

PRAKTIKKATALOG



Venstres Hanne Kirkegaard Olesen (forrest t.h.) var i 2012 praktikant hos Gigtforeningen



Frivillig Fredag Praktik 2013



Kære praktikant

Tak fordi du har meldt dig til **Frivillig Fredag Praktik 2013**.

Her følger kataloget over dette års praktikmuligheder. Når du har læst denne vejledning kan du gå i gang med at prioritere dine ønsker.

I år har 21 politikere og embedsmænd meldt sig til at gennemgå et spændende praktikforløb. Fordelingen af politikere og embedsmænd er lige. 20 foreninger har slået en praktikplads op, så alle foreninger skulle kunne få en praktikant.

Hvad gør du?

Når du har læst om alle praktikstederne, skal du beslutte, hvilke praktikophold du har lyst til at prøve kræfter med. Vi vil bede dig vælge tre praktikker.

Når du har valgt tre prioriterede ønsker, skal du sende dem i en mail til koordinator Jørn Jensen på mail:

praktik@frivilligcenter-hillerod.dk

Angiv rækkefølge med foreningens fulde navn.

Tilbage melding til dig

Når vi har modtaget ønskerne, går vi i gang med at matche foreninger og praktikanter.

Vi vil så vidt muligt forsøge at opfylde alles ønsker, men vi håber selvfølgelig, at du vil se praktikoplevelsen som en god og spændende mulighed, uanset hvor du måtte komme i praktik.

I begyndelsen af september får både foreninger og praktikanter besked. Foreningen får dine kontaktdata, og det er efterfølgende op til foreningen at lave de endelige aftaler direkte med dig.

Synliggørelse

Vi vil opfordre dig til at skrive nogle linjer om dit udbytte af praktikopholdet (meget gerne med fotos) og om frivillighed i det hele taget - både til den forening hvor du er i praktik og til frivilligcentret. Dit indlæg publicerer vi på vores hjemmeside, så alle interesserede kan læse om dine og de øvrige praktikanter oplevelser ude i foreningerne.

Frivilligcenteret udarbejder pressemeddelelser om 'Frivillig Fredag Praktik 2013', og vi vil også opfordre foreningerne til at benytte alle muligheder for synliggørelse.

Deadline for tilbagemelding om ønsket praktik er MANDAG DEN 2. SEPTEMBER og meget gerne tidligere.

Rigtig god fornøjelse

Frivilligcenter Hillerød

Jørn Jensen

Kommunikationsmedarbejder og koordinator for 'Frivillig Fredag Praktik'

praktik@frivilligcenter-hillerod.dk

Mobil: 72 32 87 98



Cykelgruppen "Fri-hjul"

en netværksgruppe under Frivilligcenter Hillerød

Formål:

Cykelgruppen "Fri-hjul" er en selvorganiserende gruppe af cyklister i Hillerød formelt tilknyttet Frivilligcenter Hillerød. Vi bruger cyklen som et naturligt transportmiddel i hverdagen for at styrke krop og sjæl gennem motionsture i lokalområdet.

Det har vi gjort hver torsdag kl. 10-12 siden august 2008. Turene er på mellem 18 og 22 km. med start og slut ved Frivilligcenter Hillerød. Deltagerantallet er typisk på 18-25 personer, og alle, der har tid og en cykel, kan deltage. Langt de fleste er efterlønnere og pensionister.

Deltagelse i gruppens ture er på eget ansvar og risiko, og som gæst skriver man også under på dette.

Tidspunkt:

Torsdag 26. september,
kl. 9:30 -13:00

Sted:

Cykelturen begynder og slutter ved Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C.

Kontaktpersoner:

Tim Karll, tlf. 48 24 86 60
mail: tim.karll@hotmail.com

Praktikforløb:

Dagen begynder ved frivilligcentret med en kort introduktion til Frihjuls "regelsæt" og praksis, gennemgang af ruteplanlægning og vores kommunikationspraksis.

Derefter deltager praktikanten i en cykeltur kl. cirka 10-12. Praktikanten skal kunne cykle mindst 20 km. og selv medbringe cykel (ikke racer), egnet tøj, evt. frugt og drikkevarer. Vi kører ikke frem og tilbage ad samme vej, men kører rundt. Under turen vil der være rig lejlighed til at snakke med deltagerne. Kun op ad de stejle bakker taler vi ikke sammen. Vi holder normalt en pause på 10-15 min. undervejs.

Ved hjemkomsten slutter vi med at se fotos fra turen og en lille evaluering.

Vi håber, at praktikanten – ud over god motion og en masse frisk luft – får et indblik i, hvordan en selvorganiserende gruppe kan fungere og ved samtaler med deltagerne få forståelse for, hvor meget det betyder både fysisk og socialt at deltage i et sådant samvær.

