

NYHEDSBREV NR 3 • JUNI/JULI 2016

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](#).



HVEM HAR FORTJENT FRIVILLIGPRISEN 2016?

Hvem synes du skal påskønnes og anerkendes for sin frivillige indsats i Hillerød?

INDHOLD

- | | | | |
|---|--|---|-------------------------|
| 2 | Frivilligprisen 2016 | 3 | Trivselsgrupper |
| 2 | Et stærkt lokalt frivilligt engagement | 3 | Send Team Rotary på vej |
| 2 | Jordbærkage og kaffe | 4 | Skolebesøg |
| 2 | Nye medlemmer | 4 | Hillerød spiste sammen |
| 3 | Planlægningen af Sundhedsdag 2016 skudt i gang | 4 | Ferielukket |

Frivilligprisen 2016

Nu er det tid at finde kandidater til årets Frivilligpris. For femte år i træk skal det frivillige sociale arbejde hyldes, og du kan være med til at bestemme, hvem der skal have den. Prisen uddeles på Frivillig Fredag 30. september. Prisen sætter fokus på frivilligområdet og det frivillige sociale arbejde. Både enkeltpersoner og foreninger kan modtage prisen, der består af en gave og et kontant beløb.

Sidste år gik prisen til Klub Vest for arbejdet med unge (foto på forsiden). Frivilligprisen er stiftet af Kultur- og Fritidsudvalget og blev uddelt første gang i 2012, hvor prisen gik til Kirsten Dalgaard, initiatvtager til Hillerød Motionsvenner og aktiv i Styrk din krop. I 2013 modtog Bent Kaufmann fra Røde Kors prisen, og i 2014 fik Ejner Nielsen fra Grønnegadecenteret prisen.

Fristen for indstillinger til Frivilligprisen er mandag 8. august kl. 12.

Retningslinjerne for tildeling af Frivilligprisen kan læses [HER](#). Skemaet til at indstille kandidater kan hentes [HER](#).

Jordbærkage og kaffe

Frivillige tovholdere, igangsættere og andre engagerede i og omkring frivilligcentret er tirsdag 21. juni kl. 14.30 til 16.30 inviteret til jordbærkage og kaffe på plænen foran frivilligcentret, inden vi går på sommerferie. I tilfælde af regn holdes arrangementet i cafeen.

Traditionen tro bliver det en hyggelig eftermiddag med snak, samvær og sang, inden vi ønsker hinanden en dejlig sommer. Tilmelding til epost@frivilligcenter-hillerod.dk senest 20. juni.



RAPPORT EVALUERING AF FRIVILLIGCENTRENE



RAMBØLL

Et stærkt lokalt frivilligt engagement

Frivilligcenter Hillerød styrker sammen med landets øvrige 65 frivilligcentre det lokale frivillige engagement. Det viser en [KLIK:] [evaluering](#) foretaget af Rambøll for Socialstyrelsen. 60 af Danmarks frivilligcentre er blevet evalueret.

På baggrund af evalueringen er der udarbejdet otte anbefalinger som bidrag til at styrke frivilligcentrenes udvikling, herunder fremtidige tildelingskriterier. En af anbefalingerne opfordrer til at have fokus på den økonomiske stabilitet, så frivilligcentrene i højere grad sikres de rette rammer at for at arbejde resultat- og udviklingsorienteret. Afgørende for stabiliteten er den statslige grundfinansiering og kommunale medfinansiering. Dertil kommer andre supplerende indtægtskilder fra eksempelvis offentlige og private fonde samt diverse puljer.

Derudover anbefales, at kommunerne fokuserer på, at den kommunale medfinansiering kan være en positiv drivkraft i etableringen af samarbejde mellem kommune og frivilligcenter. Medfinansiering kan være medvirkende til at åbne for dialog mellem kommune og frivilligcenter.

I forbindelse med evalueringen er Frivilligcenter Hillerød sammen med Frivilligcenter Silkeborg nævnt som [KLIK:] [eksempler](#) på frivilligcentre, der kan inspirere øvrige frivilligcentre på en række områder. Udvælgelsen er foretaget dels på baggrund af, at de øvrige frivilligcentre har peget på Hillerød og Silkeborg, og dels fordi Rambøll har vurderet, at de to frivilligcentres arbejde kan være inspiration for andre.

