ideerne, så de bliver til noget og kommer til at leve.

## Care Deeply Day

Fredag 15. september deltog cirka 40 medarbejdere fra Biogen i årets Care Deeply Day i et samarbejde med fem lokale foreninger og Frivilligcenter Hillerød.

Der var gode og meningsfulde aktiviteter i gang på:

- Kvindekrisecentret i Hillerød
- Plejecenter Skovhuset i samarbejde med Røde Kors' "Den Rullende Kiosk"
- Plejecenter Sophienborg i samarbejde med Alzheimerforeningen og Sophienborgs Venner
- Røde Kors' Genbrugsbutik
- SIND-huset

De gode samarbejder resulterede i en glad dag for rigtig mange mennesker. Inden- og udendørs vedligeholdelsesarbejder blev udført med højt humør, ture med cykelrickshaws gav vind i håret og store smil hos de ældre beboere på de to plejecentre og hos cyklisterne, og banko og petanque blev spillet med stor begejstring. Biogen inviterede alle involverede parter til evalueringssæde ugen efter Care Deeply Day, hvor årets projekter blev præsenteret - og ALLE ønsker at gentage succesen i 2018.



Cykelrickshaw på Plejecenter Sophienborg

## Trivselsgrupperne

For første gang er der sat tre grupper for børn i gang næsten samtidig. Det betyder også, at alle disponible gruppeledere er i gang. Vi glæder os over at kunne høre om erfaringer af disse gruppeforløb, der løber indtil jul dog for søskendegruppens vedkommende er der forlænget indtil februar. Formentlig bliver der oprettet en ny skilsmissegruppe i december eller januar.

## Ny medarbejder



**Susan Thomas** arbejder især på projektet: "En håndsrækning til mangfoldig inklusion" og skal desuden deltage i den daglige drift af frivilligcentret.

Hun er uddannet skolelærer og har arbejdet med specialundervisning af voksne med

Forældregruppen for skilte forældre har nogle udfordringer med at komme i gang. Vi har derfor valgt at denne gruppe skal være åben for nye medlemmer. Vi forventer, at der kommer nogle spændende tiltag i forhold til denne gruppe i de kommende måneder. Disse tiltag kan du følge på frivilligcenterets hjemmeside.

forskellige fysiske og psykiske funktionsnedsættelser. Der har hun arbejdet med at skabe de bedste rammer for, at mennesker kan leve så selvstændig og uafhængigt så muligt.

Susan bor i Jægerspris sammen med sin kæreste.

## Nye medlemmer

**Zonta Hillerød** er en del af International organisation for professionelle kvinder. Formålet er at styrke kvinder overalt i verden gennem serviceprojekter og være talerør for kvinders rettigheder. En af aktiviteterne har de seneste år har været den store kunstudstilling "Kvinder & Kunst", hvor kvindelige kunstnere og kunsthåndværkere udstiller.

Medlemmerne holder klubmøde den anden mandag i hver måned fra august til juni. Klubmøderne er en blanding af virksomhedsbesøg, gæsteforedrag, debat og klubopgaver. Zonta er neutral i forhold til partipolitik og religion.

**Hillerød Fotoklub Prisme 82** er et samlingspunkt for fotointeresserede og en del af Region Nord Foto, som er et samarbejdsforum for aktive fotoklubber i og omkring Hovedstadsregionen, hvis formål er at udbrede kendskabet til fotografiet og igangsætte aktiviteter, der er til gavn og glæde for medlemmer af de tilsluttede klubber.

**Scleroseforeningens lokalafdeling Nordsjælland Øst** gennemfører aktiviteter for scleroseramte samt deres pårørende. Det sker i form af netværk samt ny viden, sparring og ved at skabe synlighed samt skaffe penge til forskning. Lokalafdelingen står desuden for at lave arrangementer, cafeaftener, foredrag mm.

## Sæt din mærkesag på dagsordenen til kommunalvalget

Kommunikationskonsulent, Suzette Frovin, Center for Frivilligt Socialt Arbejde har skrevet en artikel om, hvordan foreninger kan bruge kommunalvalget 21. november som en oplagt mulighed for at

sætte deres mærkesag på dagsordenen. Her får du vores bedste tips til, hvordan I skaber en stærk fortælling, som politikerne ikke glemmer lige med det samme. Artiklen kan læses [HER](#).