Derudover vil praktikanten få kendskab til, hvad det betyder for deltagerne, og hvad det åbner af muligheder, at der eksisterer et samlingssted som Frivilligcenter Hillerød samt en cykelgruppe som Fri-hjul.

Dansk Blindesamfund Nordsjælland

Formål:

Foreningens formål er at varetage blinde og stærkt svagsynedes interesser for herigennem at sikre ligestilling med andre borgere i samfundet samt mulighed for selvbestemmelse over eget liv og egen tilværelse.

Tidspunkt:

Torsdag den 26. september.
Tidspunktet kan vi aftale

Sted:

Privat hos et medlem: Anette Lindell
Maltevang 24, Hillerød.

Kontaktpersoner:

Pia Nordlund Hansen
Tlf. 48 24 15 80
pianordlund@mail.dk

Anette Lindell
Tlf 28 49 62 95
anette.lindell@privat.dk

Praktikforløb:

Ud over at give praktikanten en grundig introduktion til Dansk Blindesamfunds arbejde og virke i Nordsjælland består praktikforløbet af to elementer, der begge skal bidrage til at åbne praktikantens øjne for svagtseendes udfordringer med digitaliseringen og trafiksikkerheden i Hillerød:

1) Et besøg hos en blind person, der på sin egen computer vil demonstrere for praktikanten, hvilken udfordringer blinde og svagtseende har med kun ved hjælp af et taleprogram at navigere på Hillerød Kommunes hjemmeside. Praktikanten prøver selv med slukket skærm. Computerafprøvningen vil ske på Maltevang 24.

Vi ønsker praktikantens indsigt og forståelse for vores udfordring og at gå i dialog omkring og bidrage til at gøre hjemmesiden mere tilgængelig for synshandicappede.

2) En gåtur i Hillerød by, hvor praktikanten bliver præsenteret for nogle af de akustiske lydfyrs placeringer.

Vort ønske er af trafiksikkerhedsmæssige grunde og at gå i dialog for at få trafiksikkerheden for svagtseende i top i Hillerød Kommune.

Frivilligcenter Hillerød

Formål:

Frivilligcenter Hillerød er et væksthus for foreningslivet og det frivillige sociale arbejde i hele Hillerød Kommune. Vi giver plads til, mulighed for og inspiration til, at man som borger kan engagere sig i sit lokalsamfund. Man kan også møde andre frivillige, udveksle erfaringer, danne netværk og skabe samarbejde på tværs.

Medlemsgrupper og -foreninger har adgang til lokaler, kopiservice, IT samt faglig sparring og uddannelse i forhold til foreningsarbejdet. Desuden hjælper frivilligcenteret vores medlemmer med at udvikle aktiviteter, øge synlighed og engagere nye frivillige. Se mere på www.frivilligcenter-hillerod.dk

Tidspunkt:

Fredag 27. september,
kl. 11-19

Sted:

Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12c
og Hillerød bibliotek, Christiansgade.

Kontaktpersoner:

Centerleder Anette Nielsen
Tlf. 4824 1907

Mail: info@frivilligcenter-hillerod.dk

Praktikforløb:

Frivillig Fredag afholdes i år på biblioteket, der vil blive omdannet til en basar af Hillerøds levende og farverige foreningsliv. Her kan man få et indtryk af den enkelte forening ved at opleve et udpluk af deres aktiviteter.

Under titlen "Engagement på Noder" vil ti sangskrivere spille hver deres sang skrevet til og om en social forening i Hillerød. En række lokalpolitikere vil blive interviewet om deres Frivillig Fredag-praktik i en lokal forening, og årets frivillighedspris uddeles af borgmester Kirsten Jensen.

Som praktikant får du mulighed for at deltage i de sidste forberedelser og afviklingen af Frivillig Fredag-arrangementet. Konkret skal du deltage i en briefing først på dagen og derefter indgå i den praktiske forberedelse og afvikling af foreningsbasaren, koncert og uddeling af Hillerød Kommunes frivilligpris.

Dagen vil blive indledt med en introduktion til frivilligcentret og tilbud for såvel foreninger som borgere. Og endelig vil du få mulighed for at møde repræsentanter fra de medvirkende foreninger - og dermed brugere af frivilligcenterets tilbud og støtte.

Gigtforeningen

Lokalforening Hillerød og Nordsjælland

Formål:

Gigtforeningens formål er at bekæmpe gigtsygdomme og deres konsekvenser og skabe fokus på sagen til almen nytte for samfundet. Vi skaber muligheder for at bevare livskvalitet og en stærk krop, så mennesker kan leve det liv, de har lyst til - også når det begynder at gøre ondt.

