



Frivilligjob Avis

**Frivillige jobs
indenfor
socialt, humanitært og
sundhedsområdet**



Frivilligjob Avis nr. 1.



Som ny frivillig er det vigtigt at du vælger det frivillige job, der passer bedst til dig. Det er også vigtigt at du føler, at du både kan give noget og får noget igen i dit frivillige job.

En frivillig, der får et frivilligt job og trives med det – vil skabe stor glæde for sine omgivelser og selv føle, at det er sjovt at være frivillig ved at yde en indsats.

Når du har læst denne Frivilligjob Avis og har besluttet dig for at kontakte en af foreningerne eller Frivilligcentret for at høre mere – er det vigtigt at aftaler holdes – at du som frivillig siger din mening og at der følges op på dit frivillige job.

Føler du, at der er noget kommunikation, der går galt eller skævt så ring til og fortæl os det – så vi kan blive bedre.
Hjemmeside: www.frivilligcenterfredensborg.dk



Frivillige jobs – giv en hånd med – bliv aktiv i din egen bydel



Nyhedsbrevs redaktør og spændende layout opgaver

Jobbet består i at indsamle materiale til nyhedsbrevet for Frivilligcenter Fredensborg. Nyhedsbrevet kan blandt andet indeholde: en aktivitetsliste for foreningernes arrangementer, nyheder fra samarbejdsforaer som landsorganisationen Frise, Frivilligt Forum og social- og integrationsministeriet, Frivilligcentret og spændende projekter der foregår i Fredensborg Kommune. Vi søger en frivillig, der har flair for at skrive, sætte et nyhedsbrev op så det er præsentativ og har gode evner til at indhente nyheder til nyhedsbrevet. I 2011 udkom nyhedsbrevet 8 gange. Nyhedsbrevet findes kun online. Der er i dag frivillige, der tager billeder - men det er også en fordel at kunne det. Du vil få hjælp til at blive sat ind i opgaven og løbende holdes orienteret om hvad der sker og blive tilbudt de kurser, der foregår i Frivilligcentret. Vi glæder os til at høre fra dig. tlf. 30 28 40 85 mail: admin@frivilligcenterfredensborg.dk



Spændende opgaver i Diabetesforeningen Fredensborg

Vær med til at skabe en spændende lokalafdeling for diabetikere. Arbejdet omfatter blandt andet at lægge program, afvikling af foredrag og projekter.

Nu har du muligheden for at være med til at sætte præg på en lokalafdeling i Diabetesforeningen i Fredensborg. Du skal bo i Fredensborg Kommune og være interesseret i at være med til at skabe rammer for at Diabetesforeningen i Fredensborg bliver en forening, hvor der sker noget for medlemmerne. Der er næsten 500 medlemmer og der er ønske om og mulighed for at starte mange gode projekter op. I løbet af foråret kan Diabetesforeningen Fredensborg benytte sig af nye lokaler gennem Frivilligcenter Fredensborg og starte en slags café op en gang ugentligt med sund mad og motion. Ligesom, der vil være mulighed for at låne lokaler til foredrag og selvhjælpsgrupper. Vi søger også nye bestyrelsesmedlemmer som vil være med til at give vores lokal Diabetesafdeling et løft. I 2011 har vi haft et par foredrag og en rigtig god udflugt for medlemmerne. Vi kunne godt tænke os at komme i gang med en "sund café" med gode ideer til sund mad og ture i naturen. Vi glæder os til at høre fra dig. Det er en rigtig spændende fase for frivillige at være i. Ring til Anne Madelung 49 147 867 (bedst aften) eller send en mail: anbima@webspeed.dk og hør mere.



Børns Voksenvenner

Foreningen søger frivillige, børneglade voksne til at være venner med et barn med spinkel voksenkontakt.

Henvendelse til Børns Voksenvenner Fredensborg Jytte Kajs
tlf. 48 48 41 44 mail: voksenvenner@fredensborg.dk



Spændende opgaver i Dansk Folkehjælp

Aktiviteter i en ny lokal afdeling af Dansk Folkehjælp Fredensborg, der dækker Humlebæk, Nivå, Kokkedal og Fredensborg.

Som frivillig i Dansk Folkehjælps lokalafdeling kan du hjælpe til med aktiviteter som:

støt julehjælpen, ferieophold, udflugter, bedste ven, forebyggelse og førstehjælp, internationalt arbejde, ansøgninger til fonde mv.

