



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, Jørn Jensen og Agnieszka Lutomska

## Hvem skal have frivilligprisen 2013?

Det kan alle borgere i kommunen være med til at bestemme. Formålet med prisen er at påskønne og anerkende den frivillige sociale indsats i Hillerød Kommune.

Samtidig skal prisen synliggøre og skabe opmærksomhed på det frivillige arbejde og fremme det frivillige sociale engagement.

Retningslinjer for tildeling og skema til at indstille kandidater finder du på [www.hillerod.dk/frivilligprisen](http://www.hillerod.dk/frivilligprisen).

**Fristen for indstilling er 5. august kl. 12.**

Uddelingen finder sted 27. september i forbindelse med Frivillig Fredag.

Skemaet med forslag til kandidater skal sendes til [frivilligpris2013@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:frivilligpris2013@frivilligcenter-hillerod.dk).

*Sidste års prisvinder Kirsten Dalgaard modtager prisen af borgmester Kirsten Jensen.*

Frivilligprisen blev uddelt første gang i 2012, hvor den gik til Kirsten Dalgaard for hendes store arbejde med Hillerød Motionsvenner og Styrk din krop.



## [www.frivilligcenter-hillerod.dk](http://www.frivilligcenter-hillerod.dk) – check den nye hjemmeside

Frivilligcentrets nye hjemmeside gik i luften 6. juni. Adressen er den samme – men layoutet er nyt og indbydende - og siden kan meget mere end den tidligere.

Hjemmesiden giver et bedre overblik over aktiviteter og tilbud til foreninger, frivillige, borgere og kommunale medarbejdere. Ikke mindst er det lettere at finde den forening eller sociale gruppe, man søger. Der vil også være mere information om flere aktiviteter.

Når man besøger hjemmesiden, skal man have oplevelsen af at træde ind i et hjørne af frivilligcentret. Vi giver sparring i form af gode råd til foreningsarbejdet eller

til at blive frivillig. Det er muligt at søge blandt tusindvis af frivilligjobs i Danmark direkte på hjemmesiden.

Erfarne frivillige fortæller deres historier. Og gennem fotos får den besøgende indtryk af stemningen ved de mange aktiviteter. Hjælp til selvhjælp, fokus på de positive historier, erfaringsudveksling og inddragelse af 'modtageren' er nøgleord i frivilligcentret, som vi så vidt muligt har tænkt ind i hjemmesiden.

Alt dette skal selvfølgelig supplere den fysiske kontakt til frivilligcentret og gøre flere nysgerrige efter at henvende sig og tage del i livet omkring frivilligcentret.

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

## Et usynligt handicap

### Elsebeth Holm vil sprede viden om autisme.

Da hendes dengang ni-årige datter for syv år siden fik stillet en Asperger-diagnose, meldte Elsebeth Holm sig ind i Landsforeningen Autisme. Hun gik ind med et helt åbent sind og fulgte med i aktiviteterne, læste foreningens blade og var overrasket over det høje niveau, foreningen formidler sit arbejde og sin viden på.

Elsebeth har deltaget som forælder i sine børns fritidsaktiviteter og været aktiv i børnenes klasseforældreråd, men nu da hendes yngste datter skal til at gå på gymnasiet, føler hun, at hun har fået overskud til at gå ind i bestyrelsesarbejdet i den nordsjællandske afdeling af autismeforeningen. Her blev hun valgt ind på forårets generalforsamling og opfatter sig stadig som ny i den sammenhæng.

Hun brænder for at sprede mere viden om autisme i et samfund, hvor det er svære tider for mennesker med et usynligt handicap.

”Mange, der har noget på hjertet, kan have en tendens til at tale hele tiden. Det er også vigtigt at kunne lytte”, siger Elsebeth.

En svær opgave for pårørende kan være at forklare andre, hvad autisme er. Elsebeths andre børn har tit måttet forklare, at selv om deres søster har en autismediagnose, er der langt til Hollywoods fremstilling, som vi ser i Dustin Hofmanns rolle i filmen Rain Man. Det hører til sjældenhederne, at mennesker med autisme med et enkelt blik kan fortælle, hvor mange tændstikker, der er faldet ud af æsken eller efter en enkelt gennemlæsning af den lokale telefonbog, har lært navne og numre udenad.