Tidspunkt:

Mandag den 23. september,
kl. 14 til 16.30

Sted:

Fysioterapien i Centrum,
Hostrupsvej 21, Hillerød

Kontaktpersoner:

Kredsformand Evy Laursen
60 11 72 51
evylaursen@gmail.com

Praktikforløb:

Kl. 14 til 15: Praktikken indledes med information om Gigtforeningens virke og arbejde lokalt i Hillerød og i Nordsjælland.

Vi oplyser om Gigtforeningen, samt gør op med myterne om gigt og fortæller, at også unge og yngre får gigt, at gigt kan være meget alvorlig, og at gigt i et vist omfang kan forebygges og behandles. Vi beskriver de seneste tiltag og særlige indsatser til forebyggelse af ryglidelser.

kl. 15 til 16: Praktikanten deltager i holdtræning for gigtramte.

Kl. 16 til ca. 16.30 Samtale med holddeltagerne om emner som hverdagen med gigt og andre emner med relation til gigtlidelser.

Praktikanten vil gennem forløbet få en introduktion til Gigtforeningens arbejde samt indblik i, hvor vigtigt det er for gigtramte at holde sig aktive f.eks. gennem træning på specialhold for gigtramte.

Grønnegadecentret,

Center for Seniorer

Formål:

Grønnegadecentret er et Center for Seniorer over 60 og førtidspensionister. Centret er i høj grad styret af frivillige, der skaber rammer for over 1.500 medlemmer, som kan have et aktivt seniorliv. Grønnegadecentret har et korps på 150 frivillige og 2½ ansatte.

Grønnegadecentrets formål er bl.a. at skabe rammer, der skal medvirke til at danne og vedligeholde netværk, at tilbyde en bred vifte af aktiviteter og arrangementer, der tilgodeser socialt samvær, viden og oplysning. Der lægges vægt på fortsat udvikling af medlemmernes fysiske og psykiske sundhed.

Tidspunkt:

Alle dage i uge 39 efter eget valg,
kl. 09.00 – 16.00

Sted:

Grønnegadecentret,
Grønnegade 15, Hillerød

Kontaktpersoner:

Centerleder Bente Most,
tlf. 72326821,
mail: bmos@hillerod.dk

Praktikforløb:

Praktikken vil finde sted i centrets café som udgangspunkt.

Praktikanten skal sammen med frivillige servicere medlemmerne ved at ekspedere og udføre forefaldende arbejde.

Praktikanten får mulighed for at tale med medlemmer og repræsentanter for bestyrelsen og derigennem få et indtryk af, hvordan centret fungerer i forhold til frivillige og brugere.

Vi ønsker at praktikanten får et godt kendskab til centrets samt brugernes og de frivilliges hverdagsliv i Grønnegadecentret.

Hillerød Almennyttige Boligselskab

Formål:

Hillerød Almennyttige Boligselskab består af tre afdelinger. Frivillig Fredag Praktikken vil fokusere på de to afdelinger i Kongevænget, som dækker 840 boliger med 1850 beboere.

Afdelingsbestyrelserne arbejder med vedligeholdelse og huslejeniveau, men derudover arbejder vi også meget med den sociale trivsel for at løse problemer, som kan skabe utryghed blandt beboerne.

'Brohuset' er et aktivitetshus for beboerne og rammen for det frivillige arbejde. Her kan man få en kop kaffe og en god snak og læse avisen. Beboerne kan bruge faciliteterne til fælles arrangementer og dermed være med til at gøre området til et bedre og trygtere sted at være.

Vi har et vist samarbejde med Østhuset, og vi har et bredt samarbejde med Hillerød Kommune, som berører de fleste fagudvalg.

Se mere på:

<http://www.hab-brohuset.dk/news.php>

Tidspunkt:

Onsdag 25. september
eller fredag 27. september.
kl. 10:00-13:00

Sted:

Brohuset,
Østervang 103

Kontaktpersoner:

Lars Pedersen,
Tlf. 22 90 10 10,
mail: Lars.pedersen40@webspeed.dk

Praktikforløb:

Praktikanten skal sammen med formand Lars Pedersen deltage i en Brohusvagt. Brohuset er åben kl. 10-13, og her kan beboerne komme forbi til en kop kaffe og en snak, men også til praktisk hjælp. Hvad der konkret vil ske under vagten, afhænger af, hvem der kommer, og hvad der er behov for den pågældende dag.

Under Brohusvagten snakker vi med praktikanten om de opgaver og udfordringer, vi som Alment Boligselskab står overfor. Der vil også være mulighed for at komme i dialog med de beboere, der kommer i Brohuset denne dag.

Under Brohusvagten laver vi en rundvisning i området.

Vi håber, at praktikanten vil gå herfra med et mere nuanceret billede af beboerne og området, end man måske får fra medierne. Vi håber desuden på en god dialog om de udfordringer, som altid vil findes i et område med så sammensat beboerskare.

