



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: [Anette Nielsen](#) og [Jørn Jensen](#)

Frivillig Fredag 2015

Frivillig Fredag afholdes i år som en FrivilligBørs. En møde- og markedsplads for det frivillige foreningsliv, kommunale institutioner, lokale virksomheder og uddannelsesinstitutioner, hvor deltagerne i løbet af eftermiddagen udveksler ydelser og indgår samarbejder.

Alle foreninger, lokale virksomheder og kommunale institutioner opfordres til at deltage. Vi håber, at rigtig mange vil bakke op om Frivilligbørsen – tilmeld jer direkte på vores [hjemmeside](#).

Er du i tvivl om, hvordan du kan være med i Frivillig-

børsen, så kom med til en Inspirationsworkshop **torsdag 13. august kl. 15-18** i frivilligcentret.

FrivilligBørsen finder sted **fredag 25. september kl. 15-17** i Støberihallen på Nordstensvej og afsluttes med en reception, hvor borgmester Dorte Meldgaard overrækker Frivilligprisen 2015.

Følg med på frivilligcentrets [hjemmeside](#), som jævnligt blive opdateret. Her finder du videoer, instruktioner og flere oplysninger om FrivilligBørsen.



Indstil en ildsjæl til Frivilligpris 2015

Også i år skal det frivillige sociale og engagement hyl-des med en pris. Prisen uddeles efter Frivilligbørsen. Prisen bidrage til at sætte fokus på frivilligområdet samt det frivillige sociale arbejde. Både enkeltpersoner og foreninger kan modtage prisen, som består af æren og en gave.

Formålet med Frivilligprisen er at anerkende nogle af de særlige ildsjæle, som skaber engagement, virke og glæde sammen med andre i kommunen. Se hvordan du indstiller til prisen på frivilligcentrets [hjemmeside](#).

Indstillingerne sendes senest **mandag 10. august 2015 kl. 12**.

Praktik på Frivillig Fredag

I **uge 39** (21.-24. september) koordinerer frivilligcentret igen **Frivillig Fredag Praktik**, hvor lokale foreninger inviterer lokale politikere og embedsfolk i en praktik for at give indblik og kendskab til menneskene for og bag foreningens aktiviteter og udfordringer.

Det er stadig muligt at være med. Hent og udfyld [tilmeldingsskemaet](#) og send det til jj@frivilligcenter-hillerod.dk.

Care Deeply Day

Også i år samarbejder frivilligcentret sammen med en række foreninger med virksomheden Biogen om **Care Deeply Day**.

Medarbejderne tager en arbejdsdag ud af kalenderen og sammen med deres kollegaer bidrager de med praktisk såvel som socialt arbejde lokalt.

Multikulturel Kulturnat i Frivilligcenter Hillerød

På Kulturnatten fredag 18. september danner frivilligcentret ramme om en multikulturel aften med hygge, dialog, samvær og leg – og hvad der ellers må støde til.

Vi samler mennesker og foreninger, som er engagerede i kulturelle og sociale foreninger med rødder i verden uden for Danmark. Samt foreninger og grupper, der arbejder for at skabe bro og samarbejde mellem flygtninge/indvandrere og lokalt i Hillerød Kommune.

Har jeres forening eller gruppe lyst til at være med til at afholde Kulturnatten i frivilligcentret, inviteres du/I til et planlægningsmøde onsdag 19. august kl 16.30-18 – hvor vi vil aftale og koordinere hvad vi vil lave samt programmet for den "multikulturelle-nat".



Tilmelding så snart som muligt til epost@frivilligcenter-hillerod.dk eller kontakt centerleder: Anette Nielsen tlf. 48241907 senest 17. august (skriv jeres forening/grupes navn + kontaktoplysninger).



Find hjælp, netværk eller kontaktoplysninger – brug "Den Sociale Vejviser"

Den Sociale Vejviser er alle Hillerøds borgere og hele foreningslivs oversigt over sociale- og sygdomsbekæmpende foreninger og grupper i Hillerød Kommune og Nordsjælland. Den findes på www.densocialevejviser.dk eller via Frivilligcenter Hillerøds [hjemmeside](#).

I frivilligcentret har vi henover foråret arbejdet på at udvikle, opdatere og synliggøre Den Sociale Vejviser - for at gøre det lettere at finde de frivillige sociale foreninger, der tilbyder forskellige aktiviteter, hjælp, socialt samvær og netværk.