Se rapporten på [frivilligcentrets hjemmeside](#).

Nye medlemmer

Lokalafdelingen af **Hjernerystelsesforeningen** vil gøre en positiv forskel for de danskere, der oplever akutte eller længerevarende følger af hjernerystelse - også kaldet Post Commotionelt Syndrom (PCS).

Center for Mindful Living arbejder på at oprette et center, der tilbyder blandt andet yoga, meditation, stresshåndtering og andre mindfulness-aktiviteter samt et spisested i Hillerød.

Planlægningen af Sundhedsdag 2016 skudt i gang

Det første skridt er taget på vejen til planlægningen af Sundhedsdag 2016, som kommer til at løbe af stablen i efteråret. Til idémøde om Sundhedsdagen 2016 deltog cirka 20 engagerede foreningsrepræsentanter i en brainstorm om, hvordan vi gør årets sundhedsdag til en sjov, involverende, levende og informativ begivenhed. Der var stor enighed om, at vi i år vil udvide sundhedsbegrebet til både at indeholde fysisk og mental sundhed, da disse to ofte er forbundet.



I forhold til formen for dagen havde vi mange interessante og sjove idéer oppe at vende. Vi snakkede bl.a. om samtalesofaer, forhindringsløb, teater, walk-and-talk, mind-maps og leg. En arbejdsgruppe arbejder videre med idéerne.

Hvis du og din forening gerne vil engagere jer i arbejdsgruppen og/eller i sundhedsdagen, og I endnu ikke har meldt jer på banen, så kontakt Anette Nielsen, info@frivilligcenter-hillerod.dk.

Trivselsgrupper

I april og maj blev nye grupper for børn i skilsmisefamilier oprettet. De afsluttes i henholdsvis august og november, og det er meningen at starte ny skilsmissegruppe i september. Derudover er det meningen at oprette samt en gruppe for søskende til børn med særlige behov.

Fire børn er på venteliste til en trivselsgruppe for børn i sorg, og håbet er, at

yderligere et par stykker melder sig, så der kan oprettes en gruppe efter sommerferien.

Et samarbejde med Grønnevang Skole om en skilsmissegruppe er afsluttet, og både børn og forældre var meget tilfredse med forløbet. Det forventes, at der også vil være grupper på Grønnevang efter sommerferien, men først skal der evalueres, og skolen skal tilkendegive hvilke grupper den ønsker startet op efter sommerferien.

Både skolen Hillerød Vest og Hillerødsholmskolen er interesserede i at fortsætte samarbejdet om gruppen, "Stille piger", der afsluttedes i februar. Der er stort behov for at støtte unge, der ikke trives i deres sociale sammenhænge.

Et specifikt tema for det videre samarbejde er ikke fastlagt endnu. Det vil blive fundet i samarbejde med skolerne før sommerferien.

Send Team Rotary Hillerød på vej 9. juli kl. 10 på Torvet

Team Rotary Hillerød kører for tredje år en tur til Paris for at samle penge ind gennem sponsorater til glæde for det frivillige sociale foreningsliv og virke i Hillerød.

30 mænd og kvinder har siden januar trænet for at komme i form til den otte dages cykeltur fra 15. juli med ankomst til Paris 22. juli.

Centerleder Anette Nielsen er i år at finde blandt deltagerne.

"Det er virkelig imponerende at opleve hvor meget der knokles for sagen her - for selv om det kan lyde som en sjov ting at skulle på en cykeltur til Paris, så kræver det faktisk rigtig mange timer i sadlen og på landevejene i sol, regn og blæst. Det er sjovt

men også hårdt arbejde." Heldigvis er der også et følgehold med, der sørger for mad og hjælp med cykelreparationer.

Gennem de sidste to år har Team Rotary Hillerød cyklet kr. 400.000 ind til sociale arrangementer, fællesskaber og indsatser i Hillerød Kommune. Målgruppen har indtil videre f.eks. været demensramte, der har fået et sanserum, Dansk Blindesamfunds tandemklub, som har fået en ny tandemcykel. Mens en gruppe unge i Østervang kom på en weekendtur til nordkysten, og Mødrehjælpen har fået penge til at arrangere fødselsdage for børn i familier, hvor pengene er små. Det forventes, at der vil være ca. kr. 150.000 i den lokale pulje i 2016 - oplysninger om ansøgningsmuligheder følger.