Hillerød Lunge Klub

Formål:

Vi er en selvhjælpsgruppe af lungesyge, som går tur hver mandag i Slotsparken i cirka en time for at holde vores kondition vedlige og for at bevise, at vi kan mere, end vi tror.

Vi går i al slags vejr hele året rundt. Det giver en tro på livet, velvære og socialt samvær.

Lungeafdelingen, Hillerød Sygehus stiller med en sygeplejerske en gang om måneden til at holde os i ørerne.

Vi forsøger at udbrede kendskabet til klubben på forskellig vis, for at flere skal have glæde af tilbuddet.

Tidspunkt:

Mandag 23. september,
Kl. 13 til cirka 16.

Sted:

Parkeringspladsen på Rendelæggerbakken,
Slotsparken

Kontaktpersoner:

Lena Petersen,
Telefon 22 73 21 44,
mail: os@bryder.eu

Praktikforløb:

Aktiviteten består i at gå en tur med os, at se hvilken indsats det er for en lungesyg at gå en tur, hvilke kræfter det kræver og hvilke resultater vi får ud af det i form af nye kræfter og livsmod og et bedre helbred.

Vi håber at opnå en synliggørelse af hvilken god effekt denne indsats har, og at praktikanten kan se resultatet ved selv at deltage og efterfølgende over en kop kaffe høre vores historier.

Efter gåturen drikker vi en kop kaffe sammen – hvis vejret er fint på parkeringspladsen ellers på en nærliggende café, hvor vi fortæller om vores øvrige aktiviteter som eksempelvis Åndehullet, en selvhjælps- og netværksgruppe, der har et psykosocialt formål og bl.a. ugentligt dyrker gymnastik og lungetræning i frivilligcentret.

Hillerød Lunge Klub er lokale klubber under Lungeforeningen.

Hillerød Motionsvenner

Formål:

Hillerød Motionsvenner arbejder først og fremmest med vedligeholdelsestræning af svagere, ældre borgere - oftest i deres eget hjem.

De fleste borgere får vi kontakt med via kommunens træningssektion og gennem demenskoordinatoren. Hillerød Motionsvenner sætter sammen med borgeren mål for vedligeholdelsestræningen. Formålet og ønsket er at bevare så god en livskvalitet som muligt dels ved at være selvhjulpen i eget hjem dels med at få /fortsætte med en daglig rutine med motion.

Besøget af motionsvennen skulle også gerne være et friskt socialt pust.

Tidspunkt:

Hverdage i uge 39.

(Motionsvennerne har individuelle aftaler med borgerne).

Formiddag eller eftermiddag

Sted:

Afhænger af den indgåede aftale.

Motionsvennerne vil i nogen grad være fleksible

Kontaktpersoner:

Kirsten L. Dalgaard,
4826 0076/2156 0014,
kdalgaard@pc.dk

Praktikforløb:

Indledningsvis vil der være en introduktion til Hillerød Motionsvenners historie og virke.

Derefter vil vi planlægge et besøg hjemme hos en bruger sammen med en motionsven. Her gennemføres enkle fysiske øvelser på og ved en stol, måske med nogle rekvisitter. Derudover træning og/eller gåtur.

Målet er at give praktikanten indblik i motionsvennernes store arbejde og engagement. Og et indblik i værdien af fysisk træning ikke mindst i en høj alder hvor det kan være vanskeligt at komme hjemmefra.

HjerneSagen i Nordsjælland

Formål:

HjerneSagen i Nordsjællands holder til på Viemosegård. Brugere er fortrinsvis +50 og kommer fra hele det tidligere Frederiksborg Amt. Der kommer 20-30 personer hver tirsdag og torsdag. Derudover har vi pårørendetræf, årlige udflugter og sociale arrangementer.

Da de fleste brugere er kørestolsbundne, halvsidigt lammede og/eller har afasi (begrænset eller manglende verbalt sprog), er vort tilbud helt unikt. Alle ressourcer er målrettede personer med disse handicaps.

15 frivillige lægger hver uge en eller to dages arbejde på værestedet. Nogle af os har en faglig baggrund, andre er pårørende til hjerneskadede eller blot interesserede i at give en hånd med. De frivilliges alder går fra slutningen af 50'erne til begyndelsen af 80'erne.

Se mere på: www.hjernesagen.dk

Tidspunkt:

Tirsdag 24. og/eller torsdag 26. september, kl. 10-15

Sted:

Viemosegård,
Hejrevej 1, Hillerød

Kontaktpersoner:

Lisbet Kragh
Tlf. 6126 1009
Mail: lisbetkragh@hotmail.com

Praktikforløb:

Praktikanten vil møde brugerne en dag på værestedet for senhjerneskedede: Deltage i morgensang og siddegymnastik, få indblik i vore tilbud i atelieret og træværkstedet samt datastuen. Vi serverer dejlig varm middagsmad.

