



Frivilligcenter Fredensborg



Invitation til julefrokost-komsammen

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

torsdag, den 6. december, kl. 18.00
i Frivilligcentret.

Vi laver en fælles BUFFET, 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
Bestyrelsen, Frivilligcenter Fredensborg

Næste statusmøde for foreningerne

Onsdag den 6. februar, kl. 18.00 er der statusmøde for medlemsforeningerne i Frivilligcenter Fredensborg, Teglårdsvej 423 A i Humlebæk.

Nyhedsbrevet

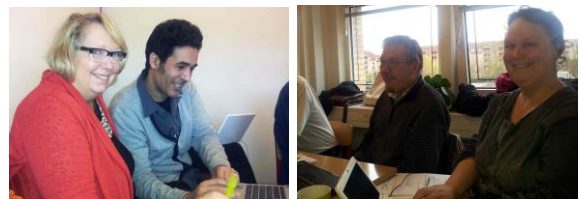
Redaktionen af Nyhedsbrev nr. 16 er sluttet 12. november.

Deadline for Nyhedsbrev nr. 17 er fredag 7. december.

Indlæg bedes sendt til redaktøren på:
kjeldnyhedsbrev@gmail.com.

Ny hjemmeside på vej

Frivilligcenter Fredensborg og Selvhjælp Fredensborg får en ny hjemmeside, der bygger på en fælles skabelon for frivilligcentre og Selvhjælp. Skabelonen er leveret af Frise, paraplyorganisationen for landets lokale frivilligcentre og selvhjælpsprojekter.



Implementeringen vil ske i løbet af november og december, så den vil være klar først i det nye år. Medlemsforeninger vil blive bedt om at opdatere deres oplysninger og vil få tildelt brugernavne, passwords og information om de nye muligheder.



Det vil bl.a blive muligt at booke lokaler direkte på hjemmesiden.

CiFri – et nyt forskernetværk styrker frivilligforskningen

Med en bevilling fra Social- og Integrationsministeriets pulje til forskning i civilsamfund og frivillighed er et nyt uafhængigt netværkssamarbejde mellem danske forskere ved en række samfundsvidenskabelige forskningsmiljøer, netop etableret.

Formålet er at styrke frivillighedsforskningen og videreudvikle frivilligsektoren og den statslige frivillighedspolitik ved at formidle forskningsbaseret viden til offentlige

og frivillige aktører.

På www.cifri.dk kan du følge forskernetværkets initiativer, aktiviteter, arrangementer, forskning, udgivelser med mere. Hjemmesiden henvender sig til forskere, studerende og praktikere i civilsamfundet såvel som til beslutningstagere i stat og kommuner med interesse for den nyeste forskning inden for civilsamfund og frivillighed.

Frivillig-undersøgelse

Hvordan er det at være frivillig i dagens Danmark? – Deltag i undersøgelse og vær med til at give et billede af frivilligheden anno 2012

Knap 2 millioner danskere har de seneste år engageret sig i en eller anden form for frivilligt arbejde. Det er alt lige fra at være træner i den lokale idrætsklub, hjælpe til på et værested for hjemløse, være frivillig til festivaler og koncerter, være bloddonor, hjælpe i en lektiecafe og meget andet. Nu vil vi gerne vide, hvordan det er at være frivillig i Danmark? Hvis du ikke er frivillig, vil vi gerne høre, hvad du mener, der skal til for, at du ville engagere dig?

Vi håber, at du vil deltage i vores undersøgelse og bruge 5 minutter på at besvare en række spørgsmål, så vi kan blive klogere på, hvordan og hvorfor så mange hjælper hinanden gennem frivilligt arbejde. Dine svar vil indgå i en rapport om den frivillige sociale indsats 2012, som Center for frivilligt socialt arbejde gennemfører for Social- og Integrationsministeriet.

Gå direkte til undersøgelsen her:

<https://survey.enalyzer.com/?pid=b6n7s6d4>

Har du behov for hjælp og vejledning?

Hjælp i krisen – nogen at tale med, så er *"Rådgivning på tværs"* måske noget for dig. En gruppe jurister, økonomer, socialrådgivere og psykologer/psykoterapeuter står klar til at hjælpe i en fastlåst situation.