Lokal afdelingen af Dansk Folkehjælp er ny og der er brug for flere frivillige som vil give en hånd med. Som aktiv frivillig vil du få:

- mange gode oplevelser sammen med andre frivillige
- mulighed for at blive uddannet inden for organisationens arbejdsområder

- tilbud om kurser og foredrag

- indflydelse på dit arbejdsområde som frivillig. Vi forventer af dig:

- at du går åbent, lyttende og respektfuldt til andre mennesker

- at du har gode samarbejdsevner

- at du vil bruge ca. 5–10 timer pr. måned

- at du kan være med i minimum et år

Vi er en helt ny lokalafdeling og ønsker kontakt med personer som vil være med til at give en hånd med, således at vi kommer godt i gang.

Konceptet er populært både hos de frivillige og hos dem, der modtager hjælpen. Skriv en mail til Lissy Holtegaard sukey@webspeed.dk og hør nærmere.



Hjælp til at synliggøre patientforeningen LungePatient.dk - Lokalafdeling for København, Nordsjælland og Bornholm.

Lær noget om LungePatient.dk, der ønsker at gøre sig mere synlig i de fire byer

i Fredensborg Kommune.

LungePatient.dk ønsker at være synlig i de fire byer i Fredensborg, Humlebæk, Nivå og Kokkedal.

Det drejer sig konkret om at være med til at tilrettelægge og arrangere møder m.m. og koble sig på arrangementer, som finder sted, hvor der er eller kommer mange borgere. Borgerne kan få tilbudt at få testet deres lunger for at konstatere, om de har lungesygdommen KOL.

Du vil blive oplært og få gode råd og vejledning undervejs.

Vi håber at få et lille korps af personer, som kan hjælpe med til at få os gjort synlige. Du vil få mulighed for at deltage i kurser, som Frivillighedscentret arrangerer.

Vi glæder os til at høre fra dig. Ring til Anne-Lise Nerving på 35 35 88 81 eller mail: nerving@mail.dk og hør mere.



Mødrehjælpen i Fredensborg

Aktiviteter i en ny lokal afdeling af i Mødrehjælpen Fredensborg, der dækker Humlebæk, Nivå, Kokkedal og Fredensborg

Som frivillig i Mødrehjælpen's lokalafdeling hjælper du med til, at flere børnefamilier får en god hverdag med hjælp og tiltag som vi gerne vil sætte i gang i år 2012.

Det er aktiviteter som: ferieophold, udflugter, fødselsdagshjælp (f.eks. den rullende kagemand), juletræsfest, Julehjælp, Genbrugsforretning (kun med børnetøj/ting).

Eksempel Den rullende kagemand: Som Den rullende kagemand kan børn opleve at få fejret deres fødselsdag med gaver, kage og en god fest sammen med deres kammerater. Når en familie har fået tildelt den Rullende Kagemand, planlægger lokalafdelingen i fællesskab hjælpens omfang. Opgaven for dig vil i de fleste tilfælde bestå i indkøb til fødselsdagsfesten, herunder mad, bordpynt, gave til barnet m.m. Den Rullende Kagemand tilbyder også ekstra hænder til at afholde fødselsdagen, som fx hjælp med borddækning, rydde af og iværksætte lege for børnene. Det vigtigste er, at barnet og forældrene står tilbage med en god oplevelse.

Vi forventer af dig:

- at du går åbent, lyttende og respektfuldt til andre mennesker.
- at du vil bruge ca. 5–10 timer pr. måned.
- at du kan være med i minimum et halvt år.

Du må meget gerne have erfaring fx fra sundhedssektoren eller fra socialt arbejde, men det er ingen betingelse.

Vi er på vej med en helt ny lokalafdeling og ønsker kontakt med personer som vil være med til at give en hånd med, således at vi kommer godt i gang.

Konceptet er populært både hos de frivillige og hos dem, der modtager hjælpen. Ring til Vivi Jensen 20 347 712 eller send en e-mail: kurtvivi.jensen@gmail.com for at høre mere.



Kontoropgaver i Frivilligcentret

Vi søger en frivillig, der vil være med til at holde Frivilligcentrets kontor kørende og åbent for brugere.