Vi håber, at besøget vil være en øjenåbner for vigtigheden af at have et sådant tilbud i Nordsjælland, herunder muligheden for at kunne opretholde værestedet på Viemosegård eller et tilsvarende sted med samme faciliteter.

Desuden håber vi, at praktikanten vil få en større forståelse for HjerneSagens arbejde, og den betydning det har for de hjerneskadede og deres pårørende, men også for samfundet i form af bedre funktion og større socialt velvære.

IT-cafeen i frivilligcentret

Formål:

Frivilligcentrets IT-café har til formål at hjælpe og understøtte alle interesserede borgere i Hillerød til at kunne begå sig i den digitale verden.

IT-caféen ledes og drives af frivillige, der alle har forskellige baggrunde og erfaringer med brugen af IT og de mange muligheder, den digitale verden i dag tilbyder. Man lærer at bruge internet og e-mail og får blandt andet en introduktion til NemID, kommunens digitale borgerservice samt eksempelvis billetbestilling til biografer eller tog via rejseplanen.

Cafeen består af formiddagshold med gruppeundervisning for absolut begyndere, åben IT-rådgivning, hvor man som borger kan komme med et akut problem med pc'en eller diverse programmer.

Eftermiddagen består af temamøder, hvor man kan hente viden og inspiration om forskellige emner som eksempelvis NemID eller e-boks. Emnerne fastlægges af deltagerne selv to gange om året.

Tidspunkt:

Onsdag 25. september,
kl. 9.30 – 15.30

Sted:

Frivilligcenter Hillerød,
Fredensvej 12C.

Kontaktpersoner:

Richard Haagensen,
4824 1907,
richard@frivilligcenter-hillerod.dk

Praktikforløb:

Indledningsvis vil praktikanten få en introduktion til IT-caféens virke, aktiviteter og frivillige.

Praktikanten skal være med i gruppeundervisningen fra kl. 10-12, hvor praktikanten skal bidrage i arbejdet med at hjælpe brugerne i forhold til det tema der arbejdes med. Efterfølgende er der åben IT-rådgivning og åbent temamøde, der sætter fokus på f.eks. sikkerhed på nettet, billedbehandling, handel på nettet, m.v. Temaet besluttet efter et fællesmøde i august.

Praktikanten skal opleve, at gennem de frivilliges indsats i IT-cafeen gøres der en stor indsats for, at styrke kompetencerne særligt hos de borgere, der er svage – eller endnu ikke brugere - på it-området i Hillerød.

Kirkens Korshærs Genbrugsbutik

Formål:

Genbrugsbutikkens overskud går til at hjælpe hjemløse og andre udsatte i Danmark.

Støtten går til varrestuer, væresteder, herberg, udslusningssted for kriminelle der har afsonet straf og har brug for hjælp til igen at indgå i samfundet.

Tidspunkt:

Onsdag 25. september,
Kl. 10 til 17.

Sted:

Kirkens Korshærs Genbrugsbutik
Møllestræde 3, Hillerød

Kontaktpersoner:

Lene Helbrønd

lene@helbroend.dk

48 26 66 50,

eller mobil aften. 29 43 57 65

Praktikforløb:

Praktikanten vil få en introduktion til Kirkens Korshærs Genbrugsbutik i Hillerød herunder møde nogen af de frivillige der er engageret i butikken.

Praktikant vil deltage i ekspedition af kunder, hjælpe med at sortere, og prismærke indkomne varer.

Gennem vores arbejde ønsker vi at sætte fokus på samfundets forpligtigelse til at hjælpe udsatte i Danmark tilbage på en plads i vores velfærdssamfund.

KFUM-spejderne i Hillerød, Megalipperne

Formål:

KFUM Spejderne er et spejderkorps med ca. 24.000 medlemmer i hele Danmark. De fleste af dem er børn og unge, og en mindre del er voksne ledere.

Vores spejderarbejde er mest rettet mod børn og unge, som vi ønsker at støtte i at blive selvstændige, ærlige, demokratiske og ansvarlige voksne, der har respekt for deres omverden og naturen.

Gruppen Megalipperne blev oprettet i 1940 og fik navn efter en megalip, som er en lille hjortear. Gruppen består af ca. 50 børn og unge fra 6 år og opefter samt ca. 17 ledere og andre voksne.

Se mere på: www.spejderhillerod.dk eller www.spejdnernet.dk

Tidspunkt:

Tirsdag 24. september,
kl. 19-21

Sted:

Spejdercenteret Frydenborg,
Gribbereden,
Frydenborgvej 21

Kontaktpersoner:

Lars Jensenius,
mail: lars.jensenius@hp.com

Praktikforløb:

Praktikanten vil deltage i en typisk spejderaktivitet – førstehjælps handlebane sammen med børn i alderen 10-17 år. Det varer cirka 45-60 min.

