

## NYHEDSBREV NR 5 • OKTOBER/NOVEMBER 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](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** og **Jørn Jensen**.

### FRIVILLIGPRISEN 2016: OLE HAGMAN

**Ole Hagman** fra SIND og Motion for Sindet blev den femte modtager af frivilligprisen, der blev overrakt af borgmester Dorte Meldgaard som afslutning på Frivillig Fredag. Hun sagde i sin begrundelse blandt andet:

"Som en af de mange indstillere skriver, så er du en ildsjæl og du fortjener prisen, fordi du har vist stor initiativrigdom og engagement i arbejdet for psykisk sårbare. Du er en af hovedkræfterne bag SIND-huset i Hillerød på Milnersvej, som er stedet, hvor mennesker, der oplever sig som psykisk sårbare eller sindslidende kan møde ligesindede, få hjælp, sparring, støtte og venskaber. Et hus hvor fællesskabet gror og blomstrer over fællesspisninger, udflugter, sommerferieaktiviteter og sågar i den hyggelige have."

Ud over sit engagement i SIND var Ole Hagman med til at etablere Frivilligcenter Hillerød og er aktiv i Foreningen Motion for Sindet.

Ole Hagman, der har været engageret i frivilligt arbejde i mere end 20 år, sagde i sin takketale, at han var rørt, glad og stolt over at have modtaget prisen.

Frivilligprisen består af en blomsterbuket, et stykke kunsthåndværk samt et kontant beløb.



#### INDHOLD

- |  |   |
|--|---|
| 2 Kom med!-uge   | 4 Støtte til aktive ældres frivillige arbejde |
| 2 Samtaleshow: Ældrebyrde eller Ældrestyrke?                             | 4 Care Deeply Day                             |
| 2 Inspirationsdag for seniorer   | 4 Handicapprisen 2016                         |
| 3 Nye trivselsgrupper  | 5 Frivillig Fredag                            |
| 3 Frivillighed på Skoleskemaet   | 5 Kulturnat og Videnstapas                    |
| 3 Sundspirationsdag 3. december på Hillerød Bibliotek – vil I være med?  | 5 Vær OBS! på at bagdøren lukkes              |
| 3 Søg midler til frivilligt socialt arbejde lokalt (§18 og §79 – støtte) | 5 Mamma Mia                                   |
| 4 Nye medarbejdere og praktikanter                                       | 5 Cyklister på udflugt                        |
| 4 Farvel og velkommen  |   |

## Kom med!-uge

'Kom med!-Ugen' **24.-30. oktober** skal synliggøre og opmuntre ældre i Hillerød til at være med i de mange foreningstilbud og fællesskaber i kommunen.

Har man lyst til at være med i fællesskaber og foreninger for ældre i Hillerød, er chancen der i uge 43. En række foreninger åbner dørene og står klar til at tage godt imod nye samt informere om deres aktiviteter og formål. Deltagelse i aktiviteterne i 'Kom med!-Ugen' er gratis. Tag gerne ven, nabo eller ægtefælle med.

I Hillerød findes mange frivillige foreninger, tilbud og aktiviteter, der henvender sig til ældre. Her mødes ældre om motion, kultur, faglige emner, socialt samvær og meget andet. Alle disse tilbud gør det muligt at være fysisk aktiv og en del af sociale fællesskaber. Se programmet [HER](#).

'Kom med!-Ugen' er en del af indsatsen 'Kom med!', hvor Frivilligcenter Hillerød, Hillerød Kommune og lokale foreninger samarbejder om at mindske ensomhed og støtte flere ældre i Hillerød til at deltage i aktive og sociale fællesskaber.



Vil du vide mere om 'Kom med!-Ugen', så kontakt projektkoordinator [Matilde Agner Pedersen](#), tlf. 4824 1907.

## Inspirationsdag for seniorer



**27. oktober kl. 10-15** i arrangeres inspirationsdag for seniorer i **Frivilligcenter Hillerød og Kedelhuset**, Fredensvej 12B og C.