På vejviseren kan du finde beskrivelser og kontaktoplysninger på lokale frivillige foreninger og grupper aktiviteter og tilbud i Hillerød og omegn. Den Sociale Vejviser er derfor rigtig god at kende, hvis du vil hjælpe andre til at finde hjælp og støtte, hvis du selv søger en særlig aktivitet eller hvis du søger inspiration til at finde et frivilligjob i den frivillige verden omkring Hillerød og Nordsjælland.

KommedHillerod.dk

Frivillige sociale foreninger og aktivitetsgrupper, der særligt henvender sig til ældre borgere i Hillerød, har nu fået deres egen digitale oversigt samlet på ét sted på hjemmesiden: www.kommedhillerod.dk.

Den giver overblik over frivillige foreninger og grupper, der mødes om kulturelle -, sociale- og motionsaktiviteter for ældre eller tilbyder støtte, hjælp og samvær til ældre.

Udviklingen af www.kommedhillerod.dk er en del af projektet 'Kom med!', hvor Frivilligcenter Hillerød sammen med lokale foreninger og Hillerød Kommune samarbejder om at mindske ensomhed og støtte ældre i Hillerød i at deltage i aktive og sociale fællesskaber.

Oversigten gør det nemmere for borgere, pårørende og kommunalt ansatte at finde foreninger og grupper, der tilbyder aktiviteter, støtte og socialt samvær til ældre borgere i Hillerød.

Kommedhillerod.dk bygger på 'Den Sociale Vejviser', som er en oversigt over frivillige sociale foreninger og grupper i Hillerød og deres aktiviteter, som Frivilligcenter Hillerød administrerer.



Nyt bookingsystem for lokaler i frivilligcentret

Pr. 1. september vil booking af lokaler i frivilligcentret overgå til et nyt system. Det betyder, at vores medlemmer herefter selv kan booke lokaler via frivilligcentrets hjemmeside. Her vil en oversigt afsløre, om et lokale er ledigt eller ej – og har man fået et password, kan man også selv booke sig ind med sit næste møde.

En af fordelene ved systemet er, at man som bruger ikke længere behøver at skrive mail eller telefonere til frivilligcentret for at undersøge ledige tidspunkter og afvente svar, men med det samme kan få et overblik

og booke lokalet. Det vil stadig være muligt at booke et lokale ved at sende en forespørgsel til frivilligcentret på mail: epost@frivilligcenter.hillerod.dk.

Brugerne vil i august få nærmere besked om og introduktion til det nye system. Hidtil har frivilligcentret brugt Hillerød Kommunes bookingsystem. Det vil ikke længere kunne anvendes til lokalebooking i frivilligcentret. Booking af Kedelhuset er ikke omfattet af det nye system. Her skal man stadig booke gennem biblioteket eller via henvendelse til frivilligcentret.

Vær med til at afholde: Kom med!-uge i september

7. til 11. september arrangerer vi på tværs af Hillerød en 'Kom med!-uge' for at sætte særligt fokus på de mange tilbud, aktiviteter og muligheder, der er for ældre i hele Hillerød Kommune.

Ideen er, at alle foreninger, grupper og netværk sammen med medarbejdere fra ældreområdet i Hillerød Kommune, opfordres til i denne uge at lave særlige aktiviteter og events, der skaber synlighed om tilbud og aktiviteter for og med ældre og at bidrage til, at foreninger får endnu flere deltagere og frivillige til deres aktiviteter.

Aktiviteterne i 'Kom med!-ugen' kan f.eks. være et

åbent hus-arrangement, en gratis prøvetime for nye, at invitere til en kop kaffe og en velkomst-snak, et tilbud om at hente eller følge nye deltagere evt. fra et fælles 'opsamlingssted' eller en opfordring til at alle de nuværende deltagere tager en ven, nabo eller familie-medlem med, som de ved, har svært ved at komme hjemmefra.

I Frivilligcentret udarbejder vi en pressemeddelelse, andet PR og opslag, og skaber et samlet overblik over alle medvirkende. Så vil jeres forening benytte denne mulighed for ekstra synlighed, så kontakte projekt-medarbejder: Mette Borst Nissen på tlf 48241907 eller skriv en mail til: mbn@frivilligcenter-hillerod.dk.

