



Nyt fra frivilligcentret

FriSe medlemsmøde og generalforsamling

Den 16-17. marts blev der afholdt medlemsmøde og generalforsamling for frivilligcentrenes og Selvhjælps landsforening FriSe. Som repræsentanter for Frivilligcenter Fredensborg deltog centerleder Vera Wetlesen, bestyrelsesformand Ruth Cilwik Andersen, projektleder for Selvhjælp Anders Jeppesen og Benthe Thomsen tovholder på den anonyme rådgivning.

Medlemsmødet

Dagen startede med en frokost hvorefter man tog fat på dagens formål, nemlig at udarbejde nogle fælles målsætning og særlige indsatsområder, samt at sætte forkus på forskellige problemstillinger og udfordringer frivilligcentre og selvhjælpsprojekter står med.



Denne opgave løst gennem en vekselvirkning mellem gruppearbejde og fremlæggelse, hvor alle fælles kunne reflektere over hvad de enkelte grupper var kommet frem til.

Nogle af de mest spændende indsatsområder og udfordringer man fandt frem til var:

- Hvem af gør, om en frivillig er egnet eller ej?
- Samarbejde med kommunen mulighed eller begrænsning?
- Netværk på tværs.

Der var også en del drømme til stede i salen:

- FriSe som en frontløber i forhold til vidensdeling, med mentorordning og veludrustet værktøjskasse.
- Selvhjælpscentrene på finansloven
- Større opmærksomhed omkring frivilligt arbejde resulterer i godt samarbejde mellem frivilligcentre og kommuner.

FriSe's Generalforsamling

Generalforsamling forløb planmæssigt og der blev valgt nye bestyrelser til samtlige udvalg i FriSe.

Nye Lokaler

Der er nu blevet stillet en dato for indflytningen i de nye lokaler på Teglgårdsvej, Frivilligcentret kan flytte ind den 1. juni i år. Der er i den anledning blevet ansøgt en del fonde og indtil videre er der blevet indhentet 30.000 kr. til indkøb af inventar/møbler. Der er blandt andet blevet købt en masse flotte stole og borde fra Amager Bankens konkurs bo. Frivilligcentret er lige nu i gang med at søge fonde til at købe hårde hvidevarer til køkkenet, så det kan blive fuldt funktionelt. Vi glæder os til at flytte ind.

Generalforsamling

Onsdag den 18. april afholder Frivilligcenter Fredensborg generalforsamling hvor alle foreninger og andre interesserede er også meget velkomne til at deltage.

Program:

- Kl. 18.00 indskrivning og en let anretning
- Kl. 19.00 generalforsamling
- Kl. 20.15 oplæg ved formand for Frivilligt Forum, Johs Berthelsen, om "Spilleregler for samarbejdet mellem frivillige og professionelle"
- Kontingent kr. 200,- for foreninger og kr. 100,- for støttemedlemmer. Indbetaling sker til Danske Bank reg. Nr. 1551 0010826306 inden generalforsamlingen.

Tilmelding

Tilmelding sker på til Vera Wetlesen på telefon: 30 28 40 85 eller E-mail: admin@frivilligcenterfredensborg.dk

Senest den 16. april. Det er gratis at deltage og der kan deltage max. to fra hver forening. Hver forening har en stemme.

Adresse:

Humblebæk Dagcenter, Jernbanegade 28b, 3480 Fredensborg.

Der blev afholdt statusmøde for foreningerne

Onsdag den 7. marts blev der afholdt statusmøde for medlemsforeningerne i Frivilligcenter Fredensborg. Der var stort fremmøde repræsentanter for 19 de i alt 33 foreninger var dukket op.



På mødet blev der bl.a. snakket om synlighedsdage i 2012, der blev snakket om samarbejde mellem patientforeningerne og Selvhjælp, om den anonyme rådgivning, de nye lokaler på teglgårdsvej, Sociale medier som facebook, samt nyhedsbrev. Mødet var en stor succes og mange emner blev vendt.

Rådgivning på tværs

Så er vi snart klar med en åben anonym rådgivning i Frivilligcenter Fredensborg, Rådgivningen kommer til at hedde *Rådgivning på tværs*, er gratis og henvender sig til alle borgere i Fredensborg kommune. *Rådgivning på tværs* kommer til at tilbyde social, psykologisk, økonomisk og juridisk

rådgivning og vil også have et nært samarbejde med *Selvhjælp*. Hvis I vil vide mere så tjek vores hjemmeside: www.frivilligcenterfredensborg.dk

Selvhjælp

Temaaften: Samarbejds-baseret problemløsning med eksplosive og ufleksible børn ved psykolog Athina Delskov.

