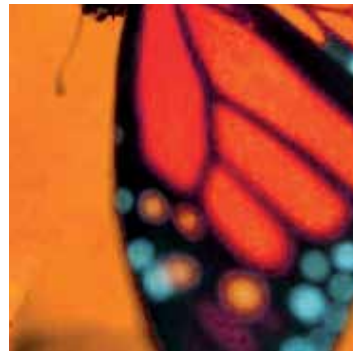




Årsskrift 2009

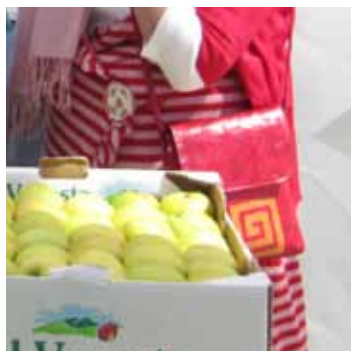
Frivilligcenter Hillerød



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

Ny frivilligpolitik til debat	side 4
Bestyrelsen i Frivilligcenter Hillerød	side 4
Opstart af selvhjælp	side 5
Centrets ansatte og frivillige	side 6
Frivillige kræfter – udviklingsworkshops	side 6
Åbne netværksgrupper	side 7
De syede så det nytter ...	side 8
Vi mistede en ildsjæl	side 9
Børnekulturdagene 2009	side 10
Kulturnatten 2009	side 10
Mød de store ører på Kulturnatten	side 11
Mellemfolkeligt samarbejde i foreningslivet	side 11
Førstehjælpskursus	side 12
Fyraftensmøde/workshop	side 12
Patientforeningsnetværket	side 12
Trivsel i hverdagen – et bevidst valg	side 12
Hjertecafé	side 12
Om livskvalitet i hverdagen	side 13
Bisidderkursus og -gruppe	side 13
Advokathjælp	side 13
Kunstdagene 2009	side 13
Foreningsvejviseren	side 14
Formidling af frivilligjobs	side 14
Ny identitet – ny hjemmeside	side 14
Information og muligheder i Frivilligcentret	side 15
Frivilligcenter Hillerøds kerneydelse	side 15
Bliv medlem af Frivilligcenter Hillerød	side 16
Lokaleudlån	side 16
Kopi og print	side 17
Konsulentværktøjer	side 17
Registrede brugere i 2009	side 17
Frivilligcenter og Selvhjælp Danmark	side 18
Fælles vision og mission for frivilligcentre og selvhjælp 2009	side 18
Medlemmer af Frivilligcenter Hillerød i 2009	side 19
Åbningstider og træffetider	side 20



Årets gang i Frivilligcenter Hillerød

Endnu et år er gået i Frivilligcenter Hillerød. Et år hvor vi kan se tilbage på et center, der er ekspanderet med nye brugere, frivillige og medarbejdere. Flere mennesker end sidste år har sat sit præg på stedet, fordi flere foreninger, grupper og borgere har taget Frivilligcenteret og Kulturværkstedet til sig i deres (sam)arbejde for en fælles sag. Nok er vi fortsat placeret "bag biblioteket" – men i takt med at kendskabet til Frivilligcenteret vokser, bliver livet i skyggen mindre for hvert år. Der er efterhånden liv i hele huset fra kælder til kvist, stort set hele dagen og efterhånden på alle ugens dage.

Som vi håber, det fremgår af årsskriftet, er Frivilligcenteret i 2009 blevet en platform og en ramme hvor aktive og engagerede mennesker organiseret i foreninger, netværks- og selvhjælpsgrupper udfolder deres aktiviteter, samarbejder og møder. Det er blevet en ramme, hvor mennesker der har noget på hjertet og/eller sociale og faglige evner, kan udfolde sig. Ikke kun til glæde for dem selv – men også til gavn for de mange der har brug for støtte eller inspiration. Det er en fornøjelse – om end også hårdt arbejde – at få lov til at stå i spidsen for et sådan foretagende, hvor glæden ved at give, støtte og motivere andre er et grundlæggende omdrejningspunkt for dem, som er engageret. Det er inspirerende og giver næring til den platform, som Frivilligcenteret gerne vil være – et væksthus for det frivillige sociale arbejde og foreningslivet i Hillerød.

Årsskriftet er sammensat på baggrund af indlæg fra årets tre nyhedsbreve, presseomtaler, artikler, opslag og billeder. Der vil være indsatser og begivenheder, som ikke er omtalt her, fordi det vil blive for omfattende. Men vi håber alligevel, at årsskriftet er med til at give et billede af et levende center med mange forskellige aktiviteter, muligheder og mennesker.

Årsskriftet blev udleveret på Generalforsamlingen den 3. marts 2010 og udgør sammen med bestyrelsens beretning et samlet billede på de største udfordringer og begivenheder i 2009.

Centerleder Anette Nielsen

Høsten ved en af de store svampejagter med Tim som initiativtager.

Øverst tv: Sommerudflugt i sol, regn og lyn



Ny frivilligpolitik til debat

Den 27. januar 2009 var der dialogmøde mellem politikere og embedsmænd fra Hillerød Kommune, borgere og repræsentanter fra de frivillige foreninger i Hillerød – 55 personer deltog i mødet. Formålet med mødet var at kommentere det første udkast til ny frivilligpolitik, som en arbejdsgruppe havde udarbejdet på grundlag af dialogmøder i 2008.

Det frivillige sociale arbejde kan ikke stå alene, derfor havde arbejdsgruppen peget på tre spor, inden for hvilke der skal defineres konkrete indsatsområder, der skal understøtte frivilligpolitikken og sikre synlige resultater og prioriteringer i de kommende år. De tre spor er: 1) samarbejde mellem foreninger/kommune, 2) samarbejde foreningerne imellem og på tværs og 3) samarbejde mellem foreninger/borgere. På mødet fremkom mange konstruktive forslag til indsatser indenfor de tre spor.

Generelt blev det pointeret, at tiltag der styrker dialog og kendskab, er grundlæggende for idéudvikling og samarbejde og derfor bør prioriteres de kommende år. Mødet blev yderst konstruktivt, og der var i store træk opbakning til det foreliggende udkast.

Alle input blev i løbet af foråret bearbejdet af arbejdsgruppen, således at Frivilligpolitikken for Hillerød Kommune lå klar til sommerferien i et flot udkast med et handlingskatalog, der giver konkrete bud på prioriteter for indsatser på det frivillige sociale område i Hillerød for de næste par år. Frivilligpolitikken var til behandling i udvalgene og nåede også ud til høring i de respektive råd men blev desværre sat i stå lige inden godkendelsen i byrådet pga. valget i efteråret 2009. Tråden tages op igen i 2010.

