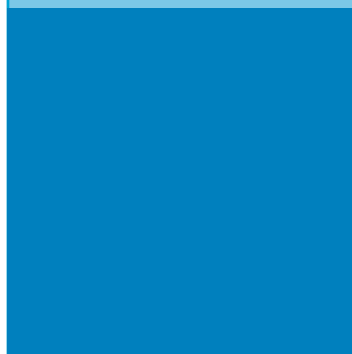
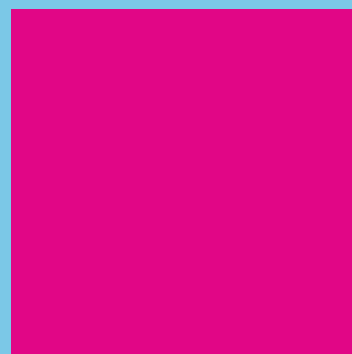


# Årsskrift 2010

## Frivilligcenter Hillerød



**Et væksthus for  
foreningslivet  
og det frivillige  
sociale arbejde  
i Hillerød**

Frivilligcenter Hillerød  
Fredensvej 12C  
3400 Hillerød  
Tlf: 4824 1907

info@frivilligcenter-hillerod.dk  
www.frivilligcenter-hillerod.dk

## Indholdsfortegnelse til Årsskrift 2010

<b>Indledning</b>	<b>3</b>
<b>Støtte til frivillige</b>	<b>4</b>
Workshops, kurser og udvikling	
<b>Selvhjælp - en ny vej frem for borgere i Hillerød</b>	<b>7</b>
Oversigt over grupper	
Tostrengt indsats	
Mamma Mia - en international mødregruppe	
Grupper på vej	
Læring i projektet	
<b>Samarbejdsaktiviteter i - omkring og på tværs af Frivilligcenteret</b>	<b>11</b>
Kunstdagene	
Sy så det nytter	
Børnekulturdagene	
Privillig job messe	
Projekt Frivillig	
Førstehjælpskurser	
Kulturnatten	
Samarbejde på tværs af patientforeningerne	
Hjertecafe	
Sundhedscafe i Brohuset	
<b>Råd og vejledning</b>	<b>15</b>
Advokathjælpen	
Bisiddergruppen	
Økonomisk råd og vejledning	
Brugerregistrering	
Medlemsoversigt 2010	
<b>Bestyrelsen, frivillige og ansatte</b>	<b>17</b>
<b>Frivilligcenterets finansieringsgrundlag</b>	<b>19</b>
<b>Kort og godt om Frivilligcenteret</b>	<b>20</b>
Det gør vi	
Tilbud til foreningerne	
Tilbud til borgerne	
<b>Vision og mission</b>	<b>22</b>
<b>Vores værdigrundlag</b>	<b>23</b>
Bliv medlem	

## Indledning

2010 blev skudt i gang med en Nytårskur for medlemmer, ansatte og venner af centeret den første fredag i januar. Det var utroligt positivt at opleve den store opbakning og stemning omkring arrangementet, hvor der blev gjort status og de første planer og aktiviteter for året der skulle komme lagt frem. En stemning og støtte, der har præget 2010, hvor huset har emmet af stadig flere aktiviteter, som foreninger og selvorganiserende grupper afholder: møder, foredrag, selvhjælp og meget mere.

Frivilligcenterets aktiviteter er, som det vil fremgå af dette årsskrift, i højere grad blevet målrettede de mennesker, der er *engagerede* i foreningslivet og i sociale grupper for og med andre: *de frivillige*, der gennem en forening, gruppe eller som borger, stiller deres ressourcer, viden og kræfter til rådighed for en sag eller for andre menneskers udfoldelsesmuligheder og ve og vel. Vi har prioriterede at fremme samarbejdsaktiviteter og netværk - en samlet kurs, som vi vil skærpe yderligere i 2011-2012 med projektet *Samarbejde om mobilisering af frivillige i Hillerød* - som det lykkedes at få midler til i 2010.

I Frivilligcenteret har vi gennem de sidste to år arbejdet med at udvikle og udbrede kendskabet til selvhjælp i Hillerød - gennem projektet: *Selvhjælp - en ny vej frem for borger i Hillerød*. Et projekt der også har fyldt en del i centerets opgave portefølje og aktivitetsgrundlag i 2010.

Vi håber, at årsskriftet giver et indtryk af Frivilligcenter Hillerød dels som et væksthus og platform for det aktive foreningsliv dels som et ressourcested, der særligt støtter udviklingen af det frivillige sociale arbejde i Hillerød.

Årsskriftet udleveres ved generalforsamlingen den 31.3. 2011 og giver sammen med bestyrelsens beretning et samlet billede af udfordringer og aktiviteter i 2010.

*Anette Nielsen, centerleder*



## Tilbud til de frivillige ildsjæle

### Inspiration til bestyrelsesmedlemmer, ledere, tovholdere og igangsættere i foreningslivet – netværks- og selvhjælpsgrupper

I Frivilligcenter Hillerød ønskede vi i 2010 at sætte yderligere fokus på foreningsstøtte og udvikling ved at afsætte ressourcer til arbejdet med at støtte særligt de sociale foreningers arbejde og aktiviteter. Vi havde et ønske om at gøre foreningerne mere opmærksomme på de muligheder, der ligger i FCH's foreningsservice og konsulentværktøjerne, som kan bidrage til foreningsudvikling og kapacitetsopbygning i de enkelte foreninger. Et arbejde der dog kræver flere ressourcer i centeret. Heldigvis lykkedes det i 2010 at skaffe en toårig projektbevilling fra Socialministeriet til at intensivere arbejdet med foreningsudvikling og mobilisering af frivillige.

### Workshop for Dansk Blindesamfunds bestyrelse: Engagerende og effektive møder og arrangementer.

I 2010 kom der endelig gang i Frivilligcenter Hillerøds *foreningsværktøjskasser* udviklet i regi af vores landsforening gennem 2009. Med udgangspunkt i Værktøjskasse nr. 6 faciliterede vi en workshop for Dansk Blindesamfunds bestyrelse (12 personer), som havde til formål at give bestyrelsen ideer til at skabe engagerende og effektive bestyrelsesmøder. Det blev en spændende og lærerig workshop for alle parter. En særlig udfordring var det, ikke at bruge slides eller andre visuelle udtryksformer. Workshopen blev fulgt op af to møder, hvor der blev arbejdet med at omsætte idéerne i praksis.