Hvis du forbindelse med foredrag melder dig ind i HSP-Foreningen, kommer du gratis ind til dette foredrag. Det koster 100 kr. for 12 måneder. Tilmelding kan ske på: selvhjaelpfredensborg@gmail.com

Nogle sensitive børn bliver frustrerede og eksploderer i voldsomme udbrud flere gange dagligt eller ugentligt. I hjemmet er det en stor belastning for familielivet. Det kan næsten ikke undgås, at det også er svært for barnets søskende. "Eksplosionerne" sker normalt hyppigst hjemme, men for nogle børn sker de også i institution eller skole. Mange af de ufleksible børn siger nej, hver gang der bliver foreslået nye ting – sådan ligesom pr automatik for at undgå det nye og uoverskuelige.

Foredraget tager udgangspunkt i Athina Delskovs egne erfaringer med sensitive børn og bogen: Det eksplosive barn af Ross W. Green. Bogen indeholder en metode til at forstå, hjælpe og opdrage børn, der let bliver frustrerede og er kronisk ufleksible. Børnene kan være særligt sensitive – og de kan også have en diagnose.

Tid og sted

Mandag, d. 16.04, kl. 19-21
Dagcenter Humlebæk, Ida Tesdorfsvej 2, 3050 Humlebæk.
Pris 50 kr.

Opfordring til foreningerne:

- Nye emner, talere og datoer til fremtidige temaaftener. Har I et tema, som I har ønsker at høre mere om eller en god taler, som I vil anbefale/dele med andre, hører vi meget gerne fra jer.
- Temaaftner på tværs af foreningerne. Vi vil opfordre til, at I fremover informerer selvhjælp om jeres arrangementer, så vi kan videreformidle dette til andre, som kan være interesserede.
- Vi ønsker derfor at oprette et netværk til udsendelse af nyhedsbrev med arrangementer. Derfor håber vi, at I vil opfordre jeres medlemmer til at tilmelde sig selvhjælps nyhedsbrev. Dette kan gøres ved at sende en mail.

Selvhjælpsgrupper

Selvhjælp søger deltagere til

- Efterlønsgruppe.
- Efterladte efter selvmord

Kontakt

Telefon: 30 28 04 08

Mail: selvhjaelpfredensborg@gmail.com

Nyt fra foreningerne

Spejderlejr

Fredensborg Fædregruppe arrangerer i samarbejde med de blå spejdere en spejderlejr for drenge i alderen 8-13 i Colleruphus i Holte (Høje Sandbjergvej 11 D, Gl. Holte, 2840 Holte). Torsdag d. 5. april 2012 mødes vi ved Egedalshallen i Kokkedal kl. 16.00. vi kommer hjem igen d. 8. april.

Medbring følgende:

- Sovepose
- Liggeunderlag
- Varm påklædning
- Tøj der kan tåle at blive beskidt
- Sportstøj
- Toilet taske

Tilmelding

Tilmelding sker efter "først-til-mølle-princippet." Det koster 100 kr. at være med.

Sidste frist for tilmelding er søndag d. 25-03-2012.

For mere information eller tilmelding ring på telefon:

Abdallah Sayed på 52 50 29 24

Maher Nasser på 42 23 41 83

Mousa Eljuhaiyem på 71 80 80 20

efter kl. 16:30.

Vi glæder os til at se dig!

De bedste hilsner

Fredensborg Fædregruppe

Kurser

Cooperative learning og teambuilding

Hvem kan deltage?

Kurset henvender sig til uddannelseskoordinatorer og andre

frivillige og ansatte, der arbejder med undervisning og kompetenceudvikling eller vil vide mere om, hvordan man kan arbejde med teambuilding og Cooperative Learning i det frivillige arbejde.

Hvad kan du lære?

Formålet med kurset er at give dig teoretisk og praktisk erfaring med teambuilding og lærende arbejdsformer (Cooperative Learning), så du selv kan planlægge og gennemføre undervisnings- og teambuilding øvelser, som fremmer samarbejde og udvikling.

Kurset er for dig, som har lyst til at anvende teambuilding øvelser som middel til at fremme samarbejde og udvikling af frivillige. Du stifter i løbet af kurset kendskab til centrale teambuilding principper og til enkeltstående øvelser, som kan anvendes som supplement til fællesmøder m.m. Der er fokus på øvelser, hvor alle kan være med.

Du vil også blive introduceret til Cooperative Learning (CL). Det er en samarbejdsorienteret tilgang til læring og undervisning. Arbejdsformerne er let tilgængelige og kan implementeres umiddelbart i dine egne oplæg.

Underviser

Carit Abrahamsson, HR-konsulent og uddannet Cand.merc. i Human Ressource Management fra Copenhagen Business School. Herudover har Carit sidefag i Psykologi fra Københavns Universitet.

