

NYHEDSBREV NR 6 • JANUAR/FEBRUAR 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 ses eller downloades på frivilligcenter-hillerod.dk/kalender eller fås i centret.

Redaktion: **Anette Nielsen**, **Jørn Jensen** og **Ditte Olsen**

Vær med til at skabe en festlig 10 års jubilæumsaften!

Ved Frivilligcenter Hillerøds Generalforsamling den 23. marts holder vi også 10 års jubilæumsfest

Sæt kryds i kalenderen: **Torsdag 23. marts kl. 17-22!**

Da afholder Frivilligcenter Hillerød nemlig den årlige generalforsamling – og markerer Frivilligcenterets 10 års jubilæum.

Generalforsamlingen foregår på en lidt anden måde i år. Vi indleder aftenen med generalforsamling fra kl. 17-18 – og efterfølgende er alle vores medlemmer inviteret til et måltid mad samt hyggeligt og festligt samvær.

Programmet er endnu ikke på plads, men vi vil opfordre alle vores medlemmer til at komme med forslag til indslag, der bidrager til at styrke fællesskabet og gerne giver stof til eftertanke, underholdning, samtale, debat og/eller latter.

Vi udsender indkaldelsen til generalforsamlingen og invitationen til jubilæumsfest omkring den 20. februar. Vi håber på fuld opbakning, deltagelse og festligt samvær! Alle vores medlemmer er derfor velkomne, muligvis kan der blive tale om en lille deltagerbetaling. Men det må vi se på, når vi kommer tættere på.

Vil du eller din forening bidrage med et indslag til jubilæumsfejringen, så ring/skriv allerede nu til centerleder Anette Nielsen tlf. 48241907 / info@frivilligcenter-hillerod.dk med forslag eller ideer.

22 foreninger får Rotary-midler

Torsdag den 26. januar uddeles Rotary-midler på i godt 150.000 kroner og to cykler

Hillerød Christian IV Rotary klub og Frivilligcenter Hillerød uddeler midler fra Team Rotary Puljen ved en reception **torsdag den 26. januar kl. 17.00** i frivilligcentret, Fredensvej 12c.

22 lokale sociale foreninger og grupper modtager til sammen godt 150.000 kroner og to trehjulede cykler. Pengene uddeles i et samarbejde mellem Hillerød Christian IV Rotary klub og Frivilligcenter Hillerød, som har nedsat et fælles udvalg til at fordele midlerne.

Modtagerne og deres projekter vil blive præsenteret og beskrevet ved receptionen. Puljen er samlet via sponsorstøtte fra en lang række lokale og regionale sponsorer bag de 32 ryttere og 8 medhjælpere, der i juli cyklede fra Hillerød til Paris forud for Tour de France-oplevelset.

I år kørte holdet cirka 300.000 kr. ind. 100.000 kr. er uddelt til Propa Prostatakræftforeningen, og yderligere 100.000 er givet til julemærkehjemmet i Ølsted.

Hillerød Christian IV Rotary klub dannede i 2014 cykelholdet Team Rotary Hillerød med det formål at oprette en pulje med økonomiske midler, der støtter sociale foreninger og gruppers lokale arbejde og virke for udsatte børn, voksne og ældre særligt i Hillerød Kommune.

Touren til Paris afvikles igen i 2017 fra fredag 14. juli til fredag 21. juli. Se mere om deltagelse og sponsorstøtte på teamrotaryhillerod.dk.

Hjælp os til at blive bedre til at hjælpe din forening

Deltag i frivilligcentrets medlemsundersøgelse: Flere ved mere!

Hvordan bruger din forening frivilligcentret? Hvordan er din forenings samarbejde med andre foreninger? Kan begge dele blive bedre? Og hvad kan din forening bidrage med? Det er nogle spørgsmål, som kunne være rigtig spændende at få svar på.

Derfor vil alle frivilligcentrets medlemmer i de kommende dage modtage et spørgeskema fra os. Vi ønsker dels at blive lidt klogere på, hvordan vores medlemmer oplever, at de gør brug af vores rammer og samarbejder med frivilligcentret, og dels at styrke fællesskabet omkring frivilligcentret yderligere.