### Kassererens opgaver og ansvar i forhold til økonomi og bogholderi i foreningsregi – og praksis.

I april afholdt Frivilligcenteret en workshop for 10 foreningsaktive fra syv forskellige foreninger/grupper, der var engageret i bestyrelsesarbejde som bestyrelsesmedlem og/eller kasserer. Jytte Behrendtz og Susanne Sylvest der begge er kyndige ud i regnskab og bogholderi stod for planlægning og afvikling af workshopen. Kursets indhold var bygget op af et materiale, som vi havde fået, fra Frivilligcenteret i Næstved. Kurset bestod dels i en introduktion til en enkel regnskabsmodel i Excel regneark velegnet til mindre foreninger dels i en mulighed for at arbejde med regnskabsmodellen i praksis. Alle deltagerne fik udleverede regnskabsprogrammet på en USB-nøgle.





### **Workshop i Regneark/Excel for foreningsfolket - introduktion til de grundlæggende funktioner.**

Efter kurset om for kassererens opgaver og ansvar i forhold til økonomi, bogholderi og foreningsregi udbød Richard Haagensen i regi af IT-caféen en grundlæggende introduktion til regneark/Excel over fem gange i april/maj. Syv personer deltog.

### **IT-café**

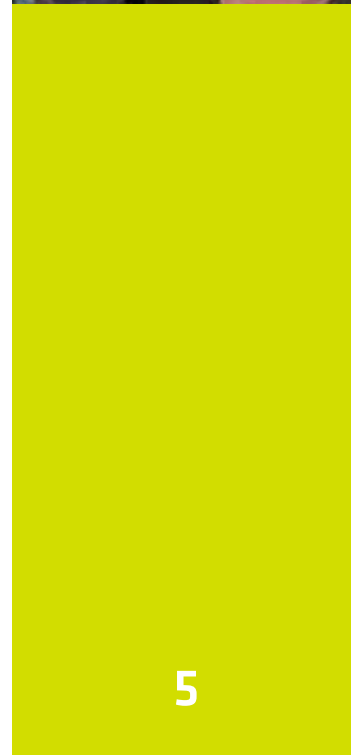
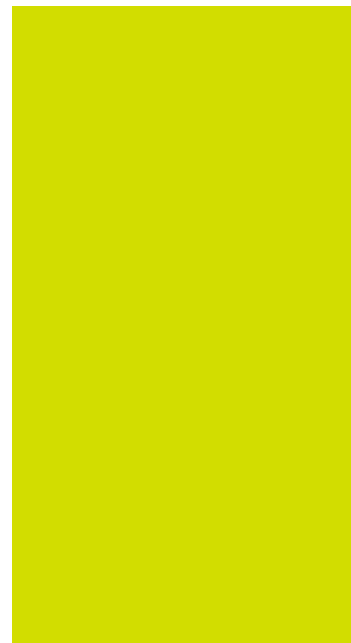
IT-caféens frivillige (Preben Tolversen, Kurt Andersen, Richard Haagensen og Maria Nellemann) tilbød fem grundlæggende introduktionsworkshops for nybegyndere, et grundkursus i Word, Internet og e-mail, Nem ID & Eboks og et kursus i Facebook og andre sociale medier. Hver onsdag gennem hele 2010 har der været åben rådgivning mellem kl. 12-13 og ca. 120 personer har haft glæde af denne service, hvor der er mulighed for at få hjælp og sparring til brug af PC og printer. Flere foreningsaktive medlemmer har benyttet sig af de mange muligheder, der er, for at få hjælp og støtte ved tastaturet.

Vi vil opfordre til, at flere benytter dette tilbud. Forslag til temaer, der kan støtte foreningsarbejdet er meget velkomne.

### **Udviklingsworkshops**

Med støtte fra Uddannelsespuljen udbød vi to udviklingsworkshops for frivillige i januar og februar 2010: **Kommunikation og basal konflikthåndtering** samt **Fra trælse til spændende møder - når vi vil noget forskelligt**. Steen Clausen og Lene Holmsgaard, fra Diapaxis i Hillerød, faciliterede begge workshops, der lagde op til dels at styrke de frivillige personligt i deres arbejde, som ansvarlig tovholdere eller igangsættere for grupper dels styrke samarbejdet på tværs af grupper/foreninger samt sammenhængskraften i Frivilligcenteret. Der var 25-30 deltagere på begge workshops.

I oktober og november 2010 fortsatte vi samarbejdet med Steen og Lene, på frivillig basis, da de tilbød at fortsætte som facilitatorer for yderligere to udviklingsworkshops for frivillige under overskrifterne: **Kommunikation, forskellighed og konflikthåndtering** samt **At hjælpe til selvhjælp**. Endnu engang var der fuld opbakning til begge workshops med knap 30 deltagere på hver. Der er ingen tvivl om at Steen og Lene formår at skabe en ramme og form, som appellerer bredt med høj grad af deltagelse, dialog og velkommenhed. Hermed en kæmpe tak for jeres bidrag, vi håber samarbejdet vil fortsætte i 2011.



## Kunsten at passe på sig selv

For de frivillige ildsjæle udbød vi en todages workshop i november i samarbejde med Røde Kors og Brugerbutikken på Hillerød Hospital. Titlen var: **Kunsten at passe på sig selv – og mærke sine personlige/faglige grænser og begrænsninger** - et dubleringskursus under uddannelsespuljen, hvilket betød, at puljen betalte underviserne mens Frivilligcenteret stod for rammerne og maden. Der var 15 deltagere i workshoppen. Workshoppen blev ledet på en overraskende musikalsk og legende måde af Trine Jensen og Christoffer Larsen. Det blev to meget inspirerende dage, hvor alle deltagere gav udtryk for at høste stor selvindsigt og læring gennem meget fin coaching og supervision.

## Coaching

I november-december indgik Frivilligcenteret et lille samarbejde med coach Pia Lintrup, der tilbød en eller flere coachingsessioner til alle interesserede frivillige og medarbejdere i frivilligcenteret. Pia tilbød coaching for at gøre brug af den ID Lifecoachuddannelse, hun netop havde afsluttet og for at hjælpe andre mennesker med deres udvikling og mål i livet.





## Selvhjælp – en ny vej frem for borgere i Hillerød

Frivilligcenter Hillerød afsluttede ved udgangen af 2010 det toårige udviklingsprojekt: *Selvhjælp – en ny vej frem for borgere i Hillerød*. Cathrine Sort var projektleder i 2010, og Gudrun Qvist bidrog som konsulent i 2009 og de første tre mdr. af 2010.

### Tostrengt indsats

Formålet var at implementere projektet som en tostrengt indsats. Med det mente vi, at der dels skulle skabes samarbejde med foreninger i Hillerød, der har eller ønsker at etablere selvhjælpsgrupper dels skulle der arbejdes for at etablere nye selvhjælpsgrupper i regi af Frivilligcenteret, hvor der endnu ikke var foreningsbasis for en selvhjælpsgruppe.

Den tostrengede indsats var på den ene side inspireret af de mange selvhjælpsprojekter landet over og udsprang på den anden side af Frivilligcenterets egen praksis og formål, der har fokus på foreningsstøtte og udvikling.