Bestyrelsen i Frivilligcenter Hillerød

Frivilligcentrets bestyrelse bestod i 2009 af følgende personer: Inge Engel Christensen, Røde Kors (formand), Jørgen Nielsen HSI (næstformand), Ole Hagman (kasserer), Nils Anker Kofoed, Diabetesforeningen (bestyrelsesmedlem), Peter Andersen, Den Folkelige Tænketank (bestyrelsesmedlem), Steen Moestrup, LAP (suppleant), Fin O. Jørgensen, Den bolig sociale Fond (suppleant) og Lisbeth Garnow, Bedre psykiatri (intern revisor).

Bestyrelsen har afholdt 7 bestyrelsesmøder i 2009

Nils Anker Kofoed er suppleant i bestyrelsen for Landsforeningen af Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark og Jørgen Nielsen er engageret i to udvalg i landsforeningen, der arbejder dels med anbefalinger til en fælles løn- og ansættelsespolitik dels udvikling af bestyrelserne i Frivilligcentre i Danmark.

Opstart af selvhjælp

2009 var året hvor selvhjælp formelt startede op i FcH. Det første år med udvikling og implementering af selvhjælpsområdet i FcH har bestået i research, formulering, forhandlinger og etablering af metoder samt de allerførste tiltag til forankring af strategier og metoder. Der har dels været brug for erfaringsudveksling, opsamling af ny viden, beslutning om hvilken retning vi ønskede at gå samt modet til at tage de første spadestik og gøre os de første erfaringer. Et år med mange ideer og ambitioner, der skulle tilpasses i forhold til virkelighedens udfordringer.

Rekruttering af deltagere og igangsættere

Selvhjæpsarbejde blev i 2009 etableret så Hillerøds borgere har adgang til selvhjælpsgrupper gennem en social forening eller frivilligcenteret. Indsatsen er for Frivilligcenteret tostrengt: dels henvender vi os til alle de sociale foreninger, der allerede har selvhjælp på programmet og dem, der endnu ikke har, men som er interesseret i at starte for at støtte udviklingen, skabe netværk og kvalificere arbejdet. Dels henvender vi os direkte til borgere, der er interesseret i at deltage i en gruppe, som der (endnu) ikke findes et foreningsgrundlag for – som f.eks. en skilsmissegruppe, skift livsvilkår, osv. Det første år har vist at de foreninger, der allerede har selvhjælpsgrupper er særligt interesseret i at samarbejde og få støtte til deres arbejde.

Koordinator og projektleder har afholdt forsamlinger med potentielle deltagere til selvhjælpsgrupperne, dels som forventningsafstemning og dels for at finde ud af, om en person er 'klar' til en gruppe. Således var der ved årets udgang etableret følgende grupper:

FcH-regi

Skift i Livsvilkår - genfind dine ressourcer

Overvægt/slank indefra - tanker og følelser bag

Aktivitets- og netværksgrupper

Mandegruppe

Netværksgruppe - "Pension-Sygdom-Fleks"

Foreningsregi

Stress håndtering/forebyggelse

Angst

Depression

Whiplash/piskesmæld

PTU

Ordblinde

Ved årets udgang havde vi endvidere godt fat på planlægningen og etableringen af selvhjælpsgrupper vedrørende: 'Skilsmisse gruppe', en ny 'Mandegruppe' og en selvhjælpsgruppe i regi af foreningen LAP. Herudover har vi fået kontakter bl.a. til ungeområdet og området omkring socialt udsatte, hvor der både er behov, interesse for samarbejdsrelationer samt et udviklingspotentiale vedr. etablering af nye grupper, nye emner og måske også nye koncepter.



Hvad er en selvhjælpsgruppe?

En selvhjælpsgruppe er en lille gruppe af mennesker, der mødes om et fælles problem eller udfordring. Ved at tale sammen og udveksle erfaringer forsøger gruppen at hjælpe den enkelte til at komme videre – hjælp til selvhjælp. Gruppen består typisk af 3 – 8 deltagere. Gruppen er i princippet lukket, men der kan efter aftale tages nye medlemmer ind. Alle grupper har i begyndelsen én eller to frivillige igangsættere med, - så længe der er behov for det, og man mødes som regel 2 timer hver (anden) uge.

Hvorfor deltage i en selvhjælpsgruppe?

Vælger man at deltage i en selvhjælpsgruppe, gør man noget godt for sig selv.

Selvhjælpsgrupper kan også siges at være små arbejdsfællesskaber. Selvhjælpsgrupper er ikke behandling men fælles handling med det lyttende og samtalende fællesskab som gruppens metode. Mødet med ligestillede i en selvhjælpsgruppe kan være med til at give ny viden, styrket selvtilid, venskaber og nye handlemuligheder. En selvhjælpsgruppe bygger på, at deltagerne kommer frivilligt, at de har lyst til at være med, at de er engagerede og har modet til at melde sig. Nøgleord er tavshedspligt, respekt, ligeværdighed, tillid og meget ofte latter.

Ved udgangen af 2009 der var 11 igangsættere. Igangsætterne skal gennemgå et igangsætterkursus før de starter en selvhjælpsgruppe.

Kommunikation/PR

I maj blev der afholdt et møde med patient- og sociale foreningerne i Hillerød om samarbejdet på selvhjælpsområdet. I maj/ juni 2009 blev der udsendt en pressemeddelelse og FCH arrangerede interviews med Hillerødposten og Amtsavisen om selvhjælp i Hillerød. Endelig blev der afholdt et borgermøde i juni, der henvendte sig til borgere, der var nysgerrig som brugere og/eller som igangsættere. Der blev udarbejdet foldere der beskrev selvhjælp og de specifikke grupper og en første tekst blev lagt ud på hjemmesiden.

Der blev afholdt et par foredragsarrangementer bl.a. om stress. Vi deltog i Kulturnatten i oktober og patientforeningernes dag i november i Slotsarkaderne sammen med en række sociale foreninger.

I efteråret blev der udarbejdet en kommunikationsplan - dels med det direkte formål at rekruttere deltagere og igangsættere dels skærpe kommunikationen om selvhjælp. Den store udfordring er, at få kommunikeret muligheden for selvhjælp ud, så det appellerer til en bredere målgruppe - såsom yngre medborgere, borgere med anden etnisk baggrund end dansk og mere udsatte sociale grupper.

