

Europæisk



Frivillighedsår



Fokus på frivilligheden med et europæisk Frivillighedsår

Statusmøde for foreninger

Onsdag den 4. januar kl. 18.00 i
Dagcenter Humlebæk



Onsdag den **4. januar kl. 18.00 i Dagcenter Humlebæk** (der serveres en anretning).

Humlebæk:

Dagsorden:

1. Organisation
2. Strategiske målsætninger for Frivilligcenter Fredensborg for 2012
3. Årshjul for 2012 med møder og kurser.
4. Forberedelse til generalforsamling
5. Eventuelt

Julefrokost i Frivilligcentret



Invitation til Julefrokost komsammen

Frivilligcentret tager initiativ til at alle foreninger og deres frivillige mødes til fælles hygge

den 24. november kl. 18.00 i Dagcenter Humlebæk.

Vi laver en fælles BUFFÉ så derfor medbring en lille ret til cirka 4 personer, dine egne drikkevarer og en lille ting til pakkeleg.

Frivilligcentret sørger for brød, kaffe og lidt sødt til.

Vi glæder os til at se rigtig mange –
giv invitationen videre til andre frivillige.

De bedste julehilsener
Frivilligcenter Fredensborg
Bestyrelsen

Dansk Folkehjælp



Ansøg om Julehjælp 2011

inden den 1. december kl. 12.00.

Dansk Folkehjælp uddeler igen i 2011 julehjælp til økonomisk hårdt trængte børnefamilier med hjemmeboende børn under 18 år.

Julehjælpen består af kolonialvarer til juleaften og 2 gavekort til en sportsforretning, og samt et gavekort til en legetøjsforretning.

For at du kan få julehjælp skal følgende være opfyldt:

- Din eneste indtægt skal være kontanthjælp, dagpenge, pension eller anden overførselsindkomst. Har du en ægtefælle eller en samboende, skal dennes eneste indtægt også være overførselsindkomst.
- Du og din evt. ægtefælle/samboende skal have hjemmeboende børn under 18 år

- Alle felter i ansøgningsskemaet skal være udfyldt/besvaret.
- Din kommune skal inden ansøgningen fremsendes til Dansk Folkehjælp attestere oplysningerne på ansøgningsskemaet (ansøgningsskemaets side 4). Det gælder ligeledes for en evt. ægtefælle eller en samboende

Din ansøgning skal være modtaget af Dansk Folkehjælp **inden den 1. december kl. 12.00**. Ansøgninger modtaget efter denne dato vil ikke blive behandlet.

For god ordens skyld gør vi dig opmærksom på:

Ansøgningsskema kan downloades her:

<http://www.folkehjaelp.dk/repository/wp-billeder/JULEHJAEPL-ansoegningsskema-2011.pdf>

Sådan gør du: Klik på linket ovenfor (nogle gange kan det drille, hvis du bruger Internet Explorer, men så kan det hjælpe at klikke langsomt). Når skemaet er åbent, så højre klik med musen og vælg "Gem som". Nu gemmer du skemaet på din computer, hvorefter du kan udskrive det og udfylde.

Vil du gerne være frivillig og aktiv i Dansk Folkehjælp så ring til Lissy Holtegaard tlf.: 50567372 eller send en mail: sukey@webspeed.dk

Nivå Lektiecafé



Foto: Claus Beier

LektieCaféen er en succes

Den frivillige Lektie Café på Nivå Bibliotek har brug for flere frivillige undervisere.

Hver mandag og onsdag eftermiddag møder mellem 35 til 40 børn fra 3. til 6. klasse op i den nye Lektie Café på Nivå Bibliotek, hvilket overgår alle forventninger.