Overgangen til pensionisttilværelsen er begyndelsen på et nyt livsafsnit, og på inspirationsdagen kan man få viden om nogle af tilbuddene og fællesskaber i foreningslivet og i kommunalt regi i Hillerød.

Om formiddagen er der oplæg om aktiv aldring og vigtigheden af engagement og deltagelse hele livet ved Aske Juul Lassen, etnolog og forsker ved Center for Sund Aldring på Københavns Universitet. Han argumenterer blandt andet for, at livskvalitet er vigtig for at holde sig i gang, når man bliver ældre – også selvom den opnås gennem billard og bajere!

På markedspladsen fra kl. 13 vil foreninger, kommunale medarbejdere og institutioner fortælle om deres tilbud, aktiviteter og fællesskaber.

Inspirationsdagen er en del af indsatsen 'Kom med!' Få mere viden om arrangementet ved at kontakte [Matilde Agner Pedersen](#), koordinator fra Frivilligcenter Hillerød, tlf. 4824 1907 eller [Tilde Ellehammer](#), koordinator i Hillerød Kommune, tlf. 7232 3417.

Tilmelding til [epost@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:epost@frivilligcenter-hillerod.dk) eller 4824 1907 senest 25. oktober.

## Samtaleshow: Ældrebyrde eller Ældrestyrke?

HamletScenen opfører forestillingen "Kong C. Univers – Ældrebyrde eller Ældrestyrke?" **mandag 24. oktober kl. 17.00 til 19.00** i **Kedelhuset**, Fredensvej 12b i Hillerød. Det sker som en del af Kom Med!-ugen.

Skuespiller Max Hansen optræder som overlæge på vej mod pension - i en brydningstid med store krav på hjemmefronten og frygt for tab af faglig identitet. Forestillingen sætter fokus på det moderne seniorliv med humor og et glimt i øjet.

Efter showet vil der være en lille samtale-salon samt kaffe, te og sandwich. Alle er

velkomne, og det er gratis at deltage i arrangementet. Tilmelding til [epost@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:epost@frivilligcenter-hillerod.dk).



Foto: Kim Agersten.

# Frivillighed på Skoleskemaet

I november og december sætter frivillige fra en håndfuld lokale foreninger i samarbejde med Frivilligcenter Hillerød og tre lærere frivillighed på skoleskemaet på Kontiki Skolen. Et workshopforløb for skolens udskolingselever (7.-9. klasse) skal give dem viden om frivilligt engagement, virkelyst og social innovation ved at arbejde med projektidéer, der skal løse sociale udfordringer.

Foreningsrepræsentanter fra hhv. KFUM/KFUK, frivilligcentrets trivselsgrupper for børn, Venligboerne og Pigeklubben i Hillerød Øst har formuleret følgende to udfordrin-



ger: (1) 'Sociale medier og manglende nærvær i sociale relationer' og (2) 'Os og dem? – grupperinger og fordomme'.

De sidste forberedelser er ved at være på plads, inden workshoppen starter 9. november. Forløbet skal munde ud i en udstilling af elevernes projekter på Rådhuset 15. december, hvor alle interesserede er velkomne. Mere information følger løbende på frivilligcenter-hillerod.dk og Facebook. Tovholder og kontaktperson i frivilligcenteret: **Matilde Agner Pedersen**.

## Nye trivselsgrupper

Mandag 10. oktober startede en ny sorggruppe for børn, der har mistet et nært familiemedlem. Børnene er i alderen 8-10 år. **3. november** starter en ny gruppe for børn i skilsmissefamilier. Den mødes hver anden torsdag. Begge grupper mødes kl. 16-18.

Der er planer om at starte to grupper i samarbejde med Grønnevang Skole i efteråret – det bliver sandsynligvis et tilbud til deres 6.-9. klasses elever, som vil have glæde af at deltage i hhv. en drenge- og en pigegruppe med temaer som selvværd og trivsel.