Vi havde med projektet også besluttet os for, at den gængse målgruppe for selvhjælp – typisk kvinder i alderen + 50 - skulle udfordres. Der skulle gerne være selvhjælpsgrupper, der også appellerede til andre målgrupper: yngre kvinder, mænd og etniske minoriteter.

Ved projektafslutningen blev der afholdt tre fokusgruppeinterviews med henholdsvis 1) igangsættere af selvhjælps- og aktivitetsgrupper 2) igangsættere i foreningsgrupper og 3) deltagere i aktivitets- og selvhjælpsgrupper i regi af frivilligcenteret. Det var opløftende at høre de mange positive tilbagemeldinger: Deltagerne i grupperne, priste i særlig grad de meget engagerede tovholdere/igangsættere af de respektive grupper. Der er ingen tvivl om, at igangsætternes/ tovholdernes indsats og engagement er en afgørende faktor for gruppernes fundament, trivsel og udvikling. Igangsætterne fra samtlige grupper understregede rammerne i centeret som afgørende for deres arbejde – herunder de muligheder, der blev tilbudt dem i form af kurser, workshop, netværk, supervision og støtte – om end det langt fra var noget, alle gjorde lige meget brug af.

Der er skabt samarbejde med en række foreninger, som nu holder til i frivilligcenteret. De kører deres egne grupper – men de har stort set alle givet udtryk for, at det gør en forskel, at de har disse rammer, hvor de kan få støtte til netværk og samarbejde om arrangementer, synlighed og mulighed for at deltage i uddannelse, kurser og supervision.



### Foreninger der tilbyder selvhjælp:

Stressforeningen

Angstforeningen

Depressionsforeningen

Lungeforeningen/Åndehuldet

Whiplashforeningen

PTU - Polio, trafik og ulykkesoffre

Scleroseforeningen /Vennegruppe for unge med sclerose

Ordblindeforeningen

ADHD foreningen

### Selvhjælps- og aktivitetsgrupper i regi af FcH

Skilsmissegruppen

Mandegruppen

Overvægt/Slank Indefra

Skift i livsvilkår - genfind dine ressourcer (to grupper)

Mamma Mia - International Mødregruppe

Mødregruppe på Sophienborgskolen

Pigegruppe på Sophienborgskolen

Mindfulnessgruppen

Særligt sensitive mennesker

### Åbne aktivitets- og netværksgrupper i regi af FcH

Sangcafé - hver anden tirsdag fra kl. 13.30-15.00

Cykelgruppen Frihjul - hver torsdag fra kl. 10.00

Motionsvennerne hver tirsdag fra kl. 10-11

Åbent atelier - hver tirsdag fra kl. 10.-15

Slægtskabsgruppen afholder månedlige møder om mandagen

Engelskgruppen - mødes én gang om måneden

Café Samvær - Månedlig cafémøder med socialt samvær og foredrag. Målgruppe: alle borgere der er langtidssygemeldte, på førtidspension eller ledige i fleksjobs

IT-caféen - hver onsdag er ITdag i Frivilligcenteret. Workshops og åben rådgivning

I 2010 blev 9 selvhjælpsgrupper forsøgt etableret i regi af Frivilligcenteres grupper, der enten tog udgangspunkt i en aktivitet eller en problemstilling. Der er ingen tvivl om, at det er en stor udfordring at få en selvhjælpsgruppe til at fungere. Flere grupper kom op at stå, men valgte efter kort tid at lukke ned igen. Sådan er det med selvhjælpsgrupper - nogle etableres og fungerer i halve og hele år, mens andre opløses igen efter få måneder.

Ud over selvhjælpsgrupperne huser Frivilligcenteret en række åbne aktivitetsgrupper, der alle er organiseret som selvorganiserende grupper med en eller flere tovholdere, der skaber de formelle rammer om aktiviteten. De mange frivillige igansættere og tovholderer har lagt et stort stykke arbejde og engagement. Vi vil gerne sige tusinde tak for jeres store indsats, som bliver værdsat i højeste grad af de mange brugere og deltagere i grupperne.





### **Mamma Mia – den international mødregruppe**

En gruppe, der i særlig grad udfordrede den gængse målgruppe var **en mødregruppe, der arbejder for integration i lifthøjde**. Et koncept der blev importeret fra Svendborg. Der var to grupper – i henholdsvis foråret og efteråret . I alt 20 kvinder og deres babyer fik glæde af initiativet, som blev løftet på fineste vis af fire værtinder, der stod bag planlægning og afholdelse af de sociale møder. På de fleste møder var der inviteret en oplægsholder med, fra musikskolen, sundhedsplejen, tandlægen o.l.

For at rekruttere de nybagte mødre fik vi etableret et fint samarbejde med sundhedsplejerskerne i Hillerød Kommune, der velvilligt har mangfoldiggjort og bakket op om projektet, ikke mindst blandt mødre med anden etnisk baggrund end dansk, der i særlig grad har vist sig at have behov for netværket.

Metro Schrøder fonden støttede projektet i 2010.

### **Grupper på vej**

Oprettelsen af to grupper *Mindfulness* og *Særlige sensitive mennesker* understregede også, at temaet er afgørende for, om selvhjælp fænger hos de yngre kvinder. Begge disse grupper blev startet op med et foredrag ved en fagperson på området, som trak fulde huse til.

Der blev endvidere eksperimenteret med et bredere samarbejde med Hillerød Kommune og en placering af selvhjælpsgrupper andre steder i byen. Gennem et samarbejde med Sophienborg skole og en brobygger i Hillerød Kommune bidrog selvhjælpsprojektet til rekrutteringen af to igangsættere til to grupper: henholdsvis en mødregruppe og en pigegruppe med fysisk mødested på Sophienborgskolen. Begge grupper startede op med en del begyndervanskeligheder, og det er fortsat en udfordring at få defineret formen på de to grupper.



I løbet af 2009/2010 har 30 personer deltaget i et igangsætterkursus på 1-2 dage. Der blev afholdt to kurser årligt. En del af deltagerne var eller blev efterfølgende aktive igangsættere i foreningsgrupperne og frivilligcenterets selvhjælpsgrupper. I 2010 blev der lavet en håndbog for supervision, og Gudrun og Cathrine gennemførte fem supervisionsmøder primært med igangsættere fra Frivilligcenterets egne grupper, men også igangsættere fra foreningerne deltog.

### Læring i projektet

Projektet har resulteret i at vi i frivilligcenteret har fået skærpet opmærksomheden på, hvad der er vores kerneydelser og kompetencer.

Den tostrengede indsats gav en afklaring af, at Frivilligcenteret ikke selv skal være aktør på selvhjælpsområdet - men, at vi ønsker at udvikle vores rolle som facilitator af og konsulenter på selvhjælpsområdet. Med andre ord vil det fremtidige arbejde være en mere enstretiget indsats, hvor der fokuseres på at understøtte foreningerne og de selvorganiserende grupper i deres arbejde med selvhjælp, netværkssamarbejde og meget gerne i nye samarbejder med kommunen og andre institutioner.