”Mange af virkelighedens mennesker med autisme har gode muligheder for at blive aktive samfundsborgere og for at få det gode liv, der er bedst for dem, hvis samfundet vil”, fortæller Elsebeth.

En af hendes store opgaver er at sætte ind over for politikere og overbevise dem om, hvor vigtigt det er at give børn og unge med autisme en god skolegang, og



*Elsebeth Holm har fået overskud til at gå ind i bestyrelsesarbejdet i den nordsjællandske afdeling af autismeforeningen, når hendes datter starter på gymnasiet.*

at de forstår, at disse unge ikke uden videre kan indgå i den normale klasseundervisning. Elsebeths datter starter efter sommerferien på gymnasiet i Høje Tåstrup. Her er to klasser forbeholdt unge med autismediagnoser. Hver klasse består af ti elever, der hver er forsynet med en mentor. Gymnasiet er det eneste af sin slags på hele Sjælland.

”En stor del af undervisningen foregår via it. Den enkelte elev skal kun forholde sig til ni andre klassekammerater og ikke som i en normal klasse til 29 andre”.

Formålet med bestyrelsesarbejdet i den lokale afdeling af Landsforeningen Autisme er at bedre vilkårene for børn og unge med autisme. Sit bidrag til det store fællesskab giver Elsebeth i kraft af sin funktion som tovholder for netværksgrupperne i foreningen. Nøgleordene inden for autisme hedder struktur, forudsigelighed, genkendelighed og visualisering.

En af de mere udadvendte opgaver er at være bindeled mellem foreningen og Frivilligcenter Hillerød. Det sker aktuelt i forbindelse med Frivillig Fredag, hvor autismeforeningen har meldt sig til samarbejdsprojektet ”Engagement på noder”.

Kontakt [til.netvaerk@gmail.com](mailto:til.netvaerk@gmail.com)

## Planlægning af Frivillig Fredag i september er i fuld gang

I anledning af Frivillig Fredag 27. september er frivilligcentret i fuld gang med at koordinere en række samarbejder:

- Et samarbejde mellem sociale foreninger og grupper og lokale sangskrivere, under titlen "Engagement på noder – lyden af en forening"
  - Praktikforløb med kommunale politikere og embedsfolk i lokale foreninger.
  - En fælles fest på Hillerød Bibliotek med formålet at synliggøre og fejre det sociale engagement i Hillerød – og få uddelt årets Frivillighedspris 2013.
- Læs mere [her](#).

### Planlægningsmøde torsdag 22. august kl. 17-18.15 om Frivillig Fredag – en oplevelse af foreningslivet.

Alle sociale foreninger og grupper inviteres til et fælles planlægningsmøde omkring det store synlighedsarrangement på Hillerød Bibliotek på Frivillig Fredag 27. september kl. 15-18. Tanken er at hillerødborgere skal kunne opleve vores foreninger og arbejde på en lidt utraditionel måde gennem en lille 'smagsprøve' på den enkelte forenings arbejde.

På mødet vil vi skitsere rammen omkring den fælles begivenhed og tale om, hvordan vi sammen og som medvirkende foreninger/grupper kan give hillerødborgere et levende indtryk af vores foreninger.

Tilmelding skal ske til [epost@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:epost@frivilligcenter-hillerod.dk) senest den 19. august.

### Matchmøde: Engagement på noder: torsdag 22. august kl. 19-21:

Efter planlægningen af Frivillig Fredag-arrangementet mødes 10 foreninger og sangskrivere for at lære hinanden at kende og blive matchet i et samarbejde. Hver sangskriver laver en sang og melodi inspireret af en social forening. Musiknumrene spilles på Kulturnatten i Hillerød 20. september og ved en koncert ifm. Frivillig Fredag-arrangementet på Hillerød bibliotek den 27. september.