Tilmelding og adresse

Det er gratis at deltage i kurset når du arbejder som frivillig i en forening i Fredensborg kommune.

Kurset finder sted over to dage d. 4-5 juni kl. 9.00 til ca. 16.00.

Tilmelding senest d. 24/5 på e-mail:
admin@frivilligcenterfredensborg.dk

Teglgårdsvej 423 A
3050 Humlebæk

Gratis PR-kurser ved Majbritt Lund

En gang om måneden holder jeg et gratis PR-kursus af 2 timers varighed. Disse kurser holdes forskellige steder landet over.

På mine gratis PR-kurser lærer du, hvordan

- Journalisterne definerer en god historie
- Du vinkler dit budskab, så pressen har lyst til at bringe historien
- Du skal tage kontakt til journalisterne

Du går hjem med en "skabelon", du kan bruge, når du fremover vil vinkle dine historier og komme i pressen.

Alle kurser varer fra klokken 16.30 til 18.30. Der vil blive afholdt et kursus mandag den 16. april på Frederiksberg. Tilmelding sker på www.majbrittlund.dk hvor du også kan finde yderligere information om andre datoer og steder

Andet

Frivilligt Forum

Frivilligt Forum er landsorganisationen for de frivillige sociale organisationer og foreninger i Danmark. Frivilligt Forum taler medlemmernes sag overfor det politiske system og arbejder for at der bliver skabt gode rammer for deres frivillige sociale arbejde. Derudover afholder Frivilligt Forum utroligt mange spændende og kvalitative kurser, foredrag og arrangementer, i den nærmeste fremtid er der bl.a.:

[Fra spilleregler til Samspil:](#)

28. Marts 2012 14:00 - 17:00

[Fra spilleregler til Samspil:](#)

24. April 2012 14:00 - 17:00

[Frivilligt Forum Københavns Generalforsamling:](#)

26. April 2012 16:30 - 18:30

Alle disse arrangementer kan du læse mere om på www.frivilligtforum.dk

OBS!!! Ny frivilligjobavis

Den første frivilligjobavis har været en stor succes og der er stadig borgere, der henvender sig fordi de har taget et eksemplar på bibliotekerne. Den har stadigvæk en effekt og derfor venter vi med at udsende en ny jobavis til efter sommerferien. Har du et job du gerne vil have respons på nu – så hjælper vi dig gerne med at ligge den på Frivilligjob.dk

Hvis du har job til den nye jobavis til august – så kontakt os på mail:
admin@frivilligcenterfredensborg.dk

Kontaktoplysninger

Frivilligcenter Fredensborg
Baunebjergvej 401
3050 Humlebæk

Telefon:

30 28 40 85

E-mail:

admin@frivilligcenterfredensborg.dk

Hjemmeside:

www.frivilligcenterfredensborg.dk

Uge 13	Mandag	d. 26	
	Tirsdag	d. 27	
	Onsdag	d. 28	
	Torsdag	d. 29	
	Fredag	d. 30	
	Lørdag	d. 31	
	April		
Uge 14	Søndag	d. 1	
	Mandag	d. 2	
	Tirsdag	d. 3	
	Onsdag	d. 4	Kl. 19.00 Bankospil hos MINOGDIN (se omtale)
	Torsdag	d. 5	Påske Spejderlejr m. Fredensborg fædregruppe (se omtale)
	Fredag	d. 6	Påske Spejderlejr m. Fredensborg fædregruppe
	Lørdag	d. 7	Påske Spejderlejr m. Fredensborg fædregruppe
	Søndag	d. 8	Påske Spejderlejr m. Fredensborg fædregruppe
Uge 15	Mandag	d. 9	Påske
	Tirsdag	d. 10	
	Onsdag	d. 11	
	Torsdag	d. 12	
	Fredag	d. 13	

Uge 16	Lørdag	d. 14	
	Søndag	d. 15	
	Mandag	d. 16	Kl. 16.30-18.30 Gratis PR kursus (se omtale)
	Tirsdag	d. 17	
	Onsdag	d. 18	Kl. 18.00 Generalforsamling i Frivilligcenter Fredensborg (se omtale)
			Kl. 19.00 Bankospil hos MINOGDIN (se omtale)
	Torsdag	d. 19	
	Fredag	d. 20	
	Lørdag	d. 21	
	Søndag	d. 22	
Uge 17	Mandag	d. 23	
	Tirsdag	d. 24	
	Onsdag	d. 25	
	Torsdag	d. 26	
	Fredag	d. 27	
	Lørdag	d. 28	
	Søndag	d. 29	

Juni

4. og 5. juni:

Kursus om cooperative learning og
teambuilding.