Derefter orientering fra gruppeledelsen om hvad vores arbejde består af, holdninger og formål samt hvilke udfordringer, vi har.

Vi håber, at praktikanten vil opnå en bedre forståelse for, hvad livet som frivillig leder betyder, hvordan vi bidrager til udviklingen af børn og unge, og hvad lokalsamfundet får ud af vores engagement.

Kræftens Bekæmpelse

Kræftrådgivningen og lokalforeningen

Formål:

Forskning og forebyggelse i forhold til kræft samt støtte til kræftramte og deres pårørende. Bidrag til kontakten til og samarbejde med kommunen i kræftrelaterede spørgsmål.

Information om Kræftens Bekæmpelses arbejde og resultaterne. Lokale aktiviteter, herunder indsamlings- oplysnings-, forebyggelses- og patientstøtteaktiviteter.

Tidspunkt:

Torsdag 26. september,
kl. 10.00-ca. 14.00

Sted:

Kræftrådgivningen i Hillerød
Møllestræde 6, Hillerød

Kontaktpersoner:

Else Carlstedt, leder,
4822 0282
eca@cancer.dk

Praktikforløb:

Introduktion til og orientering om:
Hvad kendetegner brugerne (patienter, pårørende og andre).

Hvor mange kræftramte er der i Hillerød Kommune og i regionen.

Hvad henvender de sig til os om?

Rådgivningens aktiviteter og tilbud til brugerne, hvilke opgaver "løser" vi for og i samarbejde med kommunerne – og ikke mindst hvordan involveres og bidrager frivillige i forskellige støtte grupper for unge eller brystkræftramte.

Praktikanten kan deltage i en samtale i rådgivningen, såfremt den, der skal til samtale, er indforstået med det.

Formand for lokalforeningen, Ole Peter Andersen vil give en orientering om aktiviteter i lokalforeningen.

Nordsjællands Svæveflyveklub

Formål:

Nordsjællands Svæveflyveklub (NSF) er en idrætsforening, hvis formål er at udbrede kendskabet til svæveflyvning både som sport og som fritidsinteresse. NSF har specielt fokus på ungdommen som kommer igennem en meget grundig uddannelse som svæveflyverpilot.

Klubben har stort fokus på kammeratskab, vigtigheden af at løfte opgaverne i flok og sidst men ikke mindst de flyvesikkerhedsmæssige aspekter i vores sport.

Cirka 50 procent af professionelle danske piloter begyndte deres karriere i en forening som vores.

Tidspunkt:

Lørdag 28. september,
Kl. 9.00

(EVT. onsdag 25. september efter aftale)

Sted:

Kurreholmvej 39, Gørløse.

Kontaktpersoner:

Bonni Kryger (Formand)

Tlf.: +45 20844211

Mail: bonni.kryger@wiseventure.dk

Praktikforløb:

1. Briefing hvor dagens Instruktører gennemgår dagens aktiviteter. Herunder vejret, startopstilling, sikkerhedsmæssige aspekter og udlodning af fly til medlemmerne.
2. At give vores praktikant et indblik i kompleksiteten i at drive en svæveflyveklub både med hensyn til flyvesikkerhed, miljø/miljøgodkendelse og hensyn til naboerne.
3. At give praktikanten en flyvetur, så vedkommende kan opleve, hvilken pragtfuld sport svæveflyvning faktisk er. Her vil gæsten få et indblik i de vejrmæssige betingelser, som vi er underlagt, når vi med svævefly ønsker at flyve lange distancer (100 – 1000 km). På disse distanceflyvninger flyver vi på ren solenergi.

Røde Kors

Formål:

Lokalafdelingen i Hillerød arbejder bla. med:

Røde Kors Genbrugsbutik med salg af genbrugstøj, bøger, nips. Indtægterne går bl.a. til sociale aktiviteter, ferielejre, julehjælp - samt udviklings- og katastrofehjælp.

Besøgsvenner, der besøger oftest ældre og/eller handicappede i deres hjem.

Patientstøtter på Hillerød Hospital ved bl.a. hovedindgang og akutområde for guidning og trøst.

Samaritter der træner førstehjælp og deltager i vagter for at hjælpe tilskadekomne.

Kioskfunktioner og kaffe/hygge snak på Bauneparken, Birgittehjemmet og Ålholmparken.

Nørklere, der syr/striker efter bestemte mønstre til Røde Kors' katastrofe/nødhjælps-lager.

Undervisning i *førstehjælp* af certificerede instruktører.