Forskønnelse af frivilligcentrets lokaler

I frivilligcentret har vi i løbet af foråret inviteret alle brugere til tre møder om, hvad der skal til for - og hvordan vi sammen kan skabe endnu bedre rammer og lokaler for møder og aktiviteter i frivilligcentret.

Resultatet af disse møder er allerede synligt i atelieret, hvor de to malerhold har stået for at få malet vægge og indrettet med reoler, der skaber overblik og hygge i rummet. Nu mangler vi blot at få sat et lærred op og få malet rør – det sørger et par frivillige fra NA for i løbet af juli.

Desuden har Amnesty gruppen sørget for at rense alle stole i lokale 1.5

OBS! Der mangler dog en efterspænding/limning af ca. 10 træstole – er der 1-2 personer der kan hjælpe med den opgave, så kontakt Jørn Jensen: jj@frivilligcenter-hillerod.dk.

Hillerød Naverforening er blevet bedt om at rydde lokale 1.2 samt gangarealet for skabe og værktøj på 1. sal inden 23. september. Det vil give mere plads i gangen, og 1.2 vil fremstå som et større og mere fleksibelt møderum til glæde for de mere end 70 foreninger, der



aktivt bruger huset. Vi arbejder på, at en make-over af lokale 1.2 samt gangarealet bliver en opgave for Biogen-folkene i forbindelse med samarbejdet om Care Deeply-day den 25. september.

Mødelokalerne på 1. sal vil blive udstyret med lærred, whiteboard og rullegardiner/persienner de steder, hvor det mangler.

Samtalegrupper bliver til trivselsgrupper for børn og unge

Samtalegrupper for børn skifter navn til Trivselsgrupper for børn. I september starter vi to nye grupper for børn i sorg og for børn i skilsmissefamilier i alderen 8-12 år.

Trivselsgruppen for børn i sorg starter den **9. september kl. 16.30 – 18.30**. Der er fire børn tilmeldte men der er plads til fire mere. Gruppen mødes hver 14. dag i alt otte gange. **Trivselsgruppen for børn i en skilsmissefamilie** starter den **2. september kl. 16.30 – 18.30** – også til denne gruppe er der fire børn

tilmeldte og dermed er der plads til yderligere fire deltagere.

Trivselsgruppe for skolebørn: I foråret har vi indledt et samarbejde med Grønnevang Skole om at etablere trivselsgrupper i regi af skolen. En ansat på skolen samarbejder med en frivillig igangsætter fra frivilligcentret om at lede gruppen. Den første trivselsgruppe med fokus på skilsmissebørn er fuldttegnet. Kontakt: Eva Christensen: ec@frivilligcenter-hillerod.dk.

Nye medlemmer

Fire foreninger har meldt sig ind i Frivilligcenter Hillerød siden sidste nyhedsbrev. Det er **Natteravnene**, en frivillig social forening, der på gåture i deres gul jakker i nattelivet fredag og lørdag aften tilbyder voksenkontakt og skaber tryghed for unge i nattelivet; **Liberal Alliance Ungdom** er ungdomsafdelingen af partiet Liberal Alliance; **Den Danske Hypothyreose Landsforenings lokalgruppe** samler mennesker og skaber oplysning om lavt stofskifte samt **Vennepunktet**, som er et socialt fællesskab og netværk for unge mellem 25 og 40 år, der har lyst til at møde andre unge for at hygge, snakke og lave aktiviteter sammen.

Førstehjælp i sommervarmen – fortsat muligt at deltage

Torsdag 16. juli samt **søndagene 9. og 30. august kl. 9.30-17.30** gennemfører Røde Kors otte timers kurser i førstehjælp. Det indeholder de fire grundregler: undersøgelse af tilskadekommen, stabilt sideleje, HLR (Hjerte-Lunge-Redning) også kaldet kunstigt åndedræt og hjertemassage, kendskab til en AED-hjerte starter samt færdselsrelateret førstehjælp.

Kurset er relevant for alle, der ønsker at kunne hjælpe i en akut situation, og det er obligatorisk for alle, som skal tage kørekort. Man lærer de grundlæggende principper, så man kan reagere, når en alvorlig ulykke opstår i trafikken. Deltagerne lærer, hvordan de skal opføre sig på et ulykkessted, og hvordan de skal vurdere tilskadekomnes tilstand.