Gruppen af frivillige i *"Rådgivning på tværs"* er uddannet indenfor de nævnte områder og har mulighed for gratis at hjælpe borgere, som er kørt fast i deres økonomi, en juridisk sag, en sagsbehandling, og endelig kan borgere få op til 6–8 samtaler med en psykolog eller psykoterapeut.

Kontakt Frivilligcenter Fredensborg tlf. 3028 9985 eller 3028 4085 eller send en mail:



arfredensborg@gmail.com.

Selvhjælp

Stiftende generalforsamling

Selvhjælp Fredensborg inviterer alle interesserede til stiftende generalforsamling tirsdag den 13. november kl. 19.00. Generalforsamlingen afholdes i Frivilligcenter Fredensborg på Teglgårdsvej 423 A i Humlebæk.

Selvhjælp Fredensborgs kerneydelser er selvhjælpsgrupper, individuelle samtaler og temaaftener. Selvhjælp henvender sig til mennesker der ønsker at arbejde med sig selv, skabe nye relationer og opnå større livskvalitet.

Tilmelding kan ske til Anders på tlf. 3028 0408, mail til [selvhjaelp@selvhjaelp.org](mailto:selvhaelp@selvhjaelp.org).

Nye selvhjælpsgrupper

Der er nu startet:

- samværsgruppe for mennesker med angst
- en sorggruppe

Du kan læse mere om temaaftenerne og datoer på hjemmesiden eller kontakte selvhjælp, tlf. 3028 0408. Har din forening en temaaften I kunne tænke jer at afholde i efteråret eller i foråret 2013, hører vi meget gerne fra jer.

Samværsgruppe for stressramte

Har du været udsat for stress og er gået ned med flaget, så prøv at kontakte os. Det kan være, at du kan få glæde af at være sammen med andre, der er eller har været i en lignende situation. Det er vigtigt at få snakket om det.

Kontakt

Telefon: 3028 0408

Hjemmeside: www.selvhaelp.org

Mail: selvhaelpfredensborg@gmail.com

Regler for frivilligt arbejde

Regler for at arbejde frivilligt på dagpenge eller efterløn

Modtager du arbejdsløshedsdagpenge eller efterløn og gerne vil udføre frivilligt arbejde, skal du være opmærksom på reglerne, som kort gennemgås i det følgende. I forhold til førtidspension, sygedagpenge, kontanthjælp og folkepension er der nogle forhold, som du bør være opmærksom på. Dem kan du læse mere om på www.frivilligjob.dk

Nogle former for frivilligt arbejde medfører træk i arbejdsløshedsdagpenge og efterløn. DU skal altid oplyse din A-kasse om din deltagelse i frivilligt arbejde. Vær særlig opmærksom på at oplyse A-kassen om ændringer i arbejdets karakter. Frivilligt arbejde bliver delt op i tre kategorier. Der er forskellige regler for de tre kategorier. A-kassen tager stilling til, hvilken af følgende kategorier, dit frivillige arbejde tilhører:

Kategori 1: Frivillige aktiviteter, hvor der ikke er nogle begrænsninger i dine muligheder for at udføre denne type frivilligt arbejde. Denne kategori gælder frivilligt, ulønnet arbejde, der ikke kan udbydes som almindeligt arbejde.

Eksempler:

- Tøjsortering og ekspedition i genbrugsbutikker
- Almindelige forefaldende aktiviteter i cafeer og væresteder
- Besøgsven
- Rådgivning der ikke kræver eller forudsætter særlig uddannelse
- Lettere omsorgsarbejde, f.eks. aflastning af pårørende til syge
- Særlig indkøbshjælp eller ledsagelse til indkøb.

Kategori 2: Frivillige aktiviteter op til 4 timer om ugen uden fradrag. Denne kategori gælder arbejde, der kan udbydes om lønarbejde.

Eksempler:

- Socialrådgiver i et krisecenter
- Jurist i retshjælp
- Rådgivning, der kræver eller forudsætter en særlig uddannelse.

Hvis du arbejder i flere timer, vil det medføre træk i dagpenge eller efterløn. Antallet af timer skal løbende påføres dagpengekortet.

Kategori 3: Frivilligt arbejde vedrørende primær drift og vedligeholdelse medfører altid fradrag. Ved primær drift forstås arbejde, der er med til at sikre organisationens overordnede administrative drift f. eks. personaleadministration og økonomi- og organisationsstyring. Ved vedligeholdelse forstås arbejde, der sikrer, at de fysiske rammer er i orden, f.eks. maling af lokaler og rengøring.