Den ansvarlige projektmedarbejder på Medborgercentret på Nivå Bibliotek, Khaled Mustapha, fortæller:

"Vi havde forventet op mod 25 børn, så vi er meget glade og stolte over, at så mange børn

kommer i vores nye Lektie Café. Vi har et tæt samarbejde med skolerne i området, så vi sikre at børnene får det optimale udbytte af deres arbejde." "Vi har samtidig en stor gruppe frivillige voksne der hjælper til, og de gør et kæmpe arbejde for børnene. Men med den store succes, så har vi brug for endnu flere til at hjælpe til med undervisningen. Så har man lyst, så henvender man sig bare til mig på biblioteket," fortæller Khaled Mustapha, der samtidig oplyser, at de frivillige hjælpere er på vej til at danne deres egen forening. En af de frivillige på Lektie Caféen er den pensionerede skolelærer, Jens Mosbæk, og han er utrolig glad for at kunne hjælpe børnene i Nivå.

"Det er en stor tilfredsstillelse, at kunne fortsætte med at undervise børn og samtidig havde et godt socialt netværk, både med børnene og med de andre frivillige i Lektie Caféen. Her kommer både piger og drenge, og børn med alle kulturelle baggrunde. Vi starter hver mandag og onsdag med de mindste elever og slutter med de ældste. Alle får den hjælp de har behov for, og vi får rigtig mange positive tilbagemeldinger fra forældrene, hvilket vi selvfølgelig er utrolig glade for. Det gør det jo endnu mere motiverende at give børnene lidt ekstra hjælp."

Projektmedarbejder Khaled Mustapha og Formand Jens Mosbæk håber at endnu flere, både skolebørn og frivillige, kommer til. Foto og tekst: Claus Beyer

Ung Weekend Fredensborg



Fra venstre: Suppleanter: Torben Ørskov, Næstformand: Signe S. Hansen, Kassierer: Henrik Frickmann, Bestyrelsesmedlem: Bente Tolstrup, Formand: Søren Hvilsom, suppleant Britta Andersen og Sekretær: Paolo Napizia (ikke med på billedet)

De unge rykker ind i Alexander House i weekenderne

Vi vil i den nye forening tilbyde de unge mellem 13 til 17 år i udskolingsklasserne et værested i weekenderne i Fredensborg og nu har vi fået lavet en aftale med Alexander House.

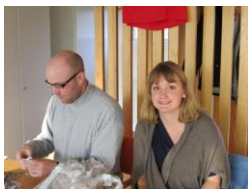
Den nye bestyrelse har taget arbejdstøjet på og fordelt bestyrelsesposterne og er fuld gang med at planlægge hvad vi vil give af tilbud til de unge. Vi vil kunne tilbyde forskellige aktivitetsmuligheder og et frirum i stedet for at de opholder sig på gaden.

Vi har brug for flere som vil give en hånd med. Det er meningen at der laves en plan for hvornår de frivillige dækker åbningstiderne i weekenderne i Alexander House. Vi har brug for gode rollemodeller både unge og ældre der godt kan lide at være sammen med unge og være med til at give de unge en god oplevelse.

Send en e-mail til Søren Hvilsom:

Alexanderhouse@hotmail.dk eller ring og hør nærmere på tlf.: 40624483

Koordineringsgrupperne af Dansk Flygtningehjælps Landsindsamling 2011



Kokkedal Holdet



Humblebæk



Nivå Holdet



Fredensborg Holdet

Dansk Flygtningehjælp Indsamling

Som noget nyt prøvede vi med hjælp fra Frivilligcentret at koordinere indsamlingskoordinatorerne og kommunikationen til pressen i år. "Det har virket rigtig godt og i år var alle 4 byer dækket med en koordinator i hver by siger Vivi og det har været meget spændende at være med i at få alt til rette lagt alt omkring en landsindsamling og bestemt ikke sidste gang for mit vedkommende".

Jeanet fortæller at i Kokkedal og Nivå er det spejderne fra FDF Karlebo som giver en hånd med i koordineringen af indsamlingen. Her er resultatet fra de 4 byer.