Se mere på: www.drk-hillerod.dk eller www.rodekors.dk/hillerod

Tidspunkt:

Torsdag den 26. september,
kl. cirka 10.30 – cirka 17.30

Sted:

Røde Kors Butik i Slotsgade 53

Kontaktpersoner:

Afdelingsformand Bent Kauffmann

Tlf. 4825 2511

Mail: bentk@rodekors.dk

Praktikforløb:

Omkring kl. 10.30: Praktikanten møder op i vores Røde Kors Butik i Slotsgade 53. Præsentation og så ellers deltagelse som "almindelig frivillig". (Sortering og vurdering af tøj, servicering af kunder i butikken).

Ca. kl. 14.45: Besøg hos Patientstøtter på Hillerød Hospital, fx "Hovedindgang/Information", "Nedre Kirurgi" og "Akutområdet".

Herefter vil vi invitere på en kop kaffe og en snak om afdelingens øvrige aktiviteter enten i hospitalets café eller i vores mødelokale på Viemosegård.

I såvel butikken som på hospitalet håber vi, at gæsten vil få indblik i det sociale og praktiske arbejde, vi udfører, så man bl.a. kan se ideen i et aktivt foreningsliv – med muligheder for mødelokaler / baser.

SIND - Landsforeningen for psykisk sundhed

Formål:

Nordsjælland Kreds og Hillerød/Allerød Lokalforening af SINDs formål er at skabe forståelse og tolerance for mennesker med sindslidelse og deres pårørende. SIND arbejder for trivsel, forebyggelse og rehabilitering.

De fleste af SINDs aktiviteter lokalt foregår i SIND-huset i Hillerød.

De gennemgående aktiviteter er Kredsens rådgivning og SIND-klubben i Hillerød, som lokalforeningen står for.

Rådgivningen, der har åbent tirsdag og torsdag, har til formål at hjælpe sindslidende og deres pårørende fra at sidde fast i én eller flere alvorlige problemstillinger til at komme videre i livet.

Rådgivningen bemannes hver gang med én frivillig professionel socialrådgiver og én erfaren SIND-repræsentant. Der var 237 henvendelser i år 2012. Desuden igangsættes årligt to pårørende-samtalegrupper med 8 deltagere og en varighed á 8 gange. Grupperne foregår i SIND-huset og ledes af en erfaren psykolog, som SIND betaler.

Klubben, der har åbent mandag, onsdag og fredag, har til formål er at fungere som et samlingssted for mennesker med psykiske problemer og andre interesserede med henblik på styrkelse af disse menneskers sociale stilling i samfundet ved at iværksætte kulturelle og sociale aktiviteter.

Klubben havde 1803 besøgende i 2012. Derudover kommer et antal personer, der har deltaget i klubbens mange udflugter og den årlige sommerferie. Klubbens mange aktiviteter gennemføres helt uden lønnet personale.

Tidspunkt:

Mandag den 23. september,
Kl. 15 - 20

Sted:

SIND-huset,
Milnersvej 13 B, Hillerød

Kontaktpersoner:

Ole Hagman.,
4825 1078 mobil 6025 1078,
mail: olehagman@youmail.dk

Praktikforløb:

Praktikken er lagt, så praktikanten kommer til at deltage i en af SIND-klubbens to ugentlige caféaftener.

Praktikanten får lejlighed til at være med til at lave mad. Vi spiser kl. 18, og der er ofte 12 personer til spisningen. Undervejs vil praktikanten kunne tale med brugerne af huset og høre nærmere om deres livssituation, håb og drømme. Repræsentanter fra SIND-Nordsjælland vil fortælle om rådgivningen og det mere politiske arbejde, der også lægges vægt på i SIND.

Praktikanten kan også høre om vores jobcafé, som er et tilbud til mennesker med psykiske problemer, der ønsker en tilknytning til arbejdsmarkedet. Jobcaféen samarbejder med Jobcenter Hillerød. En af jobcaféens tovholdere vil være til stede.

Endelig vil vi gerne fortælle om de organisatoriske og økonomiske vilkår, SINDs frivillige sociale arbejdet hviler på og om de udfordringer, der følger med.

Vi håber at praktikanten vil få et godt indblik i SINDs mange tilbud for borgere i Hillerød og omegn.

Sprog- og netværkscafé

Formål:

Sprog- og lektiecafeen i frivilligcentret tilbyder hjælp til lektier, det danske sprog og papirer til og fra det offentlige. Sprog- og lektiecafeen henvender sig især til familiesammenførte, der går på sprogskole.

Tidspunkt:

Mandag 23. september,
kl. 13.30 – 17.30

Sted:

Frivilligcenter Hillerød
Fredensvej 12C

Kontaktpersoner:

Birgitte Frank,
48260335/26790335
birgittefrank@email.dk

Praktikforløb:

Praktikforløbet går ud på at følge og hjælpe de studerende med lektier, det danske sprog og papirer til og fra det offentlige.