I dag har vi 108 medlemmer hvoraf mange kender hinanden og samarbejder på foreningsbasis og personligt. Vi tror dog, at vi kan få endnu mere glæde af hinanden og de mange ressourcer, vi tilsammen repræsenterer - hvis vi kender lidt mere til hinanden og de kompetencer og ressourcer, vi som foreninger og mennesker besidder. Her tænker vi bl.a. også på at introducere 1-2 årlige medlemsmøder.

Vi opfordrer hermed alle vores medlemsforeninger til sammen at drøfte spørgsmålene og sende et fælles svar retur så snart det er mu-

ligt - og senest mandag d. 20. februar. Der bliver trukket lod om en chokoladepremie blandt alle besvarelser.

Har du spørgsmål eller kommentarer til undersøgelsen, så send en mail til projektmedarbejder Thilde: tsh@frivilligcenter-hillerod.dk eller Anette: info@frivilligcenter-hillerod.dk

Kom til åbningsreception i SALTO

SALTO – aften-skole for familieaktiviteter fejrer, at de har fået egne lokaler med en åbningsreception

I anledning af, at SALTO flytter i egne lokaler, inviterer de til Åbningsreception: **Mandag d. 30. januar 2017 fra kl. 15-19** i Markedsstræde 12, 3. sal.

Dagens program: bobler og saft til de små, smagsprøver på kommende cafémad, musik, sang, taler. Alle nysgerrige er velkomne!

SALTO har været undervejs i 3 år med at opbygge et sted, hvor kommende familier og familier med små børn kan finde både viden, fællesskab og god energi. Aktiviteterne, som bl.a. tæller rytmik og motorikhold, fødselsforberedelse, førstehjælp, syhold og barselscaféer, er drevet af en blanding af lønnede undervisere og frivillige. SALTO har også en frivillig bestyrelse.

SALTO har hidtil samarbejdet med Frivilligcenter Hillerød og blandt andet benyttet lokaler på Hillerød børnebibliotek til deres aktiviteter, men har længe ønsket at få egne lokaler. SALTO har nemlig masser af familie-idéer, som deres mange ildsjæle gerne vil føre ud i livet.

SALTO arbejder for at skabe gode vilkår for børnefamilierne i Hillerød og omegn og for at gøre en forskel for de mindste borgeres trivsel og udvikling.

Sprogundervisning for arabisktalende børn og mødre

Syriske mødre lærer dansk hver lørdag, mens deres børn får modersmålsundervisning

Rawa Alboreki har taget initiativ til en ny sprog- og netværksgruppe for syriske kvinder med deres børn. **Hver lørdag klokken 11-13** mødes de i Frivilligcenter Hillerød. Børnene får modersmålsundervisning, mens mødrene får undervisning i dansk.

Formålet er at styrke de sproglige færdigheder hos børn med arabisk som modersmål, så de får lettere ved at lære det danske sprog. Parallelt er der uformel undervisning gennem samvær for mødrene og frivillige danske kvinder. Samtaler om stort og småt, gåture og indkøb for at lære navne på forskellige ting, m.v.

Der er forpligtende tilmelding og brugerbetaling på 25 kroner til forplejning.

Er du dansk kvinde og kunne have lyst til gennem samvær og samtale at styrke syriske kvinders danske sprog, så meld dig meget gerne som frivillig ved at kontakte Rawa Alboreki, rawaa.alboraki@gmail.com

Vordende og nybagte mødre efterlyses!

Den internationale mødregruppe Mamma Mia begynder en ny sæson

Vinter-forårssæsonen for den internationale mødregruppe Mamma Mia starter **tirsdag 7. februar kl. 11.15-14.00** i frivilligcentret.

Værtinderne Lilly og Rawaa samt bedstemor Liz har sammensat et spændende program for de deltagende mødre og glæder sig til at skabe rammer om hygge og samvær gennem de næste måneder.

På programmet er der bl.a. besøg på børnebiblioteket på Hillerød Bibliotek, besøg fra Mødrehjælpen og et oplæg om mor-barn relationen. Programmet præsenteres på det første møde – hvor der også vil være en introduktion til mødregruppen.

Vil du gerne understrege, at mødregruppen er åben både for etnisk danske mødre og mødre med anden etnisk baggrund end dansk.