Frivilligcenter Fredensborg er et nyt Frivilligcenter og har brug for en eller flere frivillige, der kunne tænke sig at være med til at få centret til at fungere optimalt i det daglige arbejde. Der

er tale om hjælp til skriftligt arbejde, indsamling af materiale, oprettelse af et informationshjørne, opfølgning på projekter, registrering af data, tilmeldinger, bookninger af lokaler, frivillige/borgere til arrangementer af hjælp til hjemmeside. Der kommer hele tiden mange forskellige og udfordrende opgaver, der skal løses. Vi tilbyder et spændende og roligt miljø og du får mulighed for at deltage i kurser som Frivilligcentret tilrettelægger og meget mere. Ring til Vera Wetlesen 30 284 085 og hør nærmere.



Osteoporoseforeningen Nordsjælland aktive medlemmer

Osteoporoseforeningen Nordsjælland blev oprettet den 4. oktober 2010, og bestyrelsen består i dag af 3 medlemmer samt en tilknyttet kasserer. Siden etableringen af lokalforeningen har vi gennemført 4 store oplysningsmøder med foredrag af specialister fra henholdsvis Hillerød Hospital, Hvidovre Hospital og Køge Sygehus. Vi er i gang med at planlægge 2 oplysningsmøder i foråret samt et stormøde om kost og motion i 2012.

Dette forebyggende oplysningsarbejde er meget vigtigt for vores forening, og vi har mange planer om og ønsker for andre aktiviteter. Derfor søger vi frivillige bestyrelsesmedlemmer.

Er du interesseret bedes du venligst kontakte Joan Paludan, bestyrelsesformand på (mellem kl. 19.00 – 19.30 på hverdage).

Osteoporoseforeningen - landsforeningen mod knogleskørhed - med hovedkontor i Århus består af 21 lokalforeninger. Kontakt Joan Paludan 38 335 557 eller send en mail: Joan.Paludan@vip.cybercity.dk for at høre mere.



Netværksfamilier til ny ankomne flygtninge

Her får du en unik opgave ved at være med til at vise nye flygtninge tilrette i deres lokalområde og give dem inspiration til en god fremtid i lokalsamfundet.

Du og eventuelt din familie får mulighed for at blive tilknyttet en ny ankommen familie til Fredensborg Kommune. Opgaverne er blandt andet at hjælpe dem til rette i deres nye hjem - hjælpe dem med at finde billige møbler mv. til deres nye hjem i samarbejde med lokalbefolkningen. Giv en hånd med til at vise hvordan et hjem kan fungere bedst med rengøring, udluftning, vask mv. Alle disse praktiske opgaver afhænger af hvor flygtningen/familien kommer fra. Det kan også være, at være behjælpelig med at få læst og forstået breve fra det offentlige og være med ved møder hvor det er vanskeligt for flygtningen at være alene om opgaven. Alt i alt være med til, at nye flygtninge/familier får en god start i vores kommune. Der er mulighed for hjælp og vejledning via en kontaktgruppe for netværksfamilier gennem Frivilligcentret og på sigt håber på, at der bliver etableret en forening, der kan varetage hjælp til nye flygtninge i Fredensborg Kommune. Ring og hør mere Frivilligcentret 30 284 085 eller skriv en mail: admin@frivilligcenterfredensborg.dk



Livline i Sorgen søger en person til kommunikation, PR og pressehåndtering.

Vil du være med til at hjælpe børn, der har mistet en forælder eller søskende?

Hver dag mister ca. 10-11 børn i Danmark en mor, far eller

søskende. Hvert år står knap 4.000 forældre knugende alene med egen sorg samtidig med, at de skal håndtere og rumme børnenes sorg.

Hvad går opgaven ud på?

Du skal hjælpe os med at komme ud med alle de gode historier og flotte resultater, vi skaber, og allerede har skabt. Budskabet om vores akutte gratis tilbud, skal ud til hele Danmark. Til netop den opgave søger vi en dygtig person med et varmt hjerte.

Alle medier skal i brug; tv, internettet, aviser, sociale medier.

Hvad kan vi tilbyde dig?

Hos os bliver du en del af et pionerprojekt med fuld fart på. Foreningen har eksisteret i knap 2 år og har været igennem en rivende udvikling med flotte resultater. Der vil være mulighed for at modtage en udtalelse fra os, som du kan bruge i dit videre arbejdsliv. Dog skal du have været tilknyttet min. 6 måneder.