Kokkedal, Nivå og Karlebo knap kr. 47.000.

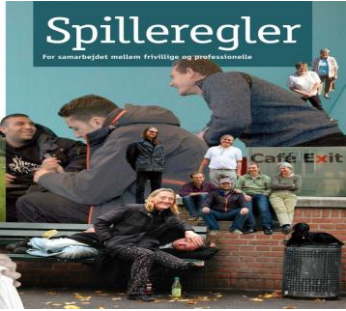
Fredensborg kr. 23.310.

For Humlebæk blev indsamlingen kr. 41.586.

Alt i alt et flot resultat med 12 millioner på landsplan.

Grupper og foreninger på vej

- Mødrehjælpen
- Netværksgruppe for nye flygtninge i Fredensborg
- Fælles Bisidder Korps for Fredensborg
- Netværk for Patient og sundhedsforeninger

Frivilligt Forum orienterer Ramme aftale for spilleregler 	Ramme aftale for spilleregler For samarbejdet mellem frivillige og professionelle Ansatte og frivillige hånd i hånd. Fagforeninger og frivillige organisationer har i fællesskab udformet et forslag til en rammeaftale for, hvilke spilleregler, der skal gælde for samarbejdet mellem ansatte og frivillige på institutioner. Se folderen med spillereglerne http://www.frivilligtforum.dk/userfiles/files/Spilleregler%20september%202011.pdf
Flere frivillige i det offentlige - men organiseret af frivillige Frivilligt Forums pressemeddelelse om problematikken 	Presset på kommunernes økonomi har styrket ønsket om at flere frivillige skal deltage i løsningen af offentlige opgaver. På institutionerne er der allerede mange frivillige hænder, men kommunerne ønsker endnu større inddragelse af den frivillige arbejdskraft. Derfor er flere kommuner begyndt at rekruttere frivillige til opgaver også udenfor institutioner. Læs Frivilligt Forums pressemeddelelse om problematikken http://www.frivilligtforum.dk/userfiles/files/Frivillige%20mere%20p%C3%A5%20banen.pdf Læs notatet om http://www.frivilligtforum.dk/userfiles/files/Notat%20offentlige%20opgaver%2029%2009%202011.pdf
Rådet for Socialt udsatte Grænser for frivillighed Læs artiklen: Når kassen smækkes i http://www.udsatte.dk/dyn/resources/Publication/file/2/42/1320790514/5105_naar_kassen_smaekkes_i.pdf	Rådet for Socialt udsatte arrangerer d. 23/11 en debatkonference om frivillighed Der er ingen grænser for frivillighed: Flere skal være frivillige som en del af den Nationale Civilsamfundsstrategi; Betingelserne for at udføre frivilligt arbejde skal styrkes som en del af EU's år for Frivilligt Arbejde 2011; Frivillighed skal i stigende grad afløse velfærdssamfundets solidariske og skattefinansierede model som en del af en ny "Public Governance" offentlig sektor strømning. Alligevel eller måske netop derfor mener Rådet for Socialt Udsatte, at "frivilligheden" er under pres og trækkes i en forkert retning. Rådet ønsker derfor at diskutere grænser for frivillighed i lyset af den aktuelle debat om den frivillige sektors rolle i løsningen af en af velfærdssamfundets kerneopgaver – indsatsen for de svageste borgere. Læs mere om konferencen http://www.udsatte.dk/aktuelt/debatkonference-om-frivillighed
Frivillighed og foreningsliv - sat på spidsen! frivillighed.dk - Forside Landsdækkende videns-, kompetence- og udviklingscenter om frivilligt socialt arbejde. December konference den 8. december i OCC i Odense	Frivillighed og foreningsliv - sat på spidsen! Ta' til Center for frivilligt socialt arbejdes December konference d. 8/12 2011 på OCC i Odense og hør spændende og inspirerende OPLÆG om udviklingstendenser for frivilligheden og det danske foreningsliv. Medbring egne spørgsmål, viden og erfaringer og deltag i vores debatarrangement, som er organiseret omkring en PRO ACTION CAFE - et rum for kreativitet, inspirerende samtale om 8 dilemmaer for frivilligheden og foreningslivet. Vi har også arrangeret en WALKSHOP, hvor vi sætter fokus på kommunernes samarbejde med frivilligheden og foreningslivet. Her tager du stilling til fremtidens foreningsliv ved at stemme med fødderne og endelig er der IMPROTEATER, der på en sjov, kreativ og legende måde sætter gang i tanker og syn på en række dilemmaer for frivillige og ansatte i foreningslivet. For at læse mere om konferencen og for tilmelding - http://www.frivillighed.dk/Webnodes/da/Web/Public/Tilbud+%26+aktiviteter/Konferencer/36652/Kursus