Rawaa Alboraki er værtinde i Mamma Mia for anden gang. Hun er fra Syrien og har et par tvillingedøtre fra 2009. Hun kom til Danmark i 2015. Rawaa er uddannet jurist og går p.t. på sprogskole i Hillerød. Lilly Mathisen er værtinde for første gang i Mamma Mia. Hun er pædagog og oprindeligt fra Norge. Hun kom til Danmark i 2005 og har en datter, Hannah på 5 år. Ud over de to værtinder står 'bedstemor' Liz Bjørndal også klar.

Mamma Mias programmet løber over 10-12 uger. Læs mere om [Mamma Mia på vores hjemmeside](#) eller følg dem på [facebook](#).

Herreværelse - et nyt initiativ for mænd med hjertelidelser

Hjerteforeningen i Hillerød starter en ny gruppe for mænd, der vil styrke deres livskvalitet

Den 7. februar 2017 kl. 16-18 mødes en gruppe mænd for første gang i "Herreværelset" i frivilligcenteret.

De har i udgangspunktet det til fælles, at de alle har en hjertelidelse og/eller er hjertepatient og ønsker at styrke livskvaliteten, ved at arbejde med de udfordringer, tanker og oplevelser der ofte følger med - sammen med ligesindede.

Gruppen bygger på fortællinger, refleksion, hjælp til selvhjælp og glæde ved livet. Der er plads til 6-8 mænd i en gruppe, som mødes over 8 gange hver anden uge om tirsdagen kl. 16-18 i frivilligcentret.

Gruppen får støtte til at komme i gang af Klaus Ammitzbøll, der er engageret i familierådgivningen samt Eva Christensen, koordinator for arbejdet med trivselsgrupper i Frivilligcenteret.

Er du interesseret i at høre mere, så kontakt Hjerteforeningen Hillerød, Jytte Behrendtz: hillerod@hjerteforeningen.dk eller Eva Christensen: ec@frivilligcenter-hillerod.dk

Stiftende generalforsamling i Æbletræet venner

En ny forening er på vej: Æbletræets venner. Foreningen udspringer af et fællesskab og interesse omkring Æbleplantagen Trollesminde. Foreningen har bl.a. til formål at skabe fællesskab og sociale arrangementer for alle med æbletræerne som centrum – herunder fortælle og formidle om æblets historie i Danmark og lokalt i det nordsjællandske område. Desuden arbejder de med pasning af frugttræerne i æbleplantagen (beskæring m.v.) samt anvendelse af frugterne (most, madlavning m.v.).

Vil du deltage i den stiftende generalforsamling **tirsdag den 14. februar kl. 19.30-21.30**, kan du få mere info og tilmelding til: Christian Sørensen, christian.egholm@hotmail.com

Fysisk og mental sundhed gennem tabubrydning

Som en udløber af "sundspirationsdagen" i 2016 inviteres til et samarbejds- og ideudviklingsmøde om tabubrydning **den 23. februar kl. 17-20** i Frivilligcenter Hillerød.

Mødet er for foreninger, kommunen og andre, der vil byde ind med indlæg, aktiviteter, inspiration og dialog, der kan styrke Hillerøds borgers sundhed, livskvalitet og robusthed gennem tabubrydning.

Vi vil sammen finde ud, hvem der vil deltage og hvordan vi i praksis kan "vise" tabubrydning og så selvfølgelig alle de praktiske elementer. Der er allerede tanker om at knytte til ved "rigtige mand løbet" og Hillerød Byfest.

Da der serveres lidt mad ved mødet, må du gerne fortælle, hvem og hvor mange I kommer til: epost@frivilligcenter-hillerod.dk

Spørgsmål og info kontakt Anette Nielsen, info@frivilligcenter-hillerod.dk eller Perle Mac Donald, Hillerød Kommune: pema@hillerod.dk. Invitationer sendes ud i begyndelsen af februar.

Velbesøgt Nytårskur i Frivilligcentret

Godt 70 glade medborgere – medlemmer og venner af huset, deltog i frivilligcentrets **nytårskur 6. januar 2017**. Nytårskuren blev også en markering af tiåret for centerleder Anette Niensens ansættelse i frivilligcentret – og annoncering af frivilligcentrets kommende jubilæumsfest, som vil blive fejret særligt i forbindelse med frivilligcentrets generalforsamling den 23 marts.