### Frivillig Fredagspraktik i uge 39

I ugen fra 24. september til 29. september har 20 lokale politikere og embedsfolk sagt ja til at deltage i en dags praktik i nogle af Hillerøds aktive foreninger. Tilmeldingerne er i hus, og arbejdet med at matche forening med en praktikant er i fuld gang. Kontakt kommunikationsmedarbejder Jørn Jensen for mere info: [jj@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:jj@frivilligcenter-hillerod.dk)



Frivillig Fredag 27. september 2013

*Engagement på noder*

– lyden af en forening

## Ny sæson i IT-cafeen onsdag 14. august kl. 10

IT-cafeen i Frivilligcenter Hillerød inviterer til infomøde om den nye sæson. Det sker **onsdag 14. august kl. 10**, hvor efterårets program bliver præsenteret. Både begyndere og mere øvede internet-brugere, der ønsker kan få en oplysende og grundig indføring i internettet og e-mail, er velkomne.

På intromødet kan man få information om begynderhol-

dene, der starter 28. august og 23. oktober og forløber over fire onsdage, mens de videregående hold har starttidspunkter henholdsvis 25. september og 13. november.

Deltagerne opfordres til på infomødet at komme med ønsker til sæsonens temamøder. Temaerne aftales for en måned ad gangen.

## Borger i det digitale Hillerød temamøde onsdag 28.august kl. 13.00-16.00

IT-cafeen i Frivilligcenter Hillerød og Ældremobiliseringen inviterer til møde om det digitale Danmark. Det sker onsdag 28.august kl. 13.00-16.00 i Kedelhuset. Her vil repræsentanter for Frivilligcenter Hillerød, Ældremobiliseringen, Digitaliseringsstyrelsen og Hillerød Kommunes Borgerservice fortælle om blandt andet NemID, netbanker, SKAT, borger.dk og sundhed.dk, og hvordan man bruger disse tilbud.

IT-caféens frivillige afslutter dagen med at introducere IT-caféens tilbud og om hvordan man kan få hjælp til at komme i gang ved - eller blive klogere på brugen af en computer. Det koster 25 kr. at deltage. Tilmelding på [epost@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:epost@frivilligcenter-hillerod.dk) eller på tlf. 48 24 19 07.

Baggrunden for mødet er, at al kommunikation mellem borgere og det offentlige skal foregå digitalt ved udgangen af 2015. Målet er, at 80 procent af borgerne skal

kunne bruge de digitale selvbetjeningsløsninger. IT-caféen i Frivilligcenter Hillerød arbejder for at forberede medborgere på at håndtere det digitaliserede samfund.



## Nye selvhjælpsgrupper

Efter sommerferien vil der blive etableret foreløbig tre nye selvhjælpsgrupper. Det drejer sig om en gruppe for stille piger, en gruppe for skilsmissebørn og en gruppe for mænd/fædre.

For info kontakt selvhjælpskoordinator Eva Christensen [selvhaelp@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:selvhaelp@frivilligcenter-hillerod.dk) eller 4824 1907.

## Familierådgivning i FcH får nye kræfter

Når familierådgivningen kan træffes igen 20. august, vil den se lidt anderledes ud, end den plejer. Fremover vil i alt seks rådgivere stå for rådgivningen i teams på to. Rådgiverne har en baggrund som pædagog, sygeplejerske, skoleleder, socialrådgiver og psykolog. Tidspunktet er fortsat tirsdag mellem kl. 17 og 19. Tidsbestilling på tlf. 4824 1907.

## Børns Voksenvenner fortsætter

Det lykkedes på den ekstraordinære generalforsamling i Børns Voksenvenner Hillerød 6. juni at etablere en bestyrelse på tre medlemmer. De tre er Jens Michael Simonsen, Tina Haag Sørensen og Tajanna Nielsen. Hanne Jensen og Jan Gøgsig fortsætter som matchere. Dermed er opløsningen af foreningen i Hillerød afværget.

Bestyrelsen har som mål, at der inden årets udgang skal være etableret to venskaber. Bestyrelsen har desuden til opgave at rekruttere yderligere to frivillige til bestyrelsen, således at der på den ordinære generalforsamling i første kvartal 2014 kan vælges en fuldtallig bestyrelse på fem medlemmer.