Nivå Fædregruppe	Nivå Fædregruppe Blev stiftet og der er afholdt konstitueringsmøde. Vi glæder os til at samarbejde med den nye forening.
Hvad bruger du næsen til og hvorfor har vi en mund? v/foredragsholder; Lise Windfeld Bornerup, Buteyko behandler og Frolov instruktør. Den 25. november kl. 15.30 – 17.30 Sted: Toldkammeret, Havnepladsen 1, Helsingør. Tilmelding til 49 20 30 50 eller sende en mail: arr@kolforeningen.dk	KOL foreningen inviterer til foredrag om en behandlingsform, der hjælper patienter med luftvejsproblemer. Har du svært ved at få luft? Lider du af KOL eller andre lungesygdom? så kom og hør om en behandling, der kan hjælpe dig! Det handler ganske enkelt om vejtrækningsteknik, forståelse og træning.
Tilbud i regnskabskursus 2 + 2 = 4 x 5 = 21	Rødovre Frivilligcenter afholder d. 17.1 foreningsregnskabs kursus i samarbejde med arbejdernes Landsbank. I må meget gerne deltage i kurset eller videresende invitationen til jeres netværk. Venlig Hilsen Tina Andersen Messaoudi Rødovre Frivilligcenter Slotsherrens Vænge 2A 2610 Rødovre Telefon 2337 9104 eller 3076 9510
<u>Projekt Frivillig</u> <u>www.frivilligjob.dk</u> Vi formidler muligheder for frivilligt arbejde til de ca. 250.000 elever på ... Så brug os til at finde frivillige - det er gratis for frivillige foreninger og organisationer. ...	Husk at der er gode muligheder for at få flere frivillige involveret i din forening gennem www.frivilligjob.dk Job beskrivelserne skal være klare og tydelige med hvor mange timer om ugen, jobbet drejer sig om, hvor finder aktiviteten sted, hvilke kvalifikationer skal den frivillige kunne besidde i det frivillige job. Der er en god vejledning på nettet og er du i tvivl så kontakt Frivilligcentret – så hjælper vi gerne med jobopslag.
FÆLLES JULEAFTEN 	STRANDVEJSKIRKEN Den 24. december inviterer Strandvejskirken til fælles juleaften. Det er blevet til en tradition fortæller Neel Gøtz. For dem som gerne vil være med til gudstjenesten starter vi kl. 15.00 og andre kan følge trop kl. 17.00. Det koster 50 kroner at deltage og tilmelding kan ske til Nell Gøtz telefon nummer: 2041 6575.
Frivillige søges til hjælp ved Julemarked	STRANDVEJSKIRKEN Afholder hvert år julemarked og i år bliver det Den 19. november i tidsrummet 10.00 – 16.00. Vi mangler frivillige til at hjælpe i tombolaen og i Cafeen. Ring til Birgit tlf.: 4921 2274 eller e-mail: bipp@get2net.dk
	Foredrag med HSP foreningen den 14. november i Dagcenter Humlebæk Rigtig mange borgere (ca. 65) fandt vej til foredraget om "Særligt sensitive børn" med psykolog Athina Delskov fra foreningen HSP. Det var et super godt oplæg og en masse gode kommentarer fra salen. Frivilligcentret vil i samarbejde med HSP foreningen fremover samarbejde om lignende tilbud til borgere. Stor tak til Humlebæk Dagcenter for lån af lokaler.

