

Peter Lennø



Kommunalbestyrelsesmedlem for Dansk Folkeparti, Peter Lennø, var i praktik hos Sprog- og netværkscafeen i frivilligcentret. Efter sit ophold har han besluttet at komme så ofte han kan og hjælpe til med undervisningen. Han har desuden skrevet et læserbrev, der har været offentliggjort i Hillerød Posten.

"Jeg fik mødt nogle mennesker, som jeg sikkert ikke ville have mødt ellers. Så det var godt. Jeg oplevede min deltagelse som en meget positiv oplevelse med glade og håbefulde mennesker, der er ivrige efter at lære dansk og få indblik i vores demokrati."

Janne Lunding Olsen

SF's Janne Lunding Olsen besøgte Hillerød Motionsvenner. Hun blev introduceret til de aktiviteter, som borgeren er en del af nu og prøvede selv samme program. Hun blev også præsenteret for andre aktiviteter, som kunne være relevante og fik en snak om betydningen af at holde sig selv i gang.

"Jeg synes, at det var en meget fleksibel vært og borger, som jeg var på besøg hos. Borgeren plejede at få besøg tidligere på dagen, men de sørgede for, at tidspunktet var, så jeg kunne deltage. En fantastisk mulighed for at få indblik i det arbejde som de frivillige laver og for at snakke med de borgere, som får hjælp.

Jeg sendte, følgende tak til min vært: "Tak for en god oplevelse i går i min praktik som motionsven :-)

Du havde en utrolig god evne til at motivere og hjælpe XXXX, trods de smerter og udfordringer, hun har. Jeg er sikker på, at "dine borgere" er i gode hænder og får en opmuntring til at holde sig i gang. Uden tvivl et rigtig godt supplement til den service vi i kommunen yder. Det ved du jo med din egen erfaring alt for godt.

Det er bestemt ikke sidste gang, at jeg har motionsvennerne i tankerne."

Jeg synes, at min vært var både kompetent, venlig og støttende i sin kontakt til borgeren, som virkede meget glad for at have en at snakke og gå tur med og tryk ved at lave de forskellige øvelser sammen med."

Peter Langer

SF'eren Peter Langer havde en god dag sammen med et hold på 12 -14 aktive på 65+ i Styrk din krop.

"I halvanden time var vi gennem mange øvelser, hvor skuldre, arme, ben og ryg blev strakt godt igennem. (Jeg kunne mærke flere dage efter, at nogle af mine muskler blev rørt for lidt!)

Professionelt og dygtigt ledet og med humor og god stemning. Værdien af aktiviteter som denne er uvurderlig. Både for den fysiske og mentale sundhed. Og det er guld værd, at vi har nogle frivillige ildsjæle, som bruger tid og energi på andre. Thumbs up!"

Susanne Due Kristensen

Det socialdemokratiske medlem af kommunalbestyrelsen, Susanne Due Kristensen, var i praktik i Kirkens Korshærs genbrugsbutik.

"Det var en god og velforberedt modtagelse. Søde mennesker, men der var begrænset aktivitet i butikken efter de frivilliges eget udsagn, så det var begrænset, hvad jeg kunne bistå med, netop fordi aktiviteten var nedsat denne dag, men jeg havde en god og informativ dag alligevel."

Lis Silkeborg, Depressionsforeningen

Selvhjælpsgruppen for depressionsramte og mennesker med bipolar lidelse havde det socialdemokratiske medlem af kommunalbestyrelsen Christina Høi Skovdal som praktikant. Hun deltog i et almindeligt gruppemøde, hvor man denne aften talte om, hvad man fik ud af at gå i gruppen og hvad man ønskede af et større samarbejde med kommunen.

"Vi startede med at fortælle om Depressionsforeningens arbejde og tilbud. Herefter var ordet frit, og hver enkelt talte ud fra egne erfaringer. Vi var vidt omkring, både deltagere og Christina, var åbne for dialog og vi havde alle en rigtig god oplevelse. Vores møder plejer at vare to timer, men aftenen blev så spændende, at da vi så på uret, var der gået tre. Det viser meget tydeligt det engagement, der var denne aften fra alle parter. Vi håber, at Christina fik lige så meget ud af mødet, som vi gjorde."

Christian Blaase Johansen



Sektionsleder Christian Blaase Johansen fra Fællessektionen Ældre og Sundhed havde en fantastisk oplevelse, da han som praktikant deltog i Lungeklubbens gå-tur i Slotsparken.