Foregår selvhjælpen i regi af en forening er der potentielt en stor ekspertise at trække på og grobund for en (større grad af) forankring og fremtidig bæredygtighed for selvhjælpsgruppernes eksistens og videre udvikling.

Ved udgangen af 2010 fik vi tildelt kr. 200.000 over de næste to år fra Socialministeriet. Disse midler vil blive anvendt i overensstemmelse med denne prioritering.



## Samarbejdsaktiviteter i - omkring - og på tværs af Frivilligcenteret

### Kunstdagene 2010

Frivilligcenteret var med på Kunstdagene i april. En gruppe malerglade mennesker arrangerede et par hyggelige dage med udstilling af årets værker fra det Åbne Atelier og Klatmalerne. Der var mulighed for at købe kaffe/kage og lidt musisk underholdning.

### Sy så det nytter - En sy marton på nål og tråd...

Symaskinerne summede ihærdigt derud af i de tre dage i april, hvor ca. 20 ihærdige kvinder producerede tøj til Røde Kors' "Nørkleprogram", hvor tøj løbende udsendes til samfund ramt af katastrofer og nød samt til "mangelsamfund".

De yngste deltagere var to piger på 13 år - de ældste et par glade "piger" på omkring 86 år. Sidstnævnte var i øvrigt med alle tre dage. Stemningen var rigtig god, Kedelhuset den perfekte ramme, stoffet, der skulle sys, var klargjort, og der blev produceret 215 stk. unika-tøj. Utroligt, at gamle lagner, kjoler, stofrester m.m., kan blive til kreativt, pænt og brugbart tøj. Dét er virkelig genbrug, som kan glæde giverne - de der syr - og de der modtager tøjet!

Som opvarmning til symaratonen havde Røde Kors og frivilligcenteret arrangeret et foredrag under titlen: *Hjælp så det nytter - foredrag og lysbilleder fra verdens brændpunkter*. Her fortalte tidligere udrykningsleder hos Falck, Carsten Pontoppidan om sit arbejde som udsendt med Røde Kors i nogen af verdens brændpunkter, .

### Børnekulturdagene 2010

19 frivillige - alle brugere af Frivilligcenteret på forskellige måder, lagde den 2.-3. juni deres arbejdskraft og engagement i en madbod til Børnekulturdagene i Kulturaksen omkring Frivilligcenteret. Det blev to fantastiske dage med høj sol og masser af børn, der konsumerede store mængder popcorn, sandwich og kager. Der blev omsat for knap kr. 18.000 kr. med et beskedent overskud på i alt kr. 3500, da vi holdt fast i filosofien om rimelige priser for alle. En kæmpe tak skal her lyde til alle jer, der bidrog med smil og en stor arbejdsindsats.

### Frivillig-job-messer : "Frivilligt arbejde lokalt - hvorfor det?"

*Jeg gør en forskel for den, jeg hjælper. Jeg bruger mine faglige og/eller personlige kompetencer - og så giver det mening i mit liv...*

Så enkelt er svaret oftest fra de mange mennesker, som i dag er engageret i frivilligt socialt arbejde i Hillerød og mange andre steder i landet. Frivilligcenteret tog initiativ til to fyraftensmøder i marts og april, der skulle sætte fokus på forskellige og aktuelle muligheder for at engagere sig i frivilligt socialt arbejde her og nu. Seks foreninger, ud over Frivilligcenteret selv, bød ind med jobs og personlige historier om deres engagement og foreningsarbejde, med det formål at herved nye kræfter til deres forening. Det blev et par spændende møder men desværre med et begrænset fremmøde af potentielle frivillige.

Vi fortsætter disse tiltag i 2011 - men under andre former, da vi er overbeviste om, at der er masser af potentielle frivillige blandt Hillerøds borgere, der ikke kender de mange muligheder der faktisk eksisterer.



## Projekt Frivillig

I juni var frivilligcenteret vært for et møde mellem Charlotte Lykke, regional koordinator for Projekt Frivillig i Nordsjælland, og foreningsrepræsentanter fra både idræt, kultur og de sociale foreninger. Der var 24 deltagere til introduktionsmødet, hvor Charlotte introducerede Projekt Frivillig. Det har fokus på at fremme frivillighedskultur blandt unge på ungdomsuddannelser i Danmark ved at opfordre dem til at involvere sig aktivt i lokalsamfundet gennem frivilligt arbejde. Alle elever, der engagerer sig, kan få et bevis for deres indsats, som de kan vedlægge eksamensbeviset. Et par unge fra målgruppen gav deres bud på, hvad et godt frivilligjob kunne være. I de deltagende foreninger var der stor interesse for projektet, men også en smule skepsis i forhold til, hvorvidt de kan honorere de unges forventninger og finde de ressourcer, det kræver at involvere unge i kortere forløb på mindst 20 timer.

Ved udgangen af 2010/starten af 2011 har projektet efterhånden fået godt tag i de unges interesse for at bidrage. Der mangler dog frivilligjobs lokalt, så hermed en opfordring til at tænke i de unges kræfter, hvis jeres forening mangler hænder/kræfter til en afgrænset opgave. Se mere på [www.projektfrivillig.dk](http://www.projektfrivillig.dk), eller kontakt Charlotte Lykke på tlf. 45890056.

I oktober besøgte frivilligcenteret sammen med FDF, Folkemuseet og LanParty foreningen Frederiksborg Gymnasium for at få en første dialog om Projekt frivillig og komme med eksempler på frivilligjobs. Vi havde desuden jobannoncer med fra Fair Trade butikken og Røde Kors. Vi blev positivt modtaget, og den umiddelbare interesse samlede sig i første omgang om de mange Røde Kors- tilbud.

Frivilligcenter Hillerød fortsætter samarbejdet med Projekt Frivillig – og vi vil særligt arbejde for, at støtte de foreninger, der ønsker at benytte sig af de frivillige kræfter og muligheder, der ligger i de unges engagement i 2011.

## Førsthjælpskurser

– Røde Kors afviklede tre førstehjælpskurser i samarbejde med Frivilligcenteret i 2010 med et gennemsnit på 22 deltagere. Det var et stort tilløbsstykke, ikke mindst fordi prisen har været yderst

rimelig i kraft af et tilskud til de borgerrettede kurser fra Beredskabsstyrelsen. Et tilskud, der desværre falder bort i 2011.

Bent Kauffmann, formand for Røde Kors, stod for levende og engageret undervisning på alle tre kurser.