Arbejdet med trivselsgrupperne fik desværre ikke økonomisk støtte fra Socialministeriets pulje til frivilligt socialt arbejde i forsommeren. Derfor skal der i gruppen fremover også arbejdes for at skaffe økonomiske midler til alle aktiviteter, som forplejning ifm. afvikling af grupperne, materialer, møder, uddannelse af igangsættere samt PR/synlighed.

Hermed en opfordring til at støtte op om arbejdet med trivselsgrupper for børn og unge gennem økonomisk støtte og bidrag fra lokale virksomheder, forretninger, erhvervsliv og private fonde. Henvendelse til: **Eva Christensen**, koordinator for trivselsgrupper for børn og unge.

## Sundspirationsdag 3. december på Hillerød Bibliotek – vil I være med?

Mød op til planlægnings- og arbejdsrunde **onsdag 26. oktober kl. 16.30-19.30** i Frivilligcenter Hillerød

Her vil en arbejdsgruppe præsentere rammen for dagen, og vi vil sammen planlægge en sjov og spændende dag, hvor man bliver glad i grydelåget af den gode mad, hopper af iver og får inspiration af foreningernes livserfaring og kloge ord fra skuespiller og forfatter, Søs Egelind.

Fælles overskrift for dagen er mental sundhed. Det handler om overskud til at udfolde sine evner, håndtere dagligdagens udfordringer og om at indgå i fællesskaber med

andre mennesker. Den mentale sundhed er således et godt parameter for, hvor sunde vi faktisk er og hvor sunde, vi føler os. WHO definerer sundhed således: "Sundhed er en tilstand af fuldstændig fysisk, mentalt og socialt velbefindende og ikke blot fravær af sygdom eller svækkelse".

Hvis jeres forening vil medvirke på dagen, så send et tilsagn gerne med en kort beskrivelse af, hvordan I vil være med snarest til **Perle MacDonald**, Ældre og sundhed, Hillerød Kommune. Alle forslag præsenteres på planlægningsmødet i frivilligcentret 26. oktober kl. 16.30.

## Søg midler til frivilligt socialt arbejde lokalt (§18 og §79 – støtte)

Hillerød Kommune uddeler hvert år midler til frivilligt socialt arbejde (§ 18 puljen) og midler til frivillige, sociale tilbud med et aktiverende eller forebyggende sigte til voksne over 60 år (§ 79 puljen). Retningslinjerne er blevet revideret i foråret 2016, så læs tildelingskriterierne for begge puljer **HER**, inden du udfylder ansøgningsskemaet.

Foreninger, organisationer eller grupper, der lever op til tildelingskriterierne for en af pul-

jerne, kan søge om økonomisk tilskud ved at udfylde et **ansøgningsskema** og sende det til **kulturogudvikling@hillerod.dk** senest **31. oktober 2016**.

Yderligere oplysninger fås hos udviklingskonsulent **Julie Fischer-Nielsen** tlf. 7232 3413. Du kan få hjælp/sparring til at udforme en ansøgning/budget ved at kontakte os i **Frivilligcenter Hillerød**.

## Nye medarbejdere og praktikanter



To nye medarbejdere er begyndt i frivilligcentret. Projektmedarbejder **Annelise Kaalby** er uddannet kontorassistent og multimediedesigner AK. Hun har arbejdet hos ATP som kunderådgiver for Udbetaling Danmark. Annelise arbejder primært med opdatering af **"Den sociale Vejviser"**.



**Lilly Mathisen** er uddannet pædagog og kom fra Norge til Danmark for 11 år siden. I frivilligcentret skal hun i nogle måneder hjælpe med alle mulige former for praktisk arbejde.



Tre studerende fra psykomotorikuddannelsen på UCC har været gennem praktikforløb. **Trine Graulund** og **Jeanne Jørgensen** går på modul 7 og har blandt andet behandlet medlemmer af Hjerteforeningen individuelt. De havde gennem fem uger fokus på muskulatur, øvelser, afspænding og ergonomisk vejledning.



**Sissel Lange** fra modul 9 beskæftigede i sin praktik med undervisning af grupper bl.a. hos foreningerne Styrk din Krop og Ventilen, samt i en 'Kom med!'-gågruppe. Hun er uddannet danser, hvilket hendes undervisning bar præg af.