Hvad forventer vi af dig?

Vi søger en velformuleret og velskrivende frivillig. Alder og baggrund er mindre vigtig, så længe du har evnen til at arbejde proaktivt og selvstændigt, og kan omsætte nye ideer til praksis. Det er en fordel – men ikke et krav – at du selv har prøvet at miste en tæt relateret person på et unaturligt tidspunkt.

Ansøgning

I din ansøgning bedes du lægge vægt på din personlige historie og din motivation for at ville arbejde frivilligt inden for vores fagområde. Vi vil også gerne modtage dit CV.

Du kan læse mere om stillingen på: www.frivilligjob.dk

Information om foreningen finder du på

www.livlineisorgen.dk og spørgsmål kan rettes til Pia Glavind på 70 702 782.



Lektiehjælpere søges til Nivå lektiecafé.

Lektiecafeen er for børn fra lokalområdet fra 3. til 6. klasse, der

har brug for hjælp til dansk, matematik, engelsk, naturfag osv.

Du behøver ikke være ekspert. Vi forventer bare, at du møder op, giver børnene opmærksomhed og prøver at hjælpe dem så godt som muligt.

Lektiecaféen, der er indrettet på Nivå Bibliotek, har åben hver tirsdag og torsdag mellem kl. 13 og 16. Vi lektielæsere, der er her nu, er i alle aldersklasser

Vi forventer at:

- du kan afsætte 1 eftermiddag om ugen.
- deltager i planlægningsmøder ca. 1 gang om måneden kl. 16-17.
- du regner med at kunne være med minimum et halvt år
- du er engageret og tager ansvar.

Du får til gengæld:

- mulighed for at gøre en mærkbar forskel for børn og unge
- styrket dine faglige og sociale kompetencer
- arbejde i samvær med andre lektielæsere
- et stort socialt netværk i Danmarks største humanitære ungdomsorganisation
- kompetenceudvikling gennem kurser
- et betydeligt ekstra point til dit CV

Det kan være både sjovt og lærerigt at hjælpe børn, der har behov for hjælp til lektierne.

NB! Er du i gang med en ungdomsuddannelse, så kan dette job komme med på dit CV.

Kontakt Jens Mosbæk på tlf. 25 67 71 91 eller skriv en mail: jensmos@teliamail.dk og hør nærmere.



BLIV FRIVILLIG I RØDE KORS

for sammen kan vi gøre en verden til forskel

Røde Kors Fredensborg – Humlebæk har brug for frivillige til flere af vore aktiviteter.

Besøgstjenesten

Har flere aktiviteter dels at besøge ensomme ældre eller handicappede én gang om ugen, dels oplæsning for brugerne på plejehjem og sang-eftermiddage samt hjælper til ved bankospil mv. også på plejehjem.

Aktivitetsleder:

Birgit Bjerre, birgitbjerre@anarki.dk

tlf. 44 48 48 59

Lektiehjælp

Vi er i gang med at oprette lektiehjælp på en skole i Humlebæk. Planen er, at Lektiehjælpen holder åbent 2 dage om ugen i 2 timer hver gang. Lektiehjælperne hjælper 2-3 elever med deres lektier, men der vil også være tid til samvær og spil.

Kontakt:

Michael Nielsen, mniel@rodekors.dk

tlf. 48 48 38 29

Nørklegrupperne

Syr og strikker, ud fra standardiserede mønstre oftest ved brug af genbrug- materialer, baby og børnetøj til brug ved katastrofer.

Fredensborg gruppen mødes 1-2 gange årligt mens Humlebæk gruppen mødes en gang om måneden.

Hvad tilbyder vi dig?

At du bliver en del af et stort og fantastisk fællesskab. Alle vore frivillige får introduktion til aktiviteten af aktivitetslederen; og halvårlige aktivitetsmøder, hvor der

dels er mulighed for erfaringsudveksling, få viden om særlige områder ved aktiviteten mv.

Derudover tilbyder vi dig orientering om Røde Kors, og om psykisk førstehjælp, samt mulighed for at deltage i andre Røde Kors kurser.