"Der var god tid til at snakke med deltagerene og få et indblik i deres daglige udfordringer mht. deres sygdom. Samtidig fik jeg dog en klar fornemmelse af, at snakken i

Lungeklubben handlede om MEGET andet end sygdom. De sociale relationer er i højsæde og der bliver ydet stor omsorg mellem deltagerne.

Min deltagelse gav rigtig god mening ift. at skabe en kontakt mellem den frivillige forening (Lungeklubben), rehabiliteringssygeplejersken fra hospitalet og så kommunen. Vi fik drøftet forskellige udviklingsmuligheder og orienteret hinanden om relevante tilbud/aktiviteter, som forhåbentlig kan komme borgerne/patienterne til gavn fremadrettet."

Birgit Vejby



Indkøbskoordinator i Ejendomme Birgit Vejby deltog sammen med en kollega i praktik hos Røde Kors. Det omfattede et besøg på sygehuset i alle de afdelinger, som Røde Kors servicerer. Derudover deltog praktikanterne i arbejdet i genbrugsbutikken i Slotsgade.

"Jeg var meget imponeret over indholdet af programmet, men som dagen skred frem levede alle op til at vi fik en meget spændende dag. Der var virkelig tænkt over hvad vi skulle se og høre. Alle var meget forberedte."

Johannes Bo Nielsen

Udviklingskonsulent i Ældre og Sundhed Johannes Bo Nielsen var med Røde Kors rundt til hovedkvarteret, Ålholmehjemmet, Hillerød Hospital og til Røde Kors butikken.

"Det gav mig en indsigt i Røde Kors arbejde, som jeg ikke havde i forvejen. Det var samtidig interessant at møde nogle af alle de frivillige og snakke med dem om deres motivation for at være frivillig. Jeg oplevede at være velkommen alle de steder, vi besøgte og at møde interesserede frivillige, hvor vi deltog i dagens arbejde. Oplevede at der var plads og åbenhed til at deltage – det var bare at gribe muligheden.

Mit praktikforløb hos Røde Kors var super godt planlagt, som en lærerig og hyggelig dag. Jeg fik klart en fornemmelse af, at det er en godt organiseret og international organisation."

Bent Kauffmann, Røde Kors



Røde Kors havde to praktikanter i år. Det var ud over indkøbskoordinator Birgit Vejby udviklingskonsulent i Ældre og Sundhed Johannes Bo Nielsen.

"Vi kan egentlig kun sige, at forløbet nu kører i en fast ramme hos os, og at vi mener, det fungerer fint. Informationen om hvem der deltager er fin, så vi kan nå at aftale, om vores forslag til dagsprogram er OK for deltageren/deltagerne. Og alle tre år har vi haft en god snak med disse, og fået gode og venlige hilsener bagefter. Så – vi mener det "kører på skinner"!"

Christina Thorholm

Det Radikale Venstres medlem af kommunalbestyrelsen Christina Thorholm praktikforkøb fandt sted i Grønnegadecentret.

"Det er et godt initiativ, gode praktikmuligheder, god koordinering – jeg glæder mig til næste år."

Søren Staack



Kultur- og udviklingschef i Hillerød Kommune havde en oplevelse af at være velkommen, da han var praktikant hos Ventilen i Hillerød. Han fornemmede hurtigt et kæmpe engagement og en udpræget empatisk og respektfuld tilgang hos værterne.

Han blev inddraget i aftenens aktiviteter som madlavning,

borddækning, spisning og opvask. Over opvasken var der rig anledning til at få en god snak med flere af stedets brugere.

Ud over de udfordringer, som almindeligvis opstår, når unge kåde mennesker er sammen og slipper dampen ud, så bød netop denne aften på et lidt problematisk optrin:

"En person mødte op og fremførte en klage, som både var rettet mod andre brugere og mod Ventilens frivillige medarbejdere. Også i denne forbindelse oplevede jeg, hvorledes de frivillige medarbejdere roligt og modent håndterede udfordringen og fik skabt ro omkring situationen, og så også hvorledes der efterfølgende blev fulgt op, så problemstillingen forhåbentlig blev endeligt bilagt. Kæmpe ros til værterne for deres håndtering – det kunne ikke være klaret bedre!

Det var en aften, som satte mange tanker i gang – og en aften, hvor jeg endnu en gang mødte frivillige, som gør en kæmpe forskel for de mennesker, som de er i kontakt med – og jeg mødte unge, som fortalte brudstykker af deres historie og hermed i glimt åbnede for en verden, som på mange områder er markant anderledes end så mange andres.