## Farvel og velkommen

Jørn Jensen, journalist og kommunikationsmedarbejder i frivilligcentret gennem de sidste 3½ år – stopper desværre sin ansættelse i seniorjob i Hillerød Kommune og dermed i Frivilligcenter Hillerød 21. oktober. Hermed tak til Jørn for en stor, engageret og vedholden indsats, som formidler af arrangementer, historier og nyheder lokalt i og uden for frivilligcenteret – i både ord og billeder. Ud over kommunikationsopgaver har Jørn også løbende taget godt imod og hjulpet vores mange brugere gennem telefonisk og per-

sonlige henvendelser og ikke mindst bidraget som handyman, når det var nødvendigt.

Heldigvis sender vi ikke Jørn hjem på sofaen - men byder ham velkommen som frivilligt engageret journalist, til glæde for os alle da han har valgt at fortsætte sit virke et par dage om ugen med kommunikationsopgaver i regi af frivilligcenteret. Vi takker med en lille reception **fredag 28. oktober 13.30-15.00** i Frivilligcenter Hillerød.

## Handicapprisen 2016

Fristen for at indsende kandidater til handicapprisen er **26. oktober**. Prisen uddeles en gang årligt bl.a. for at markere FN's internationale Handicapdag 3. december.

For at komme i betragtning skal man have skabt forhold, der bidrager til at forøge livskvaliteten for personer med handicap, gøre en særlig indsats for at synliggøre forhold og udfordringer for personer med handicap, skabe aktiviteter og udfoldelsesmuligheder for mennesker med et handicap, have iværk-

sat tiltag, der har været til glæde for personer med handicap i Hillerød Kommune og have bevaret et aktivt liv og bidraget med humor og livsglæde til at hjælpe eller være et eksempel for andre med handicap.

I 2015 blev Handicapprisen uddelt for første gang. Den gik til Torben Kjær. Indstillingsskemaet kan hentes på [www.hillerod.dk/handicappris](http://www.hillerod.dk/handicappris). Prisen overrækkes 3. december i Frivilligcenter Hillerød. Yderligere info: **Gitte Søgaard**, tlf. 7232 3319.

## Care Deeply Day

Omkring 50 medarbejdere fra Hillerød-virk-somheden Biogen skiftede fredag 23. september deres daglige arbejde ud med samvær med og virke i en lokal social forening i Hillerød. Det skete på Biogens årlige "Care Deeply Volunteer Day". I år indgik medarbejdere blandt andet i den daglige drift i Røde Kors' genbrugsbutik, som piloter da medlemmer af Dansk Blindesamfund tog på gå-, cykel- og sejltur om bord på færgen i Slotsøen.

Desuden fik SIND-Hillerød/Allerød Lokalfdeling hjælp til at forskønne SIND-huset på Millnersvej og Plejecenter Skovhuset arrangerede cykelrickshaw og gåture i skoven. Hos Hillerød Kvindekrisecenter forskønnede medarbejderne udearealerne.

Care Deeply Volunteer Day gennemførtes i år for fjerde år i træk i Hillerød.

## Støtte til aktive ældres frivillige arbejde

Frivilligcenter Hillerød og VELUX Fonden inviterer til møde **torsdag 10. november kl. 10.00 til 12.00**, hvor fondsrådgiver Frank Ulmer Jørgensen fra VELUX Fonden fortæller om fondens støttemuligheder – dvs. hvilke frivillige ældre, der kan søge støtte, hvad du kan søge støtte til og ikke mindst, hvordan du søger.

I 2015 uddelte VELUX Fonden over 400 bevillinger til ældres aktiviteter – de modtog tilsammen knap 15 mio. kr. I 2016 har fonden afsat 25 mio. kr. til at støtte ældre aktive borgere.

Mødet henvender sig til foreninger for ældre men også andre foreninger, hvor en del af de aktive frivillige er ældre på pension. Tilmelding til [epost@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:epost@frivilligcenter-hillerod.dk). Folder om muligheder for støtte fra VELUX Fonden kan hentes **HER**.