Udvikling og kvalificering

Frivilligcenteret fik sammen med frivilligcenteret i Albertslund midler til afvikling af et igangsætterkursus. Det viste sig, at der var penge til at afvikle et kursus over to dage. Det første blev afholdt i september i Hillerød og det andet i Albertslund i november. Der deltog 18 deltagere på det første og 13 på det andet. Der var også deltagere med fra Gribskov FCH.

Herudover tog vi hul på ad hoc supervisering i forhold til de problematikker, der dukkede op med opstart af selvhjælpsgrupperne, og vi drøftede rammerne for en mere permanent ordning med supervision. Der er endvidere udarbejdet håndbøger (procedurebeskrivelse) om hhv. "Igangsætterrollen" og "Selvhjælpsgruppen".

Efteruddannelse

I november deltog koordinator og projektleder sammen med tre igangsættere i FRISES efteruddannelseskursus vedrørende medmenneskelige samtaler "Den individuelle samtale". Et koncept som er udviklet for at imødekomme et behov for, dels at kunne tilbyde samtaler til deltagere, der melder sig til en endnu ikke etablerede gruppe dels for at kunne tilbyde samtaler til deltagere, der har brug for et par personlige samtaler ved siden af deltagelse i en gruppe.

Otte deltagere fulgte et uddannelsesforløb over tre formiddage afholdt i Frivilligcenteret af Marie Munk Madsen i selvhjælpsmetoden "The Work".

Netværksarbejde

Deltagelse i netværks og inspirationsmøder med andre frivilligcentre/selvhjælpskoordinatorer i Københavnsområdet og Nordsjælland samt FRISES årsmøde gav rigtig mange nye ideer. Dels om hvilke problemstillinger, der kan være i forbindelse med forskellige grupper, og dels inspiration til nye temaer/typer af grupper.

Centrets ansatte og frivillige

Frivilligcenter Hillerød havde i 2009 fire medarbejdere ansat på forskellige vilkår. Centerleder Anette Nielsen på fuld tid. Lou Hvid i flexjob på 20 timer. Gudrun Qvist på en konsulent aftale som selvhjælpskoordinator fra 1. 04 til 31.12. 2009 i gennemsnit 12-14 timer pr. uge. Cathrine Sort blev projektansat den 1. september på 30 timer pr. uge frem til 31.12.2010.

Anette Nielsen er med i Frivilligcenterudvalget i regi af landsorganisationen, der arbejder med udviklingsspørgsmål på Frivilligcenterområdet.

Der var i 2009 9 frivillige tilknyttet Frivilligcenteret som frivillige medarbejdere i hverdagens praktiske, administrative og receptionsfunktioner og opgaver. Samt arbejdet med nyhedsbreve, hjemmeside, programmer, annoncer og opslag.

Der var 27 tovholdere og igangsættere for åbne netværksgrupper og selvhjælpsgrupper i regi af Frivilligcenteret. Samt en række ad hoc frivillige, der løbende trådte til ved arrangementer.

En kæmpe tak til dem alle.

Frivillige kræfter – udviklingsworkshops

Udviklingsworkshops for frivillige, igangsættere, tovholdere og foreningsaktive

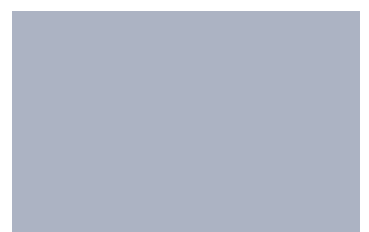
I 2009 blev der afholdt månedlige koordinationsmøder for frivillige direkte involveret i aktiviteter og netværksgrupper i Frivilligcenter Hillerød. Det var gode og spændende møder, som gav mulighed for at hente støtte /inspiration, hygge og høre, hvad der sker både i de enkelte grupper og generelt i Frivilligcenteret.

I takt med, at vi er blevet flere brugere og frivillige, der benytter Frivilligcenteret, opstod der et behov for at udvikle vores koordinationsmøder i fremtiden og i den forbindelse udvide kredsen af deltagere. Derfor tog FcH initiativ til et udviklingsforløb, der bestod af fire workshops, i perioden oktober 2009 til marts 2010. De fire workshops er planlagt som et sammenhængende forløb på 3½ time. Alle vores medlemmer blev inviteret samt igangsættere og tovholdere for netværks- og selvhjælpsgrupper.

Ideen med workshopsene var/er

- Kompetenceudvikling til de frivillige igangsættere/tovholdere – gennem støtte til at arbejde med deres gruppe, involvere nye mennesker, tage afsked og se nye veje og måder
 - styrke samarbejdet på tværs af grupper/foreninger i Frivilligcenteret
 - styrke sammenhængskraften i Frivilligcenteret ved at skabe fælles værdier og kendskab på tværs
- 30 personer var tilmeldt.

Med dette tiltag ønsker vi, at koordinationsmøderne fremover udvikler sig til et mødested, hvor frivillige, der er engageret i netværks og selvhjælpsgrupper, og frivillige der er engageret i foreningsaktiviteter, kan hente inspiration, udvikling, dele viden og støtte hinanden.





Åbne netværksgrupper

Motion – alle tirsdage fra kl. 10-11

Kom op af sofaen – og lav motion med Hillerød Motionsvenner. Alle kan deltage. Vi drikker en kop kaffe/te efterfølgende i Borgercaféen. Tovholdere: Vicky, Bodil, Inger og Ellen



Sangcafé – tirsdage i lige uger kl.13.30-15.00

Fælles sang og hyggeligt samvær. Alle er velkomne. Tovholder: Poul Verner Nielsen

Åbent atelier – alle tirsdage kl. 10-15

Prøv akrylmaling, vandfarver og akvarel. Erfarne malere kan medbringe eget grej og hente inspiration og feedback fra os andre. Tovholder: Bitten og Alma

Keld Olsson takkede af i november 2009 – da han valgte at sælge huset i Hillerød og flytte til Slagelse. En kæmpe tak skal der lyde til Keld, for hans utrættelige arbejde særligt det første år, med at holde fast i, at der skal være et åbent atelier for alle i Frivilligcenteret. Alma og Bitten overtog herefter.



Åben IT rådgivning alle onsdage fra kl. 12-13

Frivillige instruktører stiller op til spørgsmål/vejledning, hvis du er kørt fast eller søger ny viden om EDB og internettet. Tovholder: Ib Tanding, Preben Tolversen, Vagn Pedersen og Kurt Andersen. Vagn Petersen valgte at forlade It-cafeen for at flytte til Vejle. Vi vil gerne benytte lejligheden for at sige tusinde tak for hans store indsats med at hjælpe nybegynderne i gang ved pc'en. 67 personer var igennem et IT-forløb i 2009.