Uddraget er taget fra www.frivilligjob.dk.

Børns Voksenvenner Fredensborg

Julearrangement holdes

onsdag den 19. december.

Vi hører gerne fra mænd og kvinder i alle aldre, der kunne tænke sig at blive voksenven.

Kontakt Jytte Kajs på tlf. 4848 4144 eller send mail til fredensborg@voksenven.dk.

Dansk Folkehjælp

Julehjælp

Igen i år går Fredensborg lokalafdeling af Dansk Folkehjælp i gang med at søge Julehjælp til de mennesker i kommunen, der er berettiget til det.

Det er i år kontanthjælpsmodtagere, der er enlige forsørgere med børn under 18 år.

Kriterierne er siden sidste år strammet op - det er vi i lokalafdelingen kede af - men man har givet efter for pres fra massemedierne, der desværre er hoppet på Joachim B. Olsens kampagne mod vore mindre bemidlede medborgere. Derfor kan man ikke få julehjælp, hvis man er på førtidspension eller på SU og har samme økonomiske rådighedsbeløb at leve af, som kontanthjælpsmodtagere, der er berettigede.

Men vi søger hjælp hos firmaer, de politiske partier, fagforeninger og privatpersoner. Vi får igen i år rabat på julekurve og indhold hos Irma.

Med venlig hilsen
Lissy Holtegaard

Dansk Arbejder Idrætsforbund

Frivilligcenter Fredensborg har haft besøg af en konsulent fra Dansk Arbejder Idrætsforbund, hvor vi som medlem kan få hjælp til at etablere f.eks. en krolfbane og aktiviteter som stolegymnastik.

Det vil kunne blive et tilbud, som medlemsforeningerne kan gøre brug af, såfremt mindst 3-4 af foreningerne vil være med.

Den spanske forening

Julefest

Fredag den 16. november, kl. 1700 holder vi den meget populære Julefest. Som vi plejer serverer vi den dejlige spanske fiske-suppe, and à la orange og meget mere. Ana Maria og Orlando vil sammen med medlemmer underholde med julesange. Teresa Conde vil danse flamenco for os. Der vil være gaver til de små.

Hvis du er interesseret, ring til formanden Ana Maria Vega, senest den 14. november, tlf. 4913 1695.

Hjernesagen

Der er åbent på værestedet Viemosegård hver tirsdag og torsdag kl. 10-15.30. Adressen er: Viemosegård, Hejrevej 1, 3400 Hillerød. Tlf. 4828 7310.

Vi hygger os med sang&musik, tegning & maling, bevægelse & boccia, billard & TV-biograf og meget mere.

I vort værksted kan du bl.a. lære at arbejde på trædrejebænk under kyndig vejledning af to garvede husflidsspecialister. Data-stuen og netcaféen står til fri afbenyttelse, og om torsdagen kan du lære tekstbehandling, lave hjemmeside og redigere digital-video. Som noget nyt kan du blive introduceret til det nye mailprogram HERBOR, som er målrettet personer med kommunikationshandicap. Kaffe og hjemmelavet varm middagsmad kan købes billigt.

Julecafé

Lørdag den 1. december kl. 11-15.30 hygger vi os med gløgg & juleknas og andet godt til ganen. Julemarkedet bugner af hjemmelavet julepynt, knas og husflid. Gå ikke glip af vort store julelotteri.

13. – 17. maj 2013 tager vi på **Bondegårdsferie i Tøndermarsken**. Vi skal bo på Hohenwarte, som er et yderst handicapvenligt sted med otte specialindrettede værelser. Vi kører i liftbus og har plads til 35, heraf seks kørestolsbrugere. Turen udgår fra Lyshøjgårdsvej i Valby med opsamling på ruten. Du skal være selvhjulpent eller have hjælper med. Din hjemmepleje kan overføres til Tønder kommune. Vi skal på tre udflugter: Til Historiecenter Dybbøl Banke og spise madpakker i barakkerne, til Højer Sluse med efterfølgende eftermiddagskaffe på Schackenborg Slotskro, samt en tur til Ribe, hvor vi spiser frokost i Restaurant Kammerslusen.