Nytårstalen blev i år holdt af næstformand Jørgen Nielsen; læs, hvad han sagde, og hvad der i øvrigt skete på [nytårskuren på vores hjemmeside](#).

Nye trivselsgrupper og nyt kursus for gruppeledere

Selvhjælp starter nye grupper for børn i skilsmisefamilier og børn, der har mistet (sorggruppe)

Begge trivselsgrupper er for børn i alderen 8-11 år og begynder i marts. Der er plads til yderligere 2-3 børn i begge grupper – der er både drenge og piger i begge grupper.

Grupperne forløber over 8 gange hver anden uge i tidsrummet fra kl. 16-18. Alle børn, der ønsker at deltage i en gruppe, inviteres sammen med deres forældre til en samtale forud for gruppestart.

Kontakt børn- og ungekoordinator: Eva Christensen, selvhaelp@frivilligcenter-hillerod.dk /tlf 48241907 (tirsdag og torsdag kl. 10-15) for mere information og tilmelding.

Kursus for gruppeledere

Kunne du tænke dig at engagere dig i arbejdet med at styrke børns trivsel gennem trivselsgrupper for børn og unge i Hillerød?

Kan du afsætte **fire fredage i perioden 3. marts til 7. april** og efterfølgende 2-3 timer sidst på eftermiddagen/aften i de perioder, hvor du (sammen med en anden) er gruppeleder for en gruppe?! Så er kurset måske noget for dig?!

Kurset er også åben for lokalforeninger, der arbejder med børn og unge, og som ønsker at arbejde med grupper. Det er også for kommende gruppeledere i selvhjælpsprojekter i andre Nordsjællandske kommuner og for kommunalt ansatte lærere og pædagoger, der vil kunne bruge metoder og selvhjælpstækningen i arbejdet med at styrke børn og unges trivsel.

Yderligere information om kursusindhold, pris og tilmelding, kan du se i [folderen på Frivilligcentrets hjemmeside](#). Eller kom forbi frivilligcenteret og få en trykt folder.

Kurser for frivillige og foreninger

Center for Frivilligt Socialt Arbejde (CFSA) har offentliggjort kursusprogrammet for foråret 2017. Sæsonen byder på mere end 40 kurser og netværksforløb. Igen i år inviterer de indenfor i et skatkammer af læringsaktiviteter. Her finder du ny inspiration, viden og redskaber, som udvikler dig fagligt og personligt, og gør dig til en attraktiv og skarp medarbejder for din forening.

Alle kurser er målrettet frivillige og ansatte i foreninger, landsorganisationer, kommuner og offentlige institutioner, som arbejder med frivillighed. Tilmeldingen åbner fredag 27. januar.

Se eksempler på [kommende kurser på CFSA's hjemmeside](#).

Udskolingselever møder den frivilligverden lokat

Frivillighed på Skoleskemaet har skabt potentielle nye samarbejds muligheder mellem Kontiki Skolen, frivillige foreninger og frivilligcentret.

Kontiki Skolens 7., 8. og 9. klasse indtog Hillerød Rådhus, da Frivillighed på Skoleskemaet kulminerede med udstilling af gruppernes frivilligprojektidéer i rådhusets foyer i december. 15 projektgrupper havde hver lavet en tegneserie, bygget en 3D-model og lavet en udstillingsplakat, som præsenterede deres idéer til, hvordan man med frivilligprojekter kan løse sociale udfordringer.

” Børn og unge bliver bombarderet med viden omkring de slemme ting, der sker i verden. De bliver sjældent præsenteret for handlingsmuligheder, men det er de blevet i dette projekt, og det er fedt,” udtaler Marie Schmidt, tovholder for Venligboerne Hillerød.

Projektet har ifølge Ditte, lærer i 7. klasse, været en stor øjenåbner til en frivillig verden, som de unge ikke kendte til. Med projektet er eleverne blevet præsenteret for handlemuligheder, og at man faktisk kan være med til at ændre på udfordringer i samfundet gennem frivillighed.

Derudover har projektet også skabt større kontakt mellem foreningerne, frivilligcenteret og Kontiki Skolen, som giver potentiale for fremtidige samarbejder. ADHD-foreningen har f.eks. lavet en aftale med Kontiki om, at de skal ud og holde et oplæg om ADHD og hvordan det påvirker børn og unge.