## Frivillig Fredag

Endnu en forrygende Frivillig Fredag blev afviklet i Støberihallen fredag 30. september med omkring 90 repræsentanter for frivillige foreninger, kommune og borgere. De gav deres bud på, hvordan man lokalt kan hjælpe hjemløse med at få et mødested i Hillerød, og hvordan sårbare og ensomme ældre kan inddrages i lokale aktiviteter og foreningsliv.



Det skete under ledelse af Simon Holmgaard og Carsten Theede, initiativtagere til platformen TagDel.dk. De præsenterede platformen, som de kalder en "casebook", der i modsætning til Facebook fokuserer på frivillige aktiviteter og ikke på personlige oplevelser. TagDel i Hillerød blev etableret som en lokal platform. Visionen bag TagDel er, at gøre danskerne til de mest engagerede borgere i verden.

Deltagerne var placeret i små grupper, og de skulle på kort tid komme med forslag, løsninger og andre input på oplæggene om hjemløse og ensomme ældre, og der kom adskillige forslag til løsninger og kommentarer til udfordringerne.

Alle kan besøge [platformen](#), hvor man kan forholde sig til hinandens udfordringer, sparre, bygge videre og invitere hinanden.

## Kulturnat og Videnstapas



En strøm af Hillerød-borgere tog på Kulturnatten fredag 23. september mod frivilligcentrets invitation til "Videnstapas". De blev budt på smagsprøver på engagement og virkelyst lokalt samt mere konkret i form af små retter. I dagens anledning havde frivilligcentret skiftet navn til "Cafe los Voluntarios", og de frivillige tjenere fortalte ved runde borde med

rødternede duge om deres engagement i lokale foreninger og om Frivilligcenter Hillerød generelt.

I atelieret sammensatte Salto Familieaktiviteter i Hillerød og KFUM og KFUK Hillerød – YMCA et drømmetæppe sammen med de mange fremmødte børn. Se fotos fra Kulturnatten [HER](#).

## Cyklister på udflugt

To af de lokale cykelgrupper hhv. Cykelgruppen Frihjul og Tandemklubben Nordsjælland under Dansk Blindesamfund Nordsjælland, har været på udflugter i hver sin ende af landet. Med start i Nexø i den østligste ende deltog otte medlemmer af Tandemklubben Nordsjælland i begyndelsen af september i Handicap Tour De Bornholm 2016, der blev det sidste af sin slags. Turen fik i øvrigt økonomisk støtte fra Team Rotary Hillerød puljen. Se mere [HER](#).



Mod vest gennemførte 15 medlemmer af cykelgruppen Frihjul en tur til Tøndermarken i slutningen af september. Deltagerne så blandt andet Højerslusen og oplevede ikke mindst sort sol. Se mere på Frihjuls [face-book-side](#).

## Mamma Mia

Den multikulturelle mødregruppe [Mamma Mia](#) har indledt sin efterårssæson med omkring ti kvinder og med Antonieta Steensen Nielsen og Rawaa Alboraki samt 'bedstemor' Liz Bjørndal som værtinder. Deltagerne har blandt andet dansk, arabisk og filippinsk baggrund, og der er stadig plads til flere nybagte og kommende mødre på holdet.

Programmet har indtil videre budt på besøg af en sundhedsplejerske, præsentation af deltagerens baggrunde, babymassage samt hånd- og fodaftryk på papir.

## Vær OBS! på at bagdøren lukkes

Når I forlader frivilligcentret ad bagdøren, er det vigtigt, at vi alle er opmærksomme på, at døren er helt lukket i. Ellers vil den ikke låse og derfor stå åben hele natten. Den skal have et ekstra tryk. Hvis I sætter en sten i klemme, mens I venter på de sidst ankomne, så flyt den venligst igen, når alle er kommet ind, så døren holdes lukket. Dels får vi brandmyndighederne på nakken, dels trækker det gevaldigt i den kolde tid.