SMS og brugen af mobiltelefon

Har du brug for hjælp til din mobiltelefon, så tilmeld dig en introduktion i FcH. Der kan laves aftale gennem Frivilligcenteret. Ring for at lave en aftale.

Winnie Jarnsbøll stoppede i efteråret 2009. En stor tak til hendes engagement og hjælp med mobiltelefonen.



Frivillig slægtsforskning – månedlige workshops

22. juni 2009 kl. 11-14. og 3. august kl. 11-14. Gruppen mødes hver 6 uge.

Oplæg, diskussion, adgang til IT, erfaringsudveksling, studiebesøg, m.m. Medbring gerne Madpakke. Tovholdere: Dorte Nielsen

Merthe Nielsen var tovholder i 2009 men valgte at overdrage ansvaret, med udgangen af 2009. En stor tak til Merthe for hendes støtte til denne gruppe, der har nydt godt af hendes store viden og indsigt i forhold til slægtskabsforskning.



Sæt styr på tilværelsen – og få vind i håret og gode ben. Hver torsdag kl. 10-12

En cykelgruppe for dig, der ikke er vant til at cykle, men som har lysten til at komme i gang. Alle, der har en cykel, kan deltage. Vi mødes i Frivilligcenteret og cykler derfra. Kig forbi en torsdag og få en introduktion. Tovholder Tim Karll.

Tim blev kåret som årets cyklist i Dansk Cykelforbund Hillerød – for sit store engagement i at få borgere i Hillerød op på cyklen og ud i det blå – sammen.

Engelskgruppen – månedlige møder.

En netværksgruppe for borgere, der hygger, mens de taler sammen på engelsk. Her diskuteres, læses bøger, artikler og ses film, der synges engelske sange og der drikkes afternoone the i pausen. Tovholder: Gerda Nielsen



PSF – Netværksgruppe for førtidspensionister, sygemeldte og flexjobbere

En ny netværksgruppe med hyggeligt samvær, hjælp til selvhjælp, foredrag, m.m. startede op i februar 2009. Gruppen mødes en gang pr. mdr. fra kl. 13-17 med et fast program bestående af socialt samvær, erfaringsudveksling. Fra kl. 15-17 er der foredrag/team med oplæg fra en person udefra til inspiration og glæde for gruppens deltagere.

Mød op og gør en forskel for dig selv og andre. Tovholder : Annette, Carsten, Steen og Nicolai.

Søndagscafé

Der var desværre været svingende tilslutning til søndagscaféen. Derfor ændrede vi konceptet i starten af 2009. Gruppen kom dog aldrig op at køre igen. En stor tak til Grethe og Bodil for deres indsats med søndagscaféen



De syede så det nytter ...

Dansk Røde Kors - Hillerød afdeling gennemførte i dagene 28.3. – 31.3. 09 i samarbejde med Frivilligcenter Hillerød og Klaverfabrikken en maraton med nål og tråd til fordel for børn i verdens brændpunkter. Ideen var at fremstille en masse børnetøj til katastrofehjælp til Røde Kors. Projektet blev afviklet i Truckhallen og Klaverfabrikken. Frivilligcentret var involveret i opstart af projektet samt udarbejdelse og trykning af folder og plakater.

Tilslutningen og interessen var overvældende. Over 300 stk. børnetøj blev syet i de fire dage, af 78 forskellige kvinder. Flere deltog alle dagene, for som de sagde, var det både meningsfyldt og hyggeligt at sidde sammen og sy. Stoffet var hele vejen igennem givet af private og forretningsdrivende og blev indleveret i Røde Kors' genbrugsbutik eller på Klaverfabrikken.



Vi mistede en ildsjæl

Mindeord om Ib Tanding

Det var et chok og en stor sorg at vi i frivilligcenteret pludselig mistede vores IT entusiast, ven og ildsjæl, Ib Tanding den 23.11. 2009. Ib har gennem de sidste to år været særligt engageret som tovholder i IT gruppen med Datastuen og IT-caféen, hvor han har lagt et enormt stykke arbejde. Vi ved, at hans engagement i Frivilligcenteret betød utrolig meget for ham, og at det har givet ham mening og indhold i tilværelsen at bruge sin store viden om IT og sit sociale engagement på at lære andre medborgere "at turde bruge en pc" og give dem følgeskab på deres første færd ud i cyberspace, når han bl.a. lavede introduktion til internettets muligheder.

Ib efterlader et stort tomrum hos os alle i Frivilligcenteret - og særligt hos de mange mennesker, han har hjulpet gennem små gruppeforløb, personligt og tilbagevendende i den åbne IT rådgivning hver onsdag gennem de sidste to år. Vi kender alle Ib som et utroligt positivt og hyggeligt menneske, der gav sig tid til en snak eller en underfundig kommentar – og altid med et smil på læben og et glimt i øjet. Vi sendte blomster til Lisbeth og en sidste hilsen fra os alle til bisættelsen, som foregik i stilhed i det smukke Skansekapel ugen efter. At miste Ib så pludseligt er et chok, som vi kan bruge til at minde os selv om, at vi skal leve helhjertet hver dag. Så pas godt på jer selv og dem omkring jer.





Børnekulturdagene 2009

Den 3.-4. juni 2009 valgte Hillerød Kommune at flytte Børnekulturdagene fra Posen til Videns og Kulturparken hvor bl.a. Frivilligcenteret er placeret. To dage stod verden lokalt i Børnekulturens tegn og frivillige fra Frivilligcenterets netværksgrupper og foreningen Anonyme Alkoholikere (AA) stillede op og sørgede for, at der kunne købes sandwich, kager, frugt, popcorn og drikkevarer til yderst rimelige priser. Markersens Madkunst leverede hovedparten af maden som blev solgt med minimal fortjeneste. Men alle havde et par sjove og hektiske dage.

DU KAN GØRE EN FORSKEL

En tredjedel af alle unge mellem 16-25 år deltager i frivilligt socialt arbejde

Du kan gøre en forskel som ung i Nordsjælland. På Kulturnatten kommer vi og fortæller, hvad du får ud af at arbejde som frivillig i en af de mange foreninger og organisationer, der er i Danmark.

Kom og hør hvordan det er at arrangere ferier for udsatte børn i Røde Kors, tale med ensomme unge i Ventilen eller hjælpe piger til at tro på en bedre fremtid i Girltalk.dk. Der vil også være god musik, og så vil vi være der, klar til at møde dig!!

