



**Frivilligt arbejde er for dig, der ønsker et spændende, meningsfuldt og socialt seniorliv beriget med udfordringer, nye oplevelser og glade stunder.**

**I denne folder kan du læse mere om:**

Hvorfor blive frivillig?

Hvad kan jeg lave?

Hvordan kommer jeg i gang?

Hvad siger lovgivningen?

Kontakt os, hvis du vil vide mere om dine muligheder for at engagere dig frivilligt lokalt.



**Frivilligcenter Hillerød**

Fredensvej 12c

3400 Hillerød

Telefon: 48 241907

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

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



” *Det har altid været min opfattelse, at jeg som borger i samfundet ville yde en indsats efter jeg gik på min pension til gavn for mine medborgere. Min gevinst ved det frivillige arbejde er at komme i kontakt med andre borgere, at kunne hjælpe og at kunne gøre en forskel.*

**Richard Haagensen,**  
pensioneret ingeniør og frivillig tovholder for Frivilligcenter Hillerøds IT-café og sørger for at frivilligcentrets IT fungerer.



” *Da jeg holdt op med at arbejde for 13 år siden vidste jeg, at jeg ville deltage i en eller anden frivillig aktivitet. Jeg kom i kontakt med Røde Kors. Dette har jeg aldrig fortrudt. Det er så givende, og jeg modtager kun positive tilkendegivelser fra patienter, der sætter stor pris på lidt mere menneskelig kontakt og støtte”.*

**Hanne Jørgensen,**  
pensioneret pædagog og alternativ behandler – frivillig patientstøtter på Hillerød Sygehus, Røde Kors Hillerød.

## FRIVILLIG et aktivt seniorliv



” For nogle år siden manglede der en instruktør i Styrk din Krop, hvor jeg selv var deltager på et hold. Jeg blev spurgt, om det var noget for mig - og det var det. Det er spændende at se hvordan deltagerne rykker sig og bliver bedre. Jeg oplever, at jeg er med til at gøre en forskel.

**Bent Høholt,**  
pensioneret kontorbetjent fra  
Finanstilsynet og instruktør for  
Styrk din Krop i Hillerød

## Få et spændende og aktivt seniorliv som frivillig

### Hvorfor blive frivillig?

Alle har deres personlige motivation og grund til at være frivillig. Måske har du lyst til at gøre en forskel for andre eller at være med til at styrke lokalmiljøet? Det kan også være, du gerne vil bruge dine faglige kompetencer og erfaringer fra dit arbejdsliv på en ny måde. Eller måske drømmer du om at få indsigt i og erfaringer med helt andre (fag)områder og med helt nye mennesker. Uanset din bevæggrund, kan vi hjælpe dig med at finde vej til et frivilligt engagement og virke lokalt i Hillerød Kommune.

### Hvad kan du lave?

Opgaverne i de frivillige foreninger er mangeartede, og der efterspørges mange forskellige kompetencer og ressourcer. Det kan være alt lige fra rådgivning, administrative opgaver, pædagogisk og socialt arbejde, PR og kommunikation, praktisk såvel som fysisk arbejde. Er du i tvivl om, hvor dine kompetencer, tid og virkelyst efterspørges i de frivillige foreninger, så kontakt os i Frivilligcenter Hillerød og få en snak, så vi kan vejlede dig.

### Hvordan kommer du i gang?

I frivilligcentret har vi et godt indblik i lokale aktiviteter, foreninger og fællesskaber. Skriv eller ring til os og book en aftale, så hjælper vi dig med at finde frem til et frivilligt virke, der passer til dig og dine ønsker.

Du kan også gøre brug af [www.frivilligjob.dk](http://www.frivilligjob.dk), som er en frivilligportal med mere end 2000 frivilligjobs i større og mindre foreninger og institutioner rundt om i Nordsjælland og hele Danmark.

### Hvad siger lovgivningen?

Det er p.t. muligt at lave frivillige arbejde op til 15 timer om ugen, når du er på efterløn. Dog skal du være opmærksom på, at der gælder nogle særlige regler for, hvilket slags frivilligt arbejde du må udføre. Hvis ikke du følger reglerne, kan du risikere at få modregnet din efterløn.

Derfor anbefaler vi altid, at du kontakter og orienterer din a-kasse om, at du ønsker at yde en frivillig indsats. Det kan du fx gøre ved at sende din A-kasse en kort beskrivelse af, i hvilken sammenhæng du gerne vil være frivillig, hvad dine opgaver vil være, og hvor mange timer du regner med at være frivillig om ugen. Husk at bede om at få en skriftlig kvittering på, at A-kassen har modtaget og godkendt din beskrivelse. Dette skal du gøre, fordi det er din A-kasse, der fortolker loven i forhold til dit frivillige virke som modtager af efterløn.

Læs evt. mere i CFSA- guide: [Regler for frivillige på dagpenge eller efterløn.](#)