Aktivitetsledere:

Fredensborg: Kirsten B. Larsen, fl@infoconsult.dk tlf. 4848 2301

Humblebæk: Ulla Rhodes, ullarhodes@hotmail.com Tlf. 4919 1538



Har du lyst til at lave mad i en boligforening ca. hver 4. mandag?

Vi forsøger hele tiden at gøre Enebærhaven i Humlebæk til verdens bedste sted at bo. Hvis du vil være med til det – har du en enestående chance for det nu!

Enebærhaven har henover efteråret/vinteren spist sammen ca. hver fjerde mandag. Det foregår sådan, at 2-3 beboere bestemmer en menu og laver maden i Enebærhavens fællesrum.

De frivillige beboere har ikke nødvendigvis erfaring med at lave mad til mange, lige som de heller ikke har hygiejne bevis. De melder sig fordi de godt vil bidrage til en hyggelig aften i selskab med naboer, genboer og alle de andre der bor i Enebærhaven.

Vi leder efter en der kan hjælpe os med at lave maden. Det er derfor bedst hvis:

- Du er god til at samarbejde

- Du har tid og lyst til at lave mad til ca. 35 glade beboere 1 gang om måneden
- Du har erfaring med at lave sund mad til mange
- Du har gerne et hygiejnebevis eller køkkenuddannelse

Hvis du vil vide mere kan du kontakte Det boligsociale Projekt. Katja Giebel på telefon 21 14 71 10 eller via mail kg@domea-afd.dk



Omdeler af foldere for Frivilligcentret

Frivilligcentret har ofte brug for frivillige, der vil give en hånd med til at få delt foldere, pjecer og opslag ud i de fire byer Kokkedal, Nivå, Humlebæk og Fredensborg.

Vi har en liste over steder hvor foldere kan lægges - men mangler et par frivillige, der synes at det er en god og overkommelig opgave.

Som frivillig får du mulighed for at deltage i netværk, kurser og samvær med andre frivillige. Hør mere hos Vera Wetlesen tlf. 3028 4085.





Ældre Sagen søger frivillige Besøgsvenner

Har du tid og lyst til at blive besøgsven? Som besøgsven bliver du som frivillig tilknyttet en person, der har et spinkelt netværk og familie. Som besøgsven besøger du besøgsmodtageren i eget hjem til en eller et par hyggelige timer. Kontakt Max Heideman tlf. 4557 1139 eller Bitten Davidsen tlf. 4918 1240.

Motionsvenner

Som motionsven kan du hjælpe en borger i eget hjem med for eksempel stolegymnastik eller en borger efter et afsluttet genoptræningsforløb. Du får tilbudt et kursus inden du starter. Motionsvennen kan gå med til det sidste besøg hos fysioterapeuten, hvor I sammen kan få anvisning på, hvad der vil være godt for dig. Hør nærmere hos Jytte Nielsen tlf. 4373 2446.

MAC supportere

Vi søger flere frivillige supportere med kendskab til MAC – computere. Vi får flere og flere ældre, der har behov for hjælp på den type maskine og programmer. Hør mere hos Erik Ankerstjerne tlf. 4576 0011.

Frivilligcenter Fredensborg

er en selvstændig frivillig forening, der fungerer som en paraplyorganisation for de sociale og humanitære foreninger og som samarbejder med mange forskellige instanser i Fredensborg og omegn på det sociale, humanitære og sundhedsmæssige område.

1. som medlem af en frivillig social forening eller som initiativtager til en ny kan du drage fordel af Frivilligcenter Fredensborgs mange spændende tilbud. Tilbuddene er gratis og udelukkende til for at fremme frivilligheden på alle tænkelige måder.

2. Som borger i Fredensborg Kommune kan du drage nytte af vores forskellige tilbud eller blive frivillig. Vi hjælper dig til at finde et frivilligt job i det område du bor eller i den forening du helst vil arbejde i.

3. som borger kan du være med i Netværk eller høre foredrag om mange forskellige emner som berører livets mange sider. Emnerne handler om at blive bedre til at få et godt liv på trods af livets drilagtigheder. Som borger har du mulighed for at være med i et afslappet og udviklende miljø sammen med andre ligestillede.

Kontakt os for at høre mere Tlf: 30 28 40 85

Mail: admin@frivilligcenterfredensborg.dk

Baunebjergvej 401, 3050 Humlebæk