TID OG STED
Kulturnatten
Fredag den 25. september
kl. 17-23
Frivilligcenter Hillerød
Fredensvej 12C
3400 Hillerød

Hilsen de unge frivillige fra
Kræftens Bekæmpelse, Red Barnet,
Girltalk.dk, Ventilen, Røde Kors, FNUG,
Diabetesforeningen og Yngresagen

Kulturnatten 2009 – når de unge gør en forskel

Hillerød har brug for unge der vil gøre en forskel. En tredjedel af alle unge mellem 16-25 år deltager i frivilligt socialt arbejde. Sådan lød oplægget fra Kulturnatten, hvor en gruppe unge bl.a. fortalte om, hvorfor de bruger deres fritid på socialt arbejde i Hillerød, Nordsjælland og ude i verden...

"Det at arbejde frivilligt har givet mig meget. Jeg har lært en masse om mig selv og andre mennesker. Jeg har lært, at bruge redskaber, som jeg vil få glæde af resten af mit liv, og jeg har fået rigtig gode venner iblandt de andre frivillige - dem ville jeg ikke være foruden!" fortalte Therese, som er Frivillig i Ventilen.

På Kulturnatten 2009 kunne borgere møde Therese og en gruppe andre unge fra forskellige sociale foreninger. Alle havde de hver deres personlige perspektiv på, hvad man får ud af at arbejde ulønnet for- og sammen med andre unge i en af de mange foreninger, der er i Danmark. Der var lagt op til et personligt møde mellem unge, hvor de personlige historier og dialogen skulle være i centrum. Rammerne blev på Kulturnatten udvidet til plænen udenfor huset, hvor et stort telt dannede rammen om en hyggelig loungestemning med café og musik foran Frivilligcenteret/Kulturværkstedet. Det blev en kanon aften – om end dialogen blev primært med de unges forældre i byen...

Kræftens Bekæmpelse, Red Barnet Ungdom, Girltalk.dk, Ventilen, Ungdommens Røde Kors, FNUG og Yngresagen deltog.

Til Kulturnatten for unge blev der oprettet en Facebookgruppe:

Klik ind på og tilmeld jer eventen:

www.facebook.com/event.php?eid=138026776267

Mød de store ører på Kulturnatten

De store ører sidder på borgere fra selvhjælpsgrupperne i Frivilligcenter Hillerød – fordi selvhjælp mest af alt handler om at lytte til hinanden. Og dem med de store ører mødte op på Kulturnatten i oktober for at inspirere andre.

Inspiration var der masser af, da Frivilligcenter Hillerød åbnede dørene på kulturnatten for et møde med aktive netværksgrupper, foreninger, og borgere, som til dagligt bruger huset. Ud over at huse mødet med forenings- og selvhjælpsfolk, kunne huset denne aften også byde på god musik til ørerne og cafélatte eller en kop chai i cafeen.

Følgende foreninger og netværksgrupper deltog i Kulturnatten: AA; Angstforeningen, Depressionsforeningen, Ordblindeforeningen, Bisiddergruppen, Netværksgruppen PSF, Dansk Handicapforbund Hillerød. Amnesty International, Foreningen Norden, It caféen, Sangcafeen og Selvhjælp.



Mellemfolkeligt samarbejde i foreningslivet

Omkring 100 kvinder og børn deltog i Festivalen: Kvinder, trivsel og samvær – en eftermiddag i forbindelse med Østfestivalen den 15. maj. Formålet var dels at sætte fokus på kvinders trivsel og sundhedsfremme gennem en hyggelig og festlig eftermiddag, hvor mad, motion og velvære var omdrejningspunktet dels at skabe dialog, netværk og nye samarbejder på tværs af forskellige foreninger og borgergrupper i Hillerød.

Bag arrangementet stod foreningerne: Østens Kvinder og Børn, Gigtforeningen Nordsjælland, Astma og Allergiforeningen Nordsjælland, Diabetesforeningen Hillerød, Psoriasisforeningen, Hillerød Motionsvenner og Frivilligcenter Hillerød. Der blev desuden givet økonomisk støtte fra Integrationsrådet i Hillerød Kommune.

Tanken bag initiativet var, at står man sammen i et netværk eller en forening med mennesker, der har lignende problemstillinger og/eller interesser som én selv, kan man få den fornødne viden, opbakning og inspiration, man har behov for til at komme videre selv. Og samtidig kan man møde nye mennesker på tværs af f.eks. etnicitet, alder og social baggrund. Der er desuden behov for at øge kendskabet til de muligheder, der ligger i de sociale foreningers arbejde blandt danske borgere med en anden etnisk baggrund. På den anden side har de sociale foreninger også behov for at få mere viden og kontakt til denne gruppe borgere for at komme bredere ud i den danske befolkning med deres budskaber og tilbud.

De respektive foreninger fortsatte samarbejdet med Arabiske Kvinder og børn. I sensommeren/efteråret var der planlagt en række temaaftner med øget trivsel og samvær som omdrejningspunkter for at skabe mere viden hos kvinderne og dermed familien om forebyggelse og sundhedsfremme. De blev dog mere eller mindre forplumret af ramadanen og efterfølgende jul. Tråden tages op igen i 2010, hvor forskellige foreninger på skift vil være vært ved et arrangement.





Førstehjælpkursus

Ved du, hvad du skal gøre den dag, du står over for en alvorlig ulykke? Hvert år kommer over 650.000 mennesker på skadestuen. Over en fjerdedel af dem er børn under 14 år.

Dansk Røde Kors Hillerød og Frivilligcenter Hillerød tilbød igen i 2009 to "Grundlæggende førstehjælpkursus" på 12 timer, der bl.a. indeholder førstehjælp ved mindre og større uheld/ulykker, små sår, pludselig opståede sygdomme, livreddende førstehjælp og hjertemassage. 30 personer deltog.

Kurset blev afholdt i Frivilligcenter Hillerød. Prisen var reduceret, fordi det blev holdt som "befolkningskursus" med økonomisk støtte fra staten.



Fyraftensmøde/workshop

Bestyrelsens arbejde

21 personer fra 12 forskellige foreninger var tilmeldt et fyraftensmøde/workshop den 16. juni med fokus på bestyrelsens arbejde, ansvar og rolle. Fyraftensmødet blev afholdt som en workshop, hvor Anders E. Jacobsen fra Center for Frivilligt Socialt Arbejde kom med input til den formelle såvel som den mere uformelle del af bestyrelsens arbejde.