Lær at tackle kroniske smerter

Lær at tackle kroniske smerter er et gratis kursustilbud til borgere med kroniske smerter

Formålet med kurset er at give inspiration til, hvordan man kan tackle problemer og udfordringer, når man har kroniske smerter. Pårørende kan også have glæde af at deltage i kurset. Du skal bo i Fredensborg Kommune eller Hørsholm Kommune for at kunne deltage i kurset.

Kurset udbydes i samarbejde mellem Fredensborg og Hørsholm kommuner.

Hvornår er det næste kursus?

Der starter et nyt kursus op i begyndelsen af 2012. Er du interesseret i at komme på kursus så kontakt Fredensborg Kommune, ved sundhedsfaglig koordinator Jette Nielsen tlf. 72 56 55 58 e-mail jni@fredensborg.dk

Alle er lige - også instruktøren

Der er et afgørende princip, at alle på kurset kender til det at have kroniske smerter. Det indebærer, at det er mennesker med kroniske smerter, som underviser. Instruktøren ved altså hvor "skoen trykker" og

hvordan det føles, når sygdom sætter begrænsninger i hverdagen. Udover at kende problemerne indefra har instruktørerne gennemført en systematisk uddannelse, der gør dem i stand til at lede kurser for mennesker med kroniske smerter.

Sådan foregår det

Arbejdsformen på kurset vil veksle mellem foredrag fra instruktørerne, samtale og snak om smerter, øvelser og individuelt arbejde. Det handler ikke om at præstere noget bestemt og man bliver ikke udsat for prøver eller eksamen af nogen art. Tværtimod vil deltagerne blive bedt om at evaluere kurset via spørgsmål som; Hvad fik du ud af at deltage? Har kurset levet op til forventningerne? Har kurset givet ny inspiration? Bogen "Patientuddannelse - Lær at tackle kroniske smerter," som benyttes på kurset, kan du købe hos instruktøren for 150 kr.

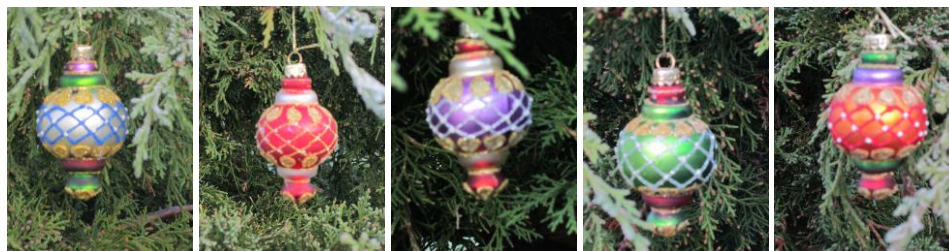
Yderligere information

Fredensborg Kommune, sundhedsfaglig koordinator Jette Nielsen tlf. 72 56 55 58 e-mail jni@fredensborg.dk

Folder: [Lær at tackle kroniske smerter](#)

Komiteen for Sundhedsoplysning

www.patientuddannelse.info



Alle billeder, der ikke er navn ved må gerne kopieres.

Et tip

Hvis du ikke kan få linkene til de forskellige sider til at virke ved at trykke på dem, så kopier dem direkte over i for eksempel Google.



Frivilligcenter Fredensborg Baunebjergvej 401, 3050 Humlebæk.

tlf: 30284085 og e-mail: admin@frivilligcenterfredensborg.dk

www.frivilligcenterfredensborg.dk

og se også Facebook: FrivilligcenterFredensborg