## Kulturnatten 2010

### Foreningskultur – mennesker og netværk om en fælles sag.

At forening sig gennem foreningslivet og netværksgrupper er et velkendt fænomen i Hillerød – om sociale, kulturelle eller idrætslige interesser og aktiviteter. Frivilligcenteret er en af flere platforme, der understøtter disse fællesskaber og engagement. Sådan lød oplægget til Kulturnatten i Frivilligcenteret/Kulturværkstedet, hvor godt 40 engagerede mennesker fra 16 forskellige foreninger satte Hillerøds borgere i stævne for at inspirere og fortælle om deres sag og personlige engagement gennem ord og billeder.

Gennem *Foreningspaletten* i Frivilligcenteret kunne man høre forskellige indslag, præsentationer, filmklip og diskussioner med de foreningsaktive, og to gange i løbet af aftenen var der mulighed for at tage på skattejagt i kulturnatten med geocaching. Der blev spillede skak og taget billeder med professionel lyssætning. Henrik Nielsen fra Fredensborg Fotoklub og Jørgen Jørgensen fra Frivilligcenteret fik i 11. time sammensat et diasshow om Frivilligcenterets aktiviteter og virke, som blev vist på væggen over bibliotekets vinduer. Alle gjorde deres bidrag til at omdanne plænen udenfor Frivilligcenteret til en hyggelig ramme og platform for dialog.

Vi kunne have ønsket os flere besøgende, særligt i Foreningspaletten. Vi vil til Kulturnatten i 2011 genoverveje, om der skal helt andre aktiviteter til for at tiltrække Hillerød borgernes opmærksomhed på sådan en aften.

### Samarbejde på tværs af patientforeningerne:

I 2010 blev samarbejdet på tværs af patientforeningerne særligt fokuseret omkring Sundhedscafeen i Brohuset i Hillerød Øst. Astma og allergiforbundet og Gigtforeningen i Nordsjælland arrangerede dog også et velbesøgt foredrag om "Mindfulness meditation" samt et dialogmøde med foreningen Arabiske kvinder og børn, hvor forebyggelse og lindring af gigt og astma/allergi var på dagsordenen. Ingelise Berring og Evy Lauersen har begge lagt et særligt stort arbejde og engagement i at skabe dialog og samarbejde med de arabiske kvinder i Hillerød øst.

### Hjertecafé

i Frivilligcenteret er blevet en fast månedlig begivenhed i Hjerterforeningen. Syv café møder blev det til i 2010 med forskellige temaer på programmet omkring hjertelaterede sygdomme og forebyggelse. Forud for foredragene tilbydes alle borgere en personlig snak med en hjertesygplejerske.



### Sundhedscafé i Brohuset

Sundhedscaféen i Brohuset i Hillerød Øst er et initiativ på tværs af seks sociale – og patientforeninger i Hillerød, Brohuset og Frivilligcenteret. Formålet har været, og er, at give kvinder i Østbyen – og særligt beboere i Kongens vænget 1 og 2 - mulighed for at få input og viden lokalt om sundhed, forebyggelse og livskvalitet gennem otte caféarrangementer fra oktober 2010 til maj 2011. Rammen er social og hyggelig, da tanken også er at skabe grobund for at møde andre kvinder lokalt i beboernes hus, Brohuset, og opdage de muligheder huset rummer. Alle kvinder over 15 år er velkomne.

Sundhedscaféen arrangeres som uformelle café møder, der indledes med motion, som alle kan deltage i, og som løsner op for både krop, sjæl og latter. Efterfølgende byder Brohuset på kaffe/te og brød mens frivillige repræsentanter fra de respektive foreninger på skift byder op med et tema i regi af Kræftens bekæmpelse, Gigtforeningen, Astma og allergiforeningen, Hjerteforeningen og Diabetesforeningen. De tre første café møder omhandlede mere generelle temaer om kost og egenomsorg.

I skrivende stund har der været afholdt seks café arrangementer. Opbakningen har været svingende lokalt, og det har vist sig at være en større udfordring at engagere kvinder på tværs ved sådanne arrangementer. Deltagerskaren har været både etnisk danske- og kvinder med anden etnisk baggrund end dansk, hvilket har givet en del udfordringer omkring børnepasning og sprog. Gruppen vil evaluere samarbejdet og formen, når den sidste café er afholdt i maj 2011.



## Råd og vejledning

### Advokathjælpen i Hillerød.

Hillerøds advokater giver gratis og anonym retshjælp hver tirsdag mellem kl. 17.30-18.30 i frivilligcenteret. Her kan alle borgere møde op og få en personlig snak om den medbragte problemstilling. I 2010 registrerede 566 borgere et besøg hos advokathjælpen.

### Bisiddergruppen Nordsjælland

tilbyder et (eller flere) forberedende møde(r), et følgeskab og et par ekstra øjne og øre ved møder hos offentlige myndigheder. Bisidderne tager imod borgere hver tirsdag kl. 17.00-18.30 i forbindelse med advokathjælpen, hvor de byder på en kop kaffe, mens man evt. venter. Der er mulighed for at lave en aftale med en bisidder. Alternativt kan bisidderne kontaktes på: [kontakt@bisiddergruppen-nordsjaelland.dk](mailto:kontakt@bisiddergruppen-nordsjaelland.dk) eller tlf. 50 83 08 78

### Få Økonomisk råd og vejledning - et tilbud til alle borgere, der har behov for økonomisk råd og vejledning baseret på hjælp til selvhjælp

I efteråret 2010 blev forarbejdet gjort og kimene lagt til dette frivillige initiativ. En gruppe mennesker med baggrund i bankverdenen, revision eller økonomi stiller deres viden og hjælp til rådighed for medborgere, der har brug for en uformel snak om økonomi, budgetlægning, hjælp til at forstå årsopgørelsen, hjælp med overblik over økonomi ved dødsfald, m.v. i det hele taget små og store spørgsmål om din økonomi og budgetlægning. Træffetid er alle tirsdage fra kl. 16.30-18.30

Registrerede brugere i 2010		Aktivitet	
Besøg i alt	5723	Besøg	128
<b>Alder:</b>		Møder	719
18-40 år	501	Foredrag	407
40-60 år	1308	Info	57
60+	3914	Selvhjælpsgruppe	431
<b>Køn</b>		Advokathjælp	566
Kvinder	3873	IT-café	331
Mænd	1625	Netværks- og aktivitetsgrupper	2216
		Frivillige	1328

## Medlemmer i 2010:

### 58 personlige støttemedlemmer og 61 foreninger og grupper:

ADHD Nordsjælland

AFS Nordsjælland

Aktivitetsgruppen Social Samvær

Amnesty International,  
Hillerød og Allerød

Angstforeningen

Astma Allergiforeningen N  
ordsjælland.