Patientforeningsnetværket

Bestod i 2009 af Astma- og Allergiforbundet, Gigtforeningen Nordsjælland, Psoriasisforeningen, Hjertereforeningen og Diabetesforeningen. Kræftens bekæmpelse Hillerød trådte ud i efteråret. Netværket er åbent for alle de patient- og sociale foreninger, som har lyst til at deltage i en planlægningsgruppe og/eller til de møder, som afholdes løbende. Formålet med netværket er at styrke samarbejdet på tværs af de sociale foreningerne, skabe fælles arrangementer, synlighed og synergi til glæde for de foreningsaktive, medlemmer og interesserede brugere af foreningerne.

Der blev arrangeret to foredrag samt taget initiativ til de fælles nedenstående arrangementer.

Trivsel i hverdagen – et bevidst valg

Synlighedsdag for sociale foreninger

Den 11. juni var en fin og godt planlagt dag, med mulighed for at møde Kræftens Bekæmpelse, Gigtforeningen, Astma og Allergiforeningen, Hjertereforeningen, Diabetesforeningen, Cykelgruppen Fri-hjul og selvhjælp i Frivilligcenteret. Dage var bl.a. krydret med indslag i speakers corner om: "De 8 kostråd", "Motionsvaner i hverdagen", "Myter om - og gode solvaner", "Selvmotivation", "Cykelgruppen Frihjul", café, m.m.



Den største udfordring blev vejret. Der var skybrud det meste af dagen, hvilket betød at kun ganske få borgere vovede sig ud. Men dagen var vellykket, fordi det var spændende at møde de andre foreningsrepræsentanter og høre gæsternes oplæg ved fysioterapeuter, mensendieck instruktører, coach, m.m.



Hjertecafé

startede op i efteråret 2009 – Hjertereforeningen har stået for månedlige møder med tjek fra en sygeplejerske og efterfølgende foredrag.

Om livskvalitet i hverdagen

Torvedag i Slotsarkaderne

Fredag den 6. november afholdt en række patient- og sociale foreninger torvedag i Slotsarkaderne. Her kunne borgere kigge forbi – høre om og møde lokale repræsentanter fra følgende foreninger: Sind, Migrænerforbundet, Hjerteforeningen, Astma og Allergiforbundet, Gigtforeningen, AA, Hillerød Motionsvenner, Angstforeningen, Depressionsforeningen; Røde Kors, Diabetesforeningen og selvhjælp i Frivilligcenteret.

Bisidderkursus og -gruppe

Bisidderfunktionen fra vugge til grav – hjælp andre med at hjælpe sig selv. Et tre dages kursus i februar 2009 blev afviklet i et samarbejde mellem Ældremobiliseringen/Ældre hjælper ældre og Frivilligcenteret. 22 personer tog imod et tilbud enten som foreningsaktiv eller privatperson og deltog i bisidderkurset.

Efter kursus blev der taget initiativ til at danne en bisiddergruppe med base i Frivilligcenter Hillerød, som virker parallelt med den åbne Advokathjælpen hver tirsdag fra kl. 17.30-18.30. Bisidderne kan således træffes mellem kl. 17-19. Tilbuddet blev fremlagt som et forenings-samarbejde, hvor flere forskellige foreninger kan tilbyde deres hjælp som bisiddere.

En bisidder støtter og hjælper andre mennesker, som har brug for et sæt ekstra ører og øjne ved et møde i skifteretten, på hospitalet eller på kommunen. Bisidderen kan hjælpe med at få stillet de rette spørgsmål og huske, hvad der bliver sagt.

Advokathjælp

Advokathjælpen i Hillerød flyttede i 2009 til Frivilligcenteret, hvor de låner selvhjælpskontoret mens bisidderne tager i mod i Borgercafeen, hvor de byder på en kop kaffe/te i hyggelige omgivelser, mens man venter. Advokathjælpen er et gratis tilbud til alle byens borgere hver tirsdag fra kl. 17.30-18.30. Hillerøds advokater bidrager på skift med en vagt, således at borgere gratis kan få svar og vejledning om konkrete problemstillinger.



Kunstdagene 2009

Udstillingen af de glade maleres kamp med lærredet blev en velbesøgt succes under Kunst-dagene i juni. Deltagere på de to malergrupper: Det åbne atelier og Klatmalerne udstillede. Der blev tilmed solgt en del billeder. Der blev lavet en del aftaler om at komme senere og se mere.

Der blev lavet reklame for det åbne atelier om tirsdagen og mange brochurer blev uddelt. I Borgercafeen havde frivillige bl.a. fra andre netværksgrupper sørget for salg af kaffe, te og hjemmebagte kager til glæde og hygge for de besøgende.

Keld Olsson tog initiativet og koordinerede udstillingen.



Foreningsvejviseren

For at skabe overblik over de frivillige foreningers eksistens, aktiviteter samt kontaktoplysninger, blev alle de sociale foreninger i Hillerød, bedt om at udfylde et skema med data om foreningens kontaktpersoner, formål, aktiviteter m.m. To frivillige har det meste af 2009 arbejdet med at samle disse data, for at opdatere og udvikle den foreningsoversigt, som nu ligger på Frivilligcenterets hjemmeside. En større udfordring har været at få de data, vi har samlet lagt ind og opdateret på hjemmesiden. Arbejdet fortsætter i 2010 – hermed en opfordring til som forening, at være opmærksom på at sende opdateringer til Frivilligcenteret i fremtiden.

Formidling af frivilligjobs

Frivilligcenter Hillerød ser det som en væsentlig opgave at fungere som bindeled mellem foreninger og potentielle frivillige.

Vi registrerede desværre ikke hvor mange frivillige, vi har formidlet videre, men i 2009 har Frivilligcenter Hillerød formidlet 12 frivilligjobs fra forskellige foreninger.

Vi har selv rekrutteret 18 nye frivillige.

Ny identitet – ny hjemmeside

Mette Bødker og Zoe Asta har lavet et enormt stykke arbejde for Frivilligcenteret og vores mange medlemmer og brugere. Zoe Asta har arbejdet med hjemmesiden, som er udviklet i regi af Landsforeningen Frise.

Mette Bødker har udarbejdet en ny identitet for Frivilligcenteret – en gennemgående linje i vores foldere, program, opslag, visitkort, brevpapir, m.m. Løbende har Mette hjulpet flere foreninger med at udarbejde deres annoncer og opslag til diverse arrangementer. En kæmpe tak til dem begge to for en fantastisk indsats.

Frivilligcenter Hillerød



Cykelgruppen Fri-hjul



Selvhjælp Hjælp dig selv - og hjælp andre



Information og muligheder i Frivilligcenteret

Frivilligcenter Hillerød er en interesseorganisation for de mange foreninger og frivillige, der udfører frivilligt socialt arbejde i Hillerød Kommune.