Jeg har efterfølgende haft den store fornøjelse at møde både nogle af de unge og også "de frivillige" i forbindelse med Frivillig Fredag – og på min færd rundt i Hillerød støder jeg nu af og til på nogle af de unge og får en hyggelig snak eller en hilsen.

Ventilen er et fantastisk sted, og jeg håber, at mange fremover vil få mulighed for at få indblik i dens eksistens og aktiviteter.

Og så har vi en udfordring. Når de unge fylder 26 år, falder de uden for Ventilens målgruppe. Flere af de unge fortalte mig, at de så var nødsaget til at tage til

København for at finde et tilsvarende tilbud. Der må være basis for at starte et tilbud i Hillerød for unge over 25. Jeg håber, frivilligcentret kan medvirke til at få sådan et tilbud op at stå."

Tinne Simonsen



Udviklingskonsulent i Kultur- og Udvikling var i praktik hos Hjernesagen på Viemosegård.

"Jeg synes, det var rigtig godt og spændende at få lov at besøge Hjernesagen på Viemosegaard. Jo flere konkrete billeder og erfaringer jeg får på "frivilligområdet", jo mere indsigtfuldt kan jeg også forvalte de koordinerings- og udviklingsopgaver, jeg som kommunalt ansat har på feltet. Jeg tænker dog på, om matchningen mellem netop mig og den pågældende forening var den helt rigtige, set fra foreningens perspektiv. Havde de nogen særlig interesse i/ville de mig mon noget... det er jeg usikker på.

Jeg oplevede en meget dedikeret, omsorgsfuld og indsigtfuld frivilligruppe på Viemosegaard, som skaber et virkelig værdifuldt tilbud på hjerneskadede. Jeg tænker, at man – mens det kører godt, gør sig nogle tanker om tilbuddets bæredygtighed på længere sigt – primært hvordan de gør vi sig attraktive over for/mobiliserer nye frivillige."

Tim Karll, Cykelgruppen Fri-hjul



Cykelgruppen Fri-hjul havde Venstres Klaus Markussen (til højre på billedet *uden cykelhjelm*) med på den knap 20 km. lange tur, der passerede 14 broer og viadukter.

"Forløbet var helt, som vi havde tænkt os det. Positivt og smidigt. Praktikanten mødte fordomsfrit op og deltog i dagens cykeltur med et smil på læben og venlige bemærkninger undervejs.

Det var en meget vellykket tur. Ruten udforskede mange næsten ukendte og ubrugte viadukter og broer langs Overdrevsvejen, som repræsenterer millioner af kroner i anlæg. Disse forbindelser over og under Overdrevsvejen, samt jernbanerne, - hvor den ny station skal anlægges, - kan nu endelig komme til at gøre nytte, næsten uden ekstra udgifter; - man skal blot være opmærksom på mulighederne allerede nu. Vi havde en dejlig og hyggelig tur i det pragtfulde vejr. Klaus Markussen var meget glad for at være med og opfordrede alle til at fortsætte med at køre de ugentlige ture fra Frivilligcenter Hillerød.

Planlægningen af Frivillig Fredag-praktikken må gerne starte lidt tidligere og dermed også fastlægge deltagerne lidt tidligere."

Lars Pedersen, Hillerød Almennyttige Boligselskab



Udviklingskonsulent ved Kultur og Udvikling i Hillerød Kommune Marie Stockmarr var i praktik i boligselskabet Hillerød Almennyttige Boligselskab.

Selskabsformand Lars Pedersen stod for praktikforløbet og gav en del af sin viden om

boligselskabet og emnet frivillige fra sig, blandt andet hvordan man forventer, at de frivillige kan holde fælleshuset Brohuset åbent til glæde for alle beboere, og hvordan man aktiverer frivillige i klubber og fællesaktiviteter i lokalområdet.

"Marie Stockmarr faldt for Kongevænget boligområde. Formålet med praktikken er, at foreningen skal give praktikanten et mere indgående kendskab til foreningsarbejdets betydning for brugernes livskvalitet og et indblik i, hvordan man som frivillig medborger oplever det at være engageret i vores lokalsamfund gennem foreningsarbejdet.

Praktikken giver glæde og inspiration til det fremtidige frivillige arbejde. Det er dejligt at fortælle om alt det, de frivillige laver her, samtidig med at jeg viser vores smukke område frem. I hverdagen arbejder jeg meget med problemstillinger, som skal løses. Praktikken er med til at få mig til at se de fremskridt, vi har gjort."