Bedre psykiatri

Bisiddergruppen Nordsjælland

Cafe Samvær

Cykelgruppen "Frihjul"

Dansk - Serbisk kultur -  
og sportsforening Millennium

Dansk Blindesamfund Nordsjælland

Dansk Handicapforbund  
Hillerød Afdeling

Dansk Havedams forening

Dansk Røde Kors, Hillerød

Dansk Tamilsk Forum

Den Boligsociale Fonds Frivillige

Den Folkelige Tænk tank

Depressionsforeningen  
- lokalgruppe Hillerød

Diabetesforeningen i Hillerød

Engelsk læse og tale gruppe

Fotosenior klubben

Frederikshave Beboerforeningen

Gigtforeningen Hillerød

Gørløse Seniorsmotion

Handiklubben

Hillerød grænseforening

Hillerød Kunstforening

Hillerød Kvindekrisecenter

Hillerød Samvirkende  
Idrætsforeninger (HSI)

Hjernesagen i Nordsjælland

Hjerteforeningen  
Lokalkomite Hillerød

Hovedpineforeningen

Kirkens Korshær, Hillerød

Klatmalarne

Klaverfabrikken & MUG

Kulturhuset Oasen

Landsforeningen for Marfan Syndrom

LAP Nordsjælland - Landsorganisatio-  
nen af nuværende og tidligere psykiatri-  
brugere i Nordsjælland

Læsekredsen Dansk

Migræneikerforbundet

Nyreforeningen

Ordblinde/Dysleksiforeningen,  
Hillerød

Patientforeningen lungekræft

Psykologer i Frederiksborg kredsen

PTU (Polio, (Trafikulykke & andre Ulyk-  
kesofre end i trafikken)

Sathya Sai Baba Centeret i Hillerød

SIND Frederiksborg Kreds

SIND Hillerød/Allerød Lokalforening

Slægtsforskningsgruppen

Spastikerforeningen Nordsjælland

Stressforeningen

Styrk din krop

Team Overgang (TO)

Venneklubben for yngre sclerose ramte  
og pårørende

Ventilen Hillerød

Vævekredsen

Whiplash foreningen

Ældre hjælper Ældre

Ældre i bevægelse

Ældre Sagen Hillerød Lokalkomité



## Bestyrelse, frivillige og ansatte

### Centerets bestyrelse

Bestyrelsen blev konstitueret efter generalforsamlingen i marts 2010, hvor 26 stemmeberettigede medlemmer ud af 56 medlemmer var repræsenteret ved 45 deltagere. Hillerød Kommunes just tiltrådte direktør for Job, Social og Sundhed, Vibeke Abel, kom på besøg inden generalforsamlingen for at få en dialog med foreningslivet og give sit perspektiv på et godt samarbejde med foreningslivet.

Bestyrelsen for Frivilligcenteret bestod i 2010 af følgende personer: Inge Engel Christensen, Røde Kors (Formand), Jørgen Nielsen, HSI (næstformand), Steen Moestrup LAP (Kasserer), Nils Anker Kofoed, Diabetesforeningen (bestyrelsesmedlem), Peter Andersen, Den folkelige tænketank (bestyrelsesmedlem), Ole Petersen, Fotosenior (suppleant), Ole Hagman, SIND (suppleant) og Jytte Behrendtz (Hjerteforeningen) intern revisor.

### Centerets ansatte og frivillige

Frivilligcenter Hillerød havde i 2010 et sekretariat bestående af ansatte medarbejdere, medarbejdere med specifikke konsulent funktioner og en gruppe kerne frivillige, som udfører vitale opgaver for at få centeret og hverdagen til at fungere. I løbet af 2010 fik vi udviklet en organisering og struktur for dette arbejde, som var nødvendig når Frivilligcenteret voksede sig til en arbejdsplads med flere og forskellige medarbejdere. Vi fik også udarbejdet en praksishåndbog for hverdagens opgaver og funktioner, så det i fremtiden bliver nemmere at træde ind i centeret og bestride opgaver i sekretariatet.

I starten af 2010 deltog de fire ansatte medarbejdere i et coachingforløb, hvor der blev formuleret et "team charter" for samarbejdet. Vi vil arbejde videre med team chartret i 2011 i forhold til hele sekretariatet.

### Medarbejdergruppen bestod i 2010 af følgende personer:

Centerleder, Anette Nielsen på fuld tid, administrativ medarbejder, Lou Jarness Pedersen, på 20 timer, Cathrine Sort, projektleder for selvhjælp, 30 timer/ugen til udgangen af december 2010, Richard Haagensen overtog det ansvar for sekretariatets PC'er og netværk i 2010, som tidligere blev varetaget af Per Hemmingsen, på konsulent basis. Gudrun Qvist var tilknyttet selvhjælp som konsulent de første tre måneder

Poul Verner Nielsen, Dorthe Nielsen, Jytte Behrendtz, Mette Bødker, Zoe Asta, Jørgen Jørgensen, Richard Haagensen og Erna Svendsen var faste frivillige i sekretariatet gennem 2010. Vi vil gerne her benytte lejligheden til at sige en ekstra stor tak til jer, uden jeres indsats og engagement var det ikke muligt at drive det center, vi har i dag.

Vi havde fornøjelsen af at huse tre praktikforløb af en måneders varighed: Githa Würtz Christensen, Erica Goodwin og Gitte Jensen. Githa var involveret i selvhjælpsprojektet, og Erica leverede en særligt stor indsats med udarbejdelse af ansøgningen om midler til projektet: Samarbejde om mobilisering af frivillige i Hillerød. Gitte Jensen lagde en stor indsats i vores reception og administration gennem i alt fem måneder i praktik og en forlænget arbejdsprøvning. Også en stor tak til jeres indsats.



Frivilligcenter Hillerød blev i 2010 desuden godkendt som samfundstjenestested af Kriminalforsorgen, Afdelingen i Nordsjælland. Vi modtog dog ingen i samfundstjeneste i 2010.

### **PR og markedsføring**

Vi har gennem 2010 fortsat haft fornøjelsen af at samarbejde med vores grafiker Mette. Med stor ildhu og professionalisme har hun sørget for at farvelægge og indpakke de mange aktiviteter og tilbud på smukkeste vis gennem foldere, aktivitetsoversigter, plakater og annoncer. I 2010 udarbejdede vi en kalender for 2011 med billeder fra 2010, som blev uddelt til vores Nytårskur i januar 2011.

Der er primært blevet arbejdet på Frivilligcenterets eget materiale og de mange fælles tiltag og fælles annoncering. Vi ønsker os flere ressourcer på dette område i 2011, da der er behov for det ikke kun i frivilligcenteret men også hos vores medlemmer.

Der er ingen tvivl om at frivilligcenteret er blevet eksponeret i de lokale aviser, på hjemmesider og rundt om i kommunen. Vi har ikke tal på omtalerne men en stor scrapbog, der vidner om de mange artikler, presseomtaler og annoncer.