Det er også en fysisk lokalitet, hvor foreninger og enkeltpersoner kan få støtte til at udvikle projekter, foreninger og aktiviteter eller involvere sig indenfor det frivilligt sociale arbejde. I Frivilligcenteret har vi indrettet et foreningssekretariat, en borgercafé til møder og et kontor til selvhjælp.

Frivilligcenter Hillerøds kerneydelser

Formål og visioner

Frivilligcenteret formidler kontakt til og mellem frivillige sociale foreninger, grupper og borgere i Hillerød Kommune. Formålet er at styrke og udvikle det frivillige sociale arbejde samt det sociale og kulturelle samvær i kommunen.

Frivilligcenteret tilbyder foreninger:

- Praktisk hjælp, fx i form af lån af IT-udstyr eller hjælp til udarbejdelse af skriftligt materiale
- Faglig sparring, fx i forbindelse med ansøgning til fonde og puljer, frivilligpleje, m.m.
- Netværksdannelse på tværs af foreninger
- Kurser og seminarer for frivillige og brugere
- Øget synlighed via fælles arrangementer, udgivelse af et nyhedsbrev, hjemmesiden, foreningsvejviser, mv.
- Hjælp til nye projekter og mulighed for sparring og vidensdeling
- Vidensbank om frivilligt arbejde for frivillige, foreninger og enkeltpersoner
- Formidling af frivillige til det lokale arbejde
- Skærpet profil på det frivillige arbejde

Frivilligcenteret tilbyder enkeltpersoner

Meningsfulde aktiviteter, socialt samvær og mulighed for at udvikle dine sociale og faglige kompetencer

Støtte til at finde et frivillig-job

Støtte til at finde samarbejdspartnere til projekter

Hjælp til at finde relevante foreninger

Mulighed for at deltage i arrangementer i Frivilligcenteret

Støtte til at oprette eller finde selvhjælps- og netværksgrupper





Bliv medlem af Frivilligcenter Hillerød

Medlemskab har flere fordele. Der er to slags medlemskaber af Frivilligcenter Hillerød: et for grupper/forening og et personligt støttemedlemskab.



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

Der er en række fordele ved medlemskabet: kopiering til en rimelig pris, hjælp til lokalebooking i Frivilligcenteret/Kulturværkstedet samt lån af projekter ved arrangementer i Frivilligcenteret. Du/I kan desuden få hjælp og støtte til synlighed af jeres forening/gruppe, netværksdannelse, opstart af selvhjælpsgruppe, rekruttering af frivillige, m.m. Du/I modtager vores Nyhedsbrev og mange andre informationer og tilbud om kurser og fyraftensmøder.

Vi opfordre alle deltager i en netværksgruppe eller selvhjælpsgruppe i Frivilligcenteret til at melde sig ind.

Kontingent 2010 for foreninger/ grupper kr. 100,-
Kontingent 2010 for støttemedlem kr. 50,-

Betaling af kontingent for 2010 kan ske ved indbetaling i Nordea på registrerings nummer: 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-mail-adresse. Du/I er også velkomne til at kigge forbi og betale kontant i Frivilligcenteret. Dit medlemskab gælder for et år og følger kalenderåret.

Kontingent 2008/2009

Kontingentsatser for 2008/2009 var 250 kr. pr. år for medlemmer (foreninger, m.fl.) og 100 kr. pr. år for støttemedlemmer. På generalforsamlingen i 2008 blev det vedtaget at nedsætte kontingentet for til gengæld at få flere brugere af centeret til at melde sig ind.

Lokaleudlån

Lokaler i Kulturværkstedet kan lånes alle dage i tidsrummet fra kl. 7-24. I Kulturværkstedet er der indrettet møderum af varierende størrelse (14-60m²), som alle kan lånes gratis af foreninger, grupper og borgere der, skal afholde et møde, arrangement eller en aktivitet. Lokalerne kan ikke lånes til private fester/arrangementer.

De kulturelle foreninger kan booke lokaler gennem Hillerød Kommune, og de sociale foreninger og grupper kan booke gennem Frivilligcenteret. Det kræver dog et medlemskab af Frivilligcenteret som er kr. 100,- pr år.

Er du interesseret i at låne/booke et lokale, skal du skrive en mail til vores administrative medarbejder, Lou Hvid: adm@frivilligcenter-hillerod.dk med følgende oplysninger:

Foreningens navn, navn på kontaktperson, tlf. og e-mail. Du skal desuden oplyse arrangementets art/indhold, antal deltagere, tidspunkt for start/slut.

PC-arbejdspladser

I Frivilligcentret er der etableret fem PC-arbejdspladser, som kan benyttes af medlemmer og husets brugere i åbningstiden og når lokalet bookes til et arrangement/møde.

Projektor

Medlemmer af Frivilligcenter Hillerød kan låne projektor til arrangementer i Frivilligcentret og efter aftale.

Kopi og print

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

Det er bl.a. muligt at få udarbejdet nyhedsbreve i A3 eller A4 "bog format" uden selv at skulle folde og bukke efterfølgende. Medbring dokumentet på en USB nøgle, og print direkte til print i Frivilligcenteret. Vi tilbyder en særlig fordelagtig pris til medlemmer.

Der afregnes som udgangspunkt på stedet eller udskrives en regning.

Kopimaskinen kan benyttes med hjælp fra sekretariatet i Frivilligcenter Hillerøds åbningstider.

Priser pr. 1/1-2009

	Sort-hvid kopi/print A4/A3	Farve kopi/print A4/A3
Medlemmer kr.	0,75-1,50	1,50-2,00
Andre brugere kr.	2,00-4,00	3,00-5,00

Konsulentværktøjer

I Landsforeningen udviklede vi i 2009 ni konsulentværktøjer, der kan bidrage til at støtte udvikling af foreningslivet og organisering. Frivilligcenteret besidder disse værktøjskasser der består af 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

Værktøjskasserne kom ikke direkte i brug i 2009 – om end der blev givet service og støtte til de mange foreninger og grupper, der løbende henvendte sig i Frivilligcenteret for at få hjælp til udarbejdelse af pressemeddelelse, annoncering, opstart af en gruppe eller organisering af en aktivitet.

Men der er faktisk meget spændende viden at hente, så hermed en opfordring til at kontakte frivilligcenteret, hvis I har brug for konsulentstøtte til et af de nævnte områder.