Følg med på [www.voksenven.dk/hillerod](http://www.voksenven.dk/hillerod)

## Jordbærkage og hyggeligt samvær

På årets hidtil varmeste dag 20. juni mødtes 30 tovholdere, igangsættere og andre frivillige foran frivilligcentret til kaffe og jordbærkage.

Medarbejderne i frivilligcenter orienterede om kommende aktiviteter efter sommerferien, og deltagerne fik ønsket hinanden god sommer.

Sommerarrangementet blev afviklet for andet år i træk og er dermed blevet en tradition, der vil blive videreført næste sommer.



Tovholderne var inviteret til jordbærkage på årets varmeste dag.

## Store Cykeldag blev en succes

Mere end 50 deltagere var mødt op foran frivilligcentret søndag 9. juni til Store Cykeldag, der blev en bragende succes. De blev budt velkommen af formand for sundhedsudvalget Christina Thorholm, mens der blev serveret kaffe. Tovholderen i cykelgruppen Fri-hjul, Tim Karll, fortalte om de to ruter på henholdsvis 16 og 45 km.

Den korte familierute gik til Rokkestenen og forbi den nye sygehusgrund op til parkeringspladsen i Store Dyrehave på Overdrevsvej. Esum Sø Rundt gik blandt andet gennem Gadevang, Grib Skov, Esum Kloster og Fredensborg, før den også sluttede ved parkeringspladsen. Her var der arrangeret underholdning, demonstration af cykelrelaterede emner og uddeling af priser.

Også de yngste deltog i Store Cykeldag.

Foto: Tim Karll



Et væksthus for foreningsliv og frivilligt socialt arbejde

## Farvel til Hillerød Marineforening

Hillerød Marineforening har nedlagt sig selv. Den væsentligste årsag er nok, at gennemsnitsalderen hos de 27 medlemmer var 73,8 år. Ældste mand var 86 år og yngste 57 år. Marineforeningen har siden 2005 holdt til i den såkaldte Marinestuen i frivilligcentret.

Foreningen, som var en afdeling af Danmarks Marineforening, blev stiftet i 1928 af seks tidligere orlogsgæster, og har været rammen om mange gode stunder

med kammeratligt samvær under udflugter og foredrag og andre arrangementer.

I forbindelse med nedlæggelsen modtog frivilligcentret en hilsen med ønsket om held og lykke i vores virke. Samtidig donerede Hillerød Marineforening 3.500 kr. i forvisning om, at vi finder noget at bruge pengene til. Frivilligcenter Hillerød siger mange tak.

## Meditation mod misbrug

Unge kriminelle og stofmisbrugere kan finde en vej ud af afhængigheden og miljøet ved hjælp af meditations- og åndedræsteknikker. Det vil Jakob Lund fortælle om, når Art of Living Hillerød lørdag 10. august kl. 14-16 arrangerer foredrag i Kedelhuset Fredensvej 12B.

Derudover vil to tidligere kriminelle med et overstået alkohol- og stofmisbrug fortælle deres personlige og bevægende historier og om deres erfaringer med meditations- og åndedrætsøvelser. Unge under 18 år kan komme gratis til foredraget. Øvrige deltagere skal betale 50 kr. i entre.



## Sommeryoga på plænen

Art of Living gennemfører de fire søndage i juli kl. 13.00 – 14.30 sommeryoga på plænen foran frivilligcentret. Det koster 20 kr. at deltage. Alle kan komme og være med uanset alder og kondition. Man skal selv medbringe liggeunderlag og/eller tæppe.

Det er ikke nødvendigt at tilmelde sig. Sidste år deltog omkring 30 personer i et lignende forløb. Hvis vejret mod forventning skulle blive dårligt, rykker deltagerne indendørs i frivilligcentret.

## Nye tider for booking

Booking af lokaler kan ske på [epost@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:epost@frivilligcenter-hillerod.dk) eller tlf. 4824 1907 på tirsdage og onsdage kl. 10-16.

## Ferielukket

Frivilligcentret holder sommerferielukket fra 1. juli til 4. august. (Uge 27-31). Efter sommerferien vil åbningstiden mandag til torsdag være fra kl. 10 til 16.  
**Vi ønsker alle en god ferie og på gensyn 5. august.**