Foto: ASAfoto.dk

Besøg af lokale skoleelever og studerende

Flere skoler og uddannelsesinstitutioner er interesserede i at besøge frivilligcentret for at blive klogere på frivillighed, foreningsliv og medborgerskab. Vi har både haft besøg af elever fra Hillerød Vest Skolen, Socialrådgiveruddannelsen på UCC og SOPU København & Nordsjælland.

Alle tre elevgrupper blev introduceret til frivilligcenterets virke og lokale foreningers frivillige engagement lokalt i Hillerød. 7.G fra Hillerød Vest Skolen fik lov at få en smagsprøve på, hvad det vil sige at indgå i vores trivselsgrupper for børn og unge, og frivilligcenteret fik gode inputs til at arbejde for at nå unge som dem, når vi rekrutterer deltagere til trivselsgrupperne.

Holdet fra Socialrådgiveruddannelsen på UCC fik viden om konkrete eksempler på frivillighed, da koordinator for trivselsgrupper for børn og unge Eva Christensen fortalte om frivilligcentrets, og Ole Hagmann fortalte om sit mangeårige engagement i SIND Hillerød/Allerød lokalafdeling. De studerende bidrog med idéer til rekruttering



af frivillige fra deres uddannelse til SIND's rådgivningsaktiviteter.

Grundforløbseleverne fra SOPU besøgte frivilligcenteret i forbindelse med et projektførløb og samarbejde med Projekt Frivillig, hvor eleverne skulle udvikle idéer til frivillige initiativer, som kan løse samfundsproblemer. Eleverne præsenterede deres projektidéer (foto), og den bedste idé vandt en lille præmie. En underviser fra SOPU udtalte følgende om forløbet:

"Eleverne har givet udtryk for, at de var rigtig glade for at komme ud af de van-

de rammer på skolen og få inputs fra jer i undervisningen. Det er rigtig godt for eleverne at komme lidt tættere på praksis i et forløb som dette."

Det har også været lærerigt for frivilligcenteret at introducere så forskellige grupper af elever til frivillighed, og vi ser frem til besøg fra uddannelsesinstitutioner og samarbejder i fremtiden, da vi grundlæggende arbejder for at sprede viden om mulighederne for lokalt frivilligt engagement, deltagelse i fællesskaber og hjælp gennem foreningsliv i Hillerød.

Hillerød spiste sammen

I april deltog frivilligcenteret og en række lokale foreninger i den nationale begivenhed 'Danmark Spiser Sammen', som havde til hensigt at styrke fællesskaberne og sætte fokus på, at kampen mod ensomhed er en folkesag. Målet var, at alle skulle blive bedre til at invitere nye mennesker indenfor – men også til at selv at sige ja tak til invitationer til at deltage i nye fællesskaber.



Frivilligcenteret havde inviteret sit nye bekendtskab SAND Nordsjælland – de hjemløses landsorganisation – til fællesspisning. Ud over frivilligcenterets bestyrelse, medarbejdere og egne frivillige deltog også repræsentanter fra Vennepunktet, som er et socialt fællesskab og mødested for voksne mellem 24 og 40 år. Med en overdådig sammenskudsbuffet, fællessang og gode anekdoter om hinandens liv og hverdag kom vi et skridt på vejen til endnu stærkere fællesskaber i Hillerød.

Kræftrådgivningen i Hillerød, Depressionsforeningen Nordsjælland og Venligboerne i Hillerød holdt også fællesspisninger i uge 17. Eventugen var kun startskuddet, da 'Danmark Spiser Sammen' også var en opfordring til os alle om at fortsætte med at spise sammen og invitere nye mennesker ind i vores fællesskaber.

Ferielukket

Frivilligcenter Hillerød holder lukket hele juli.



Enkelte grupper og rådgivninger gennemfører dog deres aktiviteter hele måneden. Det gælder eksempelvis advokatrådgivningen, AA, Alateen og cykelgrupperne Frihjul og førstehjælpskurser.

Bookinger for juli skal være aftalt senest torsdag 30. juni, og omtaler til månedsprogrammet for august skal afleveres til

epost@frivilligcenter-hillerod.dk senest tirsdag 19. juli.

God sommer til vi ses igen 1. august.