Registrede brugere i 2009

Besøg i alt	4235
Alder	
18-40 år	285
40-60 år	936
60+ år	2848
Køn	
Kvinde	2665
Mand	1134
Frivillig	944
Besøg	77
Møder	437
Foredrag	149
Info	75
Selvhjælpsgrupper	380
Advokathjælpen	412
Netværksgrupper	85
It	429
SMS	40
Sangcafé	290
Atelier	210
Motion	476
Engelskgruppe	65
Søndagscafé	25
Cykelgruppen Frihjul	510
Slægtsforskning	64

Frivilligcenter og Selvhjælp Danmark

Frivilligcenter Hillerød bidrog aktivt i at få skabt en fælles vision og mission for frivilligcentrene og selvhjælp i Danmark, der skal ruste frivilligcentrene til fremtidens krav og forventninger. Ikke mindst set i lyset af de fremtidige forventninger der kommer til at ligge bag den permanente statslige grundfinansieringspulje på i alt kr. 20 millioner om året, som faldt på plads i september 2009. For første gang i Frivilligcentrenes godt 20-årige historie, er det lykkedes at få finansieringen af Frivilligcentrene på finansloven fra 2010. Det er klart et godt kort at have på hånden i forhold til kommunen, at staten har permanentgjort deres tilskud.

En omfattende evaluering og ikke mindre end fire dokumentationsrapporter fulgte i hælene på den 4-årige udviklingspulje fra 2005-2008, for at dokumentere om der rent faktisk skete en udvikling gennem de fire år, som udviklings støtten blev givet til. Evalueringen blev foretaget af Lars Skov Henriksen fra Ålborg Universitet og lå færdig i efteråret 2009 med flotte resultater over hele landet. Dette set i forhold til, at frivilligcentrene har opfyldt sine mål og langsomt er ved at udvikle sig til "knudepunkter i udviklingen af en ny velfærds arkitektur efter kommunalreformen".

Rapporten kom til at danne grundlag for hårdtslående argumenter for den fremtidige finansieringsstruktur. Et afgørende tema blev fordelingsnøglen mellem stat og kommune. Der blev brug for at den opbakning, vi kunne mobilisere både lokalt og nationalt. Derfor planlagde Landsorganisationen i samarbejde med Frivilligt Forum en høring på Christiansborg den 2. september, hvor de socialpolitiske ordførere fra højre til venstre blev sat i stævne. Høringen udløste en klar tilkendegivelse fra daværende socialminister, Karen Elleman om, at hun så en permanent finansieringsstruktur fra 2010. FcH bidrog i den anledning til udarbejdelse af en lille film, der skildrer livet i et frivilligcenter anno 2009.

Fælles vision og mission for frivilligcentre og selvhjælp 2009

Vedtaget på Frises Generalforsamling marts 2009

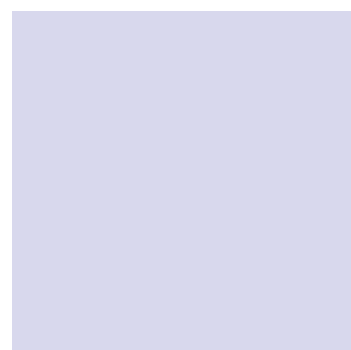
Frivilligcenter og Selvhjælps vision er socialt bæredygtige lokalsamfund, hvor alle gives mulighed for at udfolde sig. Det giver mening og glæde for den enkelte at tage et personligt, socialt og medmenneskeligt ansvar.

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 er agtpågivende og debatterende overfor, hvordan krav og forventninger til frivilligheden udvikler sig.

Selvhjælpens mission er at skabe mulighed for, at mennesker deler erfaringer om det, der er svært - gensidigt og på lige fod. Det bidrager til at mestre livet bedre. Selvhjælp spiller en central rolle i det lokale sundhedsfremme- og forebyggelsesarbejde - gennem egne initiativer og i samarbejdet med andre aktører.

Medlemmer af Frivilligcenter Hillerød i 2009

Amnesty International Hillerød
Angstforeningen
Asthma-allergiforeningen Nordsjælland.
Bedre Psykiatri
Bisiddergruppen Nordsjælland
Dansk Blindesamfund
Dansk Handicap Forbund, Hillerød
Den boligsociale fonds Frivillige
Den Folkelige Tænketaank
Depressionsforeningen, Hillerød
Diabetesforeningen i Hillerød
Engelsk læse- Talegruppe
Cykelgruppen Fri-Hjul
Gigtforeningen Hillerød
Gørløse Seniormotion
Handiklubben
Hillerød grænseforening
Hillerød Kunstforening
Hillerød kvindecenter
Hillerød Motionsvenner
Hillerød Samvirkende Idrætsforeninger (HSI)
Hjernesagen
Hjerteforeningen
Kirkens Korshær, Hillerød
Klatmalarne
Klaverfabrikken
Landsforeningen for Marfan Syndrom
LAP Nordsjælland
Læsekreds Dansk
Migræneikerforbundet
Netværksgruppe Magistre i Hillerød
Ordblinde/Dysleksiforeningen, Hillerød
Psykologer i Frederiksborgkredsen
PTU Nordsjælland
Røde kors
Sathaya Sai Baba Centret
Scleroseforeningen for Allerød mm
Seniorsygeplejesker kredshovedstaden
Sind frb. Lokalforening
Sind Hillerød lokal forening
Slægtsforskning
Stressforeningen
Styrk din krop
Team overgang
Vævekredsen
Ældre hjælper Ældre Hillerød
Ældresagen - Hillerød/Skævinge



Åbningstider og træffetider

Frivilligcenteret er åbent mandag til torsdag fra 10-15.

Her kan du få hjælp og information fra frivillige og i begrænset omfang fra de ansatte medarbejdere.

Fredag er der lukket.

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

Faste træffetider for personalet:

Foreningsservice/konsulentstøtte v. Anette Nielsen: onsdag kl. 10-12 og torsdag kl. 13-17

Administration v. Lou Hvid: tirsdag og torsdag kl. 10-12

Selvhjælp v. Cathrine Sort: mandag 10-12 og torsdag 13-17

- og ellers ifølge aftale



Kontakt os

Frivilligcenter Hillerød,

Fredensvej 12 C

3400 Hillerød

Telefon: 48 24 19 07

Mobil: 2089 0759

www.frivilligcenter-hillerod.dk

info@frivilligcenter-hillerod.dk

adm@frivilligcenter-hillerod.dk

selvhaelp@frivilligcenter-hillerod.dk

selvhaelp_cs@frivilligcenter-hillerod.dk

redaktion@frivilligcenter-hillerod.dk

foreningsvejviser@frivilligcenter-hillerod.dk

formand@frivilligcenter-hillerod.dk