### **Sociale begivenheder for frivillige og medarbejdere**

I 2010 blev alle frivillige og medarbejdere i sekretariatet og igangsættere/tovholdere for selvhjælps- og aktivitetsgrupperne inviteret til en **sommerudflugt til Frivilligcenter Græsted**. Det blev en hyggelig og inspirerende dag hvor der blev udvekslet erfaringer og givet inspiration til nye måder og samarbejde. Planen var et genvisit fra medarbejdere og frivillige fra Græsted i efteråret, men det er nu udskudt til foråret 2011.

Som en tak til bestyrelse, frivillige og medarbejdere i centeret afholdt Frivilligcenteret en **julemiddag**, som dette år bl.a. bestod af et underholdende musikslagslag med Jesper Gilbert på svingende guitar. Ved denne begivenhed fik vi udviklet vores helt egen **Frivilligcenter Hillerød Sangbog**, der indeholder de første 150 meget forskellige festlige og folkelige sange. Den blev indviet og godkendt på festligste vis.



## Frivilligcenter Hillerøds finansieringsgrundlag

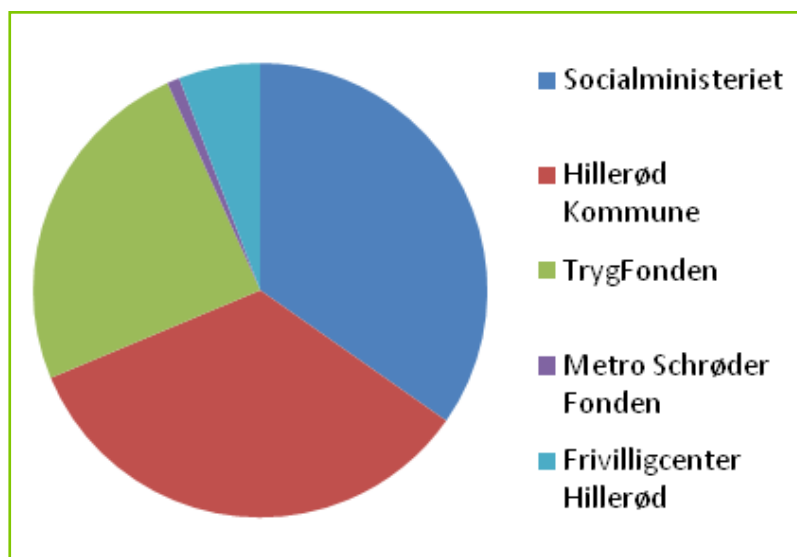
Frivilligcenter Hillerød fik i 2010 økonomisk støtte fra Socialministeriet – Grundfinansieringspuljen til Frivilligcentre i Danmark FRIG. En pulje, vi fremover er sikret, når vi årligt dokumenterer antallet af medlemmer og omfanget af forskellige kerneydelser.

Herud over har vi fået midler fra PUF gennem en to-årig bevilling 2009/2010 dels til selvhjælpsprojektet dels til Frivilligcenter Hillerøds kerneaktiviteter.

Vi har desuden fået økonomisk støtte via uddannelsespuljen til finansiering af kurset "Kunsten at passe på sig selv".

Af private midler har vi i 2010 fået midler fra TrygFonden også bevilliget over en toårig periode 2009-2010 til vores selvhjælpsarbejde samt fra Metro Schrøder Fonden der støttede Mamma Mia – den internationale mødregruppe.

## Bevillinger i 2010



## Frise – Landsorganisationen for frivilligcenter og selvhjælp

Frivilligcenter Hillerød er medlem af Frise, sammen med godt 50 andre frivilligcentre i Danmark. Frise bidrager med en fundamental indsats i forhold til frivilligcenterernes position og udvikling, fagligt, politisk og økonomisk.

Frivilligcenteret bidrager med to repræsentanter til et bestyrelsesudvalg i Frise, der bla. har arbejdet med ansættelses- og lønforhold i Frivilligcenteren på landsplan.

Centerleder, Anette Nielsen deltager i frivilligcenterudvalget, der arbejder med aktuelle temaer og faglige problemstillinger. Et særligt tema i 2010 har været, at udforme nyt kommunikationsmateriale for frivilligcenteren generelt i Danmark. Dette arbejde vil fremgå under Frivillighedsåret i 2011.

## Kort og godt om Frivilligcentret

Frivilligcenter Hillerød blev etableret som forening i 2005 ved en stiftende generalforsamling blandt Hillerøds primære sociale foreninger. Efterfølgende blev der nedsat en arbejdsgruppe, som sikrede midler fra den daværende udviklingspulje for frivilligcentre i Danmark under Socialministeriet. Frivilligcenter Hillerød blev herefter fysisk en realitet i foråret 2007, hvor centeret åbnede dørene til Kulturværkstedet. Frivilligcenteret har siden parallelt med kommunen stået for booking af lokaler i Kulturværkstedet og den daglige trivsel og funktion af huset.

Frivilligcenteret er en forening af foreninger der samler foreningslivet og udgør en platform for foreningslivets udfoldelse og udvikling i Hillerød.

Frivilligcenter Hillerød har i starten af 2011 ca. 60 medlemmer og ledes af en bestyrelse på fem medlemmer og to suppleanter, der repræsenterer forskellige foreninger i Hillerød. De vælges på den årlige generalforsamling. Bestyrelsen ansætter centerlederen. Centeret er organiseret som et lille sekretariat, der har to faste medarbejdere, en centerleder og en administrativ medarbejder, samt en gruppe dedikerede frivillige, som beskrevet ovenfor. Fra marts 2011 er der ansat en toårig projektmedarbejder på 30 timer pr. uge, Dorte Kappelgaard, til at arbejde målrettet med Frivilligcenterets kerneydelser i et udviklingsprojekt.

### Det gør vi:

Som interesseorganisation understøtter og repræsenterer Frivilligcenter Hillerød de lokale frivillige sociale foreninger. Frivilligcenteret fungerer som et naturligt bindeled mellem medlemsforeningerne, mellem foreningslivet og kommunen og mellem foreninger og borgere, der enten ønsker at arbejde frivilligt eller at gøre brug af foreningernes tilbud om støtte og aktiviteter. Samtidig arbejder vi aktivt for at støtte udviklingen af det frivillige sociale arbejde, og er agtpågivende over for, hvordan frivilligheden udvikler sig - alt sammen med solid lokal forankring.