Frivillighed på Skoleskemaet har introduceret de unge til viden om frivillighed, projektudvikling og social innovation, og de har fået præsenteret eksempler på lokalt frivilligt engagement fra de medvirkende sociale foreninger og frivillige fra hhv. KFUM/KFUK i Hillerød, Trivsel-grupperne i FcH, Venligboerne i Hillerød, ADHD foreningen Nord-sjælland, Ungdommens Røde Kors/Klub Vest samt Pigeklubben i Hillerød Øst.

Læs meget mere om [projektet på vores hjemmeside](#).

'Kommed!' fortætter og nyorganiseres i 2017

Kom med!-samarbejdet mellem Hillerød kommune, frivilligcentret og lokale frivillige - der fokuserer på inklusion og forebyggelse af ensomhed blandt ældre i kommunen

Organiseringen af Kom med! ser fra 2017 anderledes ud, da ressourcerne er blevet fordelt på en anden måde end tidligere. Dette betyder, at den overordnede koordination af indsatsen nu er placeret i Ældre og Sundhed i Hillerød Kommune. Den har hidtil været placeret i frivilligcentret.

Frivilligcentrets primære funktion er at varetage kommunikationsarbejdet, som bl.a. indeholder opdatering, vedligeholdelse og udbre-

delse af Kom med! Hjemmesiden / databasen og Kom med! Folde-ren.

Desuden fortsætter vi i frivilligcentret samarbejdet om at etablere lokale gå-grupper for ældre rundt om i hele kommunen og forventer i samarbejde med lokale foreninger at afholde endnu en inspirationsdag for kommende og nye pensionister i kommunen.

I marts inviterer frivilligcentret til et møde for foreninger og grupper, der har ældre som målgrupper, hvor vi vil aftale og prioritere aktiviteter og indsatser i 2017. Mere info følger.

Kontaktpersoner i Ældre og Sundhed, Hillerød kommune: Thilde Ellehammer Andersen: tande@hillerod.dk og Anne Bregenov Larsen: abn@hillerod.dk

Kontaktpersoner i FcH: Ditte Olsen og Anette Nielsen, kommed@frivilligcenter-hillerod.dk

Goddag og farvel

Frivilligcenter Hillerød har sagt farvel til en medarbejder, goddag til 2 nye og et nyt medlem.

Frivilligcenter Hillerød har fået to nye medarbejdere. Det er projekt- og kommunikationsmedarbejder Ditte Olsen, der er uddannet cand. mag. i dansk og tidligere blandt har andet arbejdet som forlagsredaktør, webredaktør og journalist. Og så er det projektmedarbejder Thilde Susanne Hansen er uddannet i International Virksomhedskommunikation med spansk og engelsk fra Syddansk Universitet i Odense. Hun har siden afslutningen af sin uddannelse arbejdet med webkommunikation og it, bl.a. i Hillerød Kommune.

Ditte og Thilde er i frivilligcentret de næste måneder og skal blandt andet hjælpe med kommunikationsopgaver og vores årsskrift 2016.

Læs mere om Ditte og Thilde på vores hjemmeside: <http://frivilligcenter-hillerod.dk/om-os/hvad-er-et-frivilligcenter/sekretariatet>

Da vi gik på juleferie, måtte vi sige farvel og tak til **Matilde Agner Petersen**, som i 2016 har været ansat som barselsvikar og projektmedarbejder i frivilligcenteret med ansvar for koordinering af indsatser under Kom med!-samarbejdet <http://frivilligcenter-hillerod.dk/kom-med> og projektet Frivillighed på Skoleskemaet <http://frivilligcenter-hillerod.dk/begivenheder/frivillighed-pa-skoleskemaet>

Det har været en stor fornøjelse at samarbejde med Matilde – der med stort engagement og dygtighed har motiveret både børn, unge og ældre til deltagelse og samarbejde i begge projekter. Matilde er i øvrigt også selv gået på barsel med forventet fødsel i februar 2017.

Kulsvierklubben er nyt medlem af Frivilligcenter Hillerød og arrangerer samvær, underholdning og oplysning af ældre borgere. Det sker hver anden torsdag kl. 14 på Kulsviergården, Pibe Møllevej 7 i Alsønderup. Velkommen til jer!