Vi håber derigennem at politikeren med egne øjne oplever, hvor meget hjælpen og samværet med andre betyder for integrationen/netværket/ensomheden.

Praktikanten mødes med hjælperne en halv time før, cafeen åbner for at tale om dagens aktiviteter og om det generelle arbejde i sprog- og netværkscafeen.

Styrk din Krop

Formål:

Vedligeholdelsestræning af knap så friske 65+ borgere.

Alsidig fysisk aktivitet af forskellig art. Træning af styrke, balance, kondition og bevægelighed.

Hyggeligt samvær over en kop kaffe efter træningen.

Tidspunkt:

Mandag 23. september kl.12 -14,
tirsdag 24. september kl. 12.30 – 14.30 eller
onsdag 25. september kl. 10 – 12 & 13 - 15

Sted:

Mandag i Kulturværkstedet,
tirsdag på Ålholmhjemmet,
onsdag formiddag på Skansedal,
onsdag eftermiddag på Nødebo Kro.

Kontaktpersoner:

Kirsten L. Dalgaard,
4826 0076
kdalgaard@pc.dk

Praktikforløb:

Praktikanten deltager i træningen sammen med brugerne. Hvis praktikanten kan supplere undervisningen med information og/eller øvelser, tager vi naturligvis gerne imod det.

Vi ønsker at praktikanten får kendskab til hvad Frederiksborg Amts forebyggelsesafdelings projekt Styrk din Krop fra 1999, har betydet socialt og fysisk for både frivillige og motionister.

Vi er nu i gang med 14. sæson, og har fordoblet antallet af hold i Hillerød. Derudover har Uvelse et hold og Skævinge to.

Tirsdagsrådgivningen

Økonomisk Råd og Vejledning, Advokathjælpen, Familierådgivningen

Formål:

Hver tirsdag er der mulighed for at få hjælp, råd og vejledning i Frivilligcenter Hillerød fra en gruppe mennesker, der med deres faglige baggrund og personlige engagement hjælper medborgere på vej.

De frivillige i 'Økonomisk Råd og Vejledning' bruger deres faglighed fra den økonomiske verden til at tilbyde en personlig snak om økonomi.

'Advokathjælpen' er et frivilligt socialt tilbud fra Advokaterne i Hillerød om gratis og anonym retshjælp.

'Familierådgivningen' er et tilbud, frivillige med deres professionelle baggrund stiller sig til rådighed for at støtte den enkelte borger og familien i at håndtere hverdagens udfordringer.

Tidspunkt:

Tirsdag 24. september,
kl. 16-19

Sted:

Frivilligcenter Hillerød,
Fredensvej 12C

Kontaktpersoner:

Jytte Behrendtz

Tlf. : 4824 1907

Mail: epost@frivilligcenter-hillerod.dk /

Sigurd Christensen

Mail: sigurd.chistensen@mail.dk

Praktikforløb:

Praktikken vil begynde med en introduktion til hvert af de tre rådgivningstilbud gennem en snak med de rådgivere, som er repræsenteret denne tirsdag aften.

Det vil være muligt at få en snak med nogle af de borgere, som møder op for at få rådgivning, i det omfang borgerne ønsker at tale med praktikanten. Ligeledes håber vi, at en eller flere borgere siger ja til, at praktikanten kan deltage i et rådgivningsmøde.

Som praktikant vil du få indblik i et unikt tilbud i Hillerød, hvor ressourcestærke borgere er engageret direkte i civilsamfundet ved at stille deres person og faglighed til rådighed for medborgere, der har behov for det. Du vil opleve, at det er en mangfoldighed af mennesker i Hillerød, som benytter tilbuddene.

Ventilen Hillerød

Formål:

Vi er et mødested for ensomme unge mellem 15-25 år. I Ventilen kan de finde et frirum, hvor de kan være sociale uden at være bange for at opleve afvisninger.

Mødestedet er drevet af unge frivillige og er åbent en gang om ugen. Vi mødes og gennemfører forskellige aktiviteter sammen. De unge, der bruger tilbuddet er selv med til at planlægge de kommende aktiviteter.

Samværet er i centrum og ofte går vi på café eller i biografen sammen, spiller spil eller sidder og hygger og snakker.

Tidspunkt:

Onsdag 25. september,
Kl. 17.30 – 21.15

Sted:

Ventilen Hillerød
Buevej 1, Hillerød

Kontaktpersoner:

Mia Garbos
Tlf. 28552723
mia_hil@ventilen.dk

Praktikforløb:

Aftenen vil begynde med en introduktion til Ventilen og de unge, der kommer. Vi laver mad sammen med de unge, hvor vi samtidigt hygger og snakker, og derefter spiser vi maden sammen.

Med praktikopholdet håber vi at udbrede kendskabet til Ventilen og vise, hvordan unge også bidrager med en frivillig social indsats i Hillerød.