### Frivilligcentrets tilbud til foreningerne:

- Praktisk hjælp - med lokalebooking og organisering
- Faglig sparring og netværksdannelse
- Kurser og seminarer
- Synlighed - i form af presseomtale, udarbejdelse af foldere og opslag
- Hjælp til start af nye projekter/aktiviteter - herunder selvhjælp
- Vidensbank
- Rekruttering af nye frivillige

### Frivilligcentrets tilbud til kommunens borgere:

- Hjælp til at finde eller skabe relevante sociale tilbud.
- Kontakt til relevante foreninger
- Afholdelse af inspirerende arrangementer, der bidrager til udvikling af det sociale og kulturelle liv i kommunen
- Mulighed for at arbejde frivilligt og aktivt indgå i frivilligcentrets udvikling



## Den Sociale vejviser

Alle sociale foreninger og grupper opfordres til at sende deres (opdaterede) kontaktoplysninger og en beskrivelse af formål og aktiviteter til Frivilligcenteret, der løbende opdaterer den Sociale vejviser, som alle borgere har adgang til på frivilligcenterets hjemmeside: [frivilligcenter-hillerod.dk](http://frivilligcenter-hillerod.dk)

### Lokaleudlån

Lokaler i Kulturværkstedet kan lånes alle dage i tidsrummet fra kl. 7-24. I Kulturværkstedet er der indrettet møderum af varierende størrelse (14-60m<sup>2</sup>), som alle kan lånes af foreninger, grupper og borgere, der skal afholde et møde, et arrangement eller en åben aktivitet. Lokalerne kan ikke lånes til private arrangementer. Godkendte folkeoplysende foreninger skal booke lokaler gennem Hillerød Kommune. De sociale foreninger og grupper kan booke gennem Frivilligcenteret. Det kræver dog et medlemskab af Frivilligcenteret, som koster kr. 100,- pr år. Info om lokalebooking får du ved at skrive en mail til Jytte på [epost@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:epost@frivilligcenter-hillerod.dk)

### Kopi og print & projektor

FCH tilbyder mulighed for kopi og print i både sort-hvid og farve.

Det er muligt at få udarbejdet nyhedsbreve i A3 eller A4 "bog format".

Medbring dokumentet på en USB nøgle, og print direkte i Frivilligcenteret. Vi tilbyder en særlig fordelagtig pris til medlemmer. Der afregnes som udgangspunkt på stedet alternativt udskrives der en regning. Kopimaskinen kan benyttes med hjælp fra sekretariatet i Frivilligcenter Hillerøds åbningstider.

### Konsulentværktøjerne

I Landsforeningen har vi udviklet en række konsulentværktøjer, der kan bidrage til at støtte udvikling af jeres forening og organisering. Der kan arbejdes med følgende temaer:

- Et klart mål og en realistisk projektplan
- Idéudvikling
- Konfliktafdækning
- Bliv synlig og attraktiv rekruttering af frivillige
- Engagerende og effektive møder og arrangementer
- Skab faglige netværk
- Find viden og ressourcer – brug netværket
- Start en erfaringsbaseret gruppe/selvhjælpsgruppe

Der er megen spændende viden og læring at hente, så hermed en opfordring til at kontakte frivilligcenteret, hvis I har brug for konsulentstøtte til et af de nævnte områder.



## Frivilligcenter Hillerøds vision og mission:

Bestyrelsen for Frivilligcenter og Hillerød besluttede på en bestyrelsesworkshop i maj 2010 at erstatte den oprindelige vision og mission for Frivilligcenter Hillerød med den fælles vision og mission for Frivilligcentre og selvhjælp i Danmark, defineret på Landsorganisationen af Frivilligcentre og selvhjælps (Frise) generalforsamling i 2009.

Frivilligcenter og Selvhjælps vision er socialt bæredygtige lokalsamfund, hvor alle gives mulighed for at udfolde sig. Det giver mening og glæde for den enkelte at tage et personligt, socialt og medmenneskeligt ansvar.

Frivilligcentrenes mission er at fremme lokal frivillighed - og bidrage til social forandring og sammenhængskraft ved at samle foreninger, borgere, kommune og virksomheder om aktuelle sociale udfordringer. Vi ved, at frivillighed skaber velfærd og mening for den enkelte og for samfundet. Og vi forholder os agtpågivende og debatterende over for, hvordan krav og forventninger til frivilligheden udvikler sig.



## Vores værdigrundlag

Frivilligcenter Hillerød baserer sit virke på værdier som:

### Menneskesyn:

Vi anerkender og respekterer ethvert menneske som ressourcefyldt og kompetent.  
Vi møder ethvert menneske med åbenhed og respekt.

### Ligeværdighed:

Vi opfatter alle medlemmer som ligeværdige.  
Vi arbejder loyalt og respektfuldt for at skaffe de bedst mulige vilkår for alle medlemmer.

### Demokrati:

Vi anser deltagelse i frivilligt socialt arbejde for en væsentlig kilde til aktivt medborgerskab og demokratisk deltagelse.

Aktører i det frivillige sociale arbejde må være i stadig dialog med det omgivende og civile samfund, men aldrig miste sit uafhængige og kritiske ståsted.  
Vi anerkender og respekterer, at vore medlemmer er selvstændige og uafhængige, og at vi som interesseorganisation ingen adkomst har til at bestemme over deres dispositioner.

Vi baserer os på medlemsdemokrati og indflydelse til alle medlemmer.

### Bliv medlem af Frivilligcenter Hillerød

Der er to slags medlemskaber af Frivilligcenter Hillerød: et for grupper/forening og et personligt støtte-medlemskab.

Som gruppe/foreningsmedlem af Frivilligcenter Hillerød får I stemmeret ved generalforsamlingen – mens støtte-medlemmerne har taleret, men ikke stemmeret.

### Der er en række fordele ved medlemskabet:

I får tilbud om kurser, workshop og hjælp til udvikling af aktiviteter i din forening og PR - samt kopiering til en rimelig pris, hjælp til lokalebooking og lån af projekter ved arrangementer i Frivilligcenteret

Kontingent 2011 for foreninger/ grupper kr. 100,-  
Kontingent 2011 for støtte-medlem kr. 50,-

Betaling af kontingent: Indbetaling i Nordea på registreringsnummer: 2276 – kontonummer: 4376 324 430. På overførslen opgiver du/I foreningen/gruppens navn (ingen forkortelser). Som personligt medlem bedes du opgive navn, adresse, tlf. og e-mailadresse. Du kan også betale kontant i Frivilligcenteret.  
Dit medlemskab gælder for et år og følger kalenderåret.



## **Åbningstider og træffetider:**

Frivilligcenteret er åbent og har telefontid mandag til onsdag kl. 10-15, torsdag kl. 10-16, samt i følge aftale med medarbejderne.

Fredag er der lukket.

Her kan du få hjælp og information fra ansatte og frivillige.

Frivilligcenteret og Kulturværkstedet er ellers åbent ifølge bookinger, program og aftaler.



## **Kontakt os**

Frivilligcenter Hillerød,

Fredensvej 12 C

3400 Hillerød

Telefon: 48 24 19 07

[www.frivilligcenter-hillerod.dk](http://www.frivilligcenter-hillerod.dk)

[info@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:info@frivilligcenter-hillerod.dk)

[epost@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:epost@frivilligcenter-hillerod.dk)

[dk@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:dk@frivilligcenter-hillerod.dk)

[adm@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:adm@frivilligcenter-hillerod.dk)