Kurset indeholder praktiske øvelser. Prisen er 525 kr. inkl. materialer og kaffe/te. Tilmelding: www.rodekors.dk/førstehjælp.



Motion for Sindet indviede krolfbanen

Foreningen Motion for Sind har med økonomisk støtte fra cykelprojektet Team Rotary Hillerød, fået etableret en krolf-bane på plænen foran frivilligcentret. Krolf er en blanding af golf og kroket.

Formanden for Sundheds- og Socialudvalget Christina Thorholm klippede den røde snor som en festlig markering af indvielsen, inden den første runde blev spillet.

Hvis man ønsker at prøve en omgang krolf, kan man henvende sig til Motion for Sindet og aftale nærmere. Efter sommerferien arbejder de på at lave en fast krolf-eftermiddag for medlemmer og interesserede. Du kan møde repræsentanter for foreningen hver **tirsdag kl. 12.00 til 14.00** i Frivilligcenter Hillerød eller telefonisk på 4824 1907.

Handicap i valgkampen

Handicap udgjorde ikke noget stort emne i valgkampen, men emnet betyder meget for en stor gruppe danskere. Ifølge Danske Handicaporganisationer lever cirka ti procent af befolkningen med et handicap, og på den baggrund havde Danske Handicaporganisationers lokalafdeling i Hillerød inviteret til et velbesøgt **valg-møde** i frivilligcentret mandagen før valget.

Kandidater for otte af partierne havde takket ja til at deltage i debatten, der især kom til at dreje sig inklusion i folkeskolen og handicappedes muligheder for at få fodfæste på arbejdsmarkedet.

Det blev en velbesøgt aften med stor spørgelyst og engagement. Faktisk er vi ikke i tvivl om, at også nogen af de fremmødte politikere blev lidt klogere på emnet – vi håber, at DH lokalafdeling følger op og inviterer til en dialogaften med de folkevalgte politikere, når valgstøvet har lagt sig og sommeren er slut.

Team Rotary Puljen havde både doneret penge til lidt forplejning og til frivilligcentrets nye teleslyngeanlæg,



som blev brugt for første gang denne aften. Teleslyngen kan anvendes ved arrangementer i borgercafeen efter forudgående aftale.

Stor interesserede for at blive klogere på foreningens brug af Facebook

Foreningers og organisationers brug af sociale medier kan hurtigt blive en kedelig online-opslagstavle, der ikke tiltrækker interesse. Med brugen af sociale medier og Facebook kan meget mere end det.

Derfor havde Frivilligcentret arrangeret kurset 'Sådan bruger din forening Facebook og sociale medier' i slutningen af maj.

Med 25 repræsentanter for frivillige sociale foreninger og grupper i Hillerød og Nordsjælland var kurset fyldt op. På kurset var der både fokus på hvordan foreninger ved hjælp af sociale medier kan udbrede kendskabet til foreningen og dens aktiviteter samt til at rekruttere nye engagerede frivillige.

Kursusoplægget blev holdt af Marie B. Holdt, der er konsulent i Ingerfair, og har 12 års erfaring i at arbejde

med frivillige og sociale medier. Marie viste bl.a. eksempler på såvel gode som mindre heldige Facebook-sider, og understregede samtidig vigtigheden af, at gøre Facebook-siden aktuel og personlig: "Tænk som om organisationen er en person, så du ikke bliver en opslagstavle eller megafon", lød opfordringen bl.a..

Kursus blev fulgt op af en introduktions-eftermiddag til den mere praktiske side af Facebook, hvor ca. 10 foreningsrepræsentanter fik hjælp til at oprette deres egen Facebookside, redigere tekster og lægge billeder op.

Nu vi er ved det – så husk lige at 'like' Frivilligcenter Hillerøds Facebookside. Du finder den lige her: facebook.com/Frivilligcenter.hillerod.

Sommerferie

Frivilligcenter Hillerød holder sommerferielukket fra **3. juli til 1. august**.

Nogle aktiviteter gennemføres i juli. Det gælder eksempelvis Frihjulscykelgrupper og advokatvagten. Tjek selv med foreningen, om der gennemføres aktiviteter.

Vi ønsker alle en dejlig og solrig sommerferie og på gensyn 3. august.