Prisen, som inkluderer overnatning i dobbeltværelse, fuld pension fra frokost på udrejsedagen til frokost på hjemrejsedagen, samt entré til Dybbøl er 3.995 kr. Tillæg for enkeltværelse 600 kr. Depositum på 500 kr. betales ved tilmelding. Turen gennemføres ved minimum 30 deltagere. **Tilmelding snarest og senest 1. januar 2013 til Lisbet Kragh, tlf. 6126 1009.**

Interkulturel kommunikation

Spændende arrangement med Bassim Osman



Kultur og kulturmøde

En rejse i Interkulturel kommunikation v/Basim Osman, cand.psych. aut. psykolog og selvstændig psykologisk konsulent. Det var et veloplagt og godt oplæg om:

- K– Kultur
- I – Inklusion
- K– Kommunikation
- S– Samarbejde

For at et mangfoldigt samfund kan fungere så der er plads til forskellige mennesker med forskellige baggrunde er det nødvendigt at lytte til hinanden. Uanset om det er i daginstitutioner, i skoler, i uddannelsesin-

stitutioner, på arbejdspladser, i foreninger og boligområder.

De mange R'er ligeledes vigtige: Rammer, Regler, Respekt, Retning, Roller og Relationer.

Der kom gang i rigtig mange gode diskussioner, og der var emner nok til en hel weekend om end ikke en hel uge.

Kræftens Bekæmpelse

Frivillige slukker solarier

Siden 2008 har engagerede frivillige fra Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Sol-kampagne opfordret landets kommuner til at slukke solarier i offentlige bygninger. I dag er solarierne slukket i 90 af landets 98 kommuner.

I Kræftens Bekæmpelse lokalforening Fredensborg er vi glade for, at Fredensborg Kommune er blandt de 90 kommuner, der ikke har solarium i kommunalt regi, vi har også et godt samarbejde med kommunens børneinstitutioner, hvor vi bliver godt modtaget. I den lokale soluge, der i samarbejde med TrygFonden har været afholdt siden 2007, har det betydet, at kommunens børneinstitutioner har en bevidst solpolitik, og børn og forældre bliver oplyst om, hvad det betyder at passe på mellem kl. 12 og 15, når solen stråler smukt, udtaler Ove Wraae Pedersen fra Fredensborg lokalforening.

Kræft i huden kan forebygges

Gennem de sidste 30 år er forekomsten af kræft i huden (modermærkekræft og almindelig hudkræft) tredoblet for kvinder og fordoblet hos mænd, og kurven stiger stadig. Det betyder, at 1 ud af 7 danskere kan forvente at få kræft i huden i løbet af deres liv. Op til 85 % af alle tilfælde af kræft kan forebygges ved at undgå for meget uv-stråling fra sol og solarium.

For yderligere information kontakt Fredensborg lokalforening, mail: ovewraaepedersen@webspeed.dk.



Fredensborg lokalforening søger ny formand

Kræftens Bekæmpelses lokalforening i Fredensborg mistede sidste år sin formand til kampen mod kræft – til stor sorg for lokalforeningens medlemmer og Fredensborg Kommunes borgere.

Derfor søger lokalforeningen nu en ny formand, der vil stå i spidsen for det fortsatte arbejde med kræftsagen. Lokalforeningen består i dag af fire erfarne bestyrelsesmedlemmer, herunder en referent og en kasserer. Alle medlemmer i lokalforeningen arbejder frivilligt.

Vi søger en formand, der vil stå for at:

- lede møder – indkalde til og udarbejde dagsordener for foreningens møder
- rekruttere og fastholde frivillige kræfter knyttet til lokalforeningen
- fordele og uddelegere opgaver – og selv deltage i kampagner om røgfri unge, sol, Lyserød Lørdag og patientstøtteaktiviteter efter lyst.

Hvem er du?

- Du brænder for kræftsagen, og at skabe resultater gennem de frivillige
- Du har måske erfaring fra tidligere lederjob, og du vil gerne bruge dine kompetencer til at fremme kræftsagen lokalt.

Formandsposten er ulønnet. Til gengæld tilbyder vi kurser i Kræftens Bekæmpelse, bl.a. i frivillig ledelse og dækning af udgifter mv. Læs mere om stillingen på www.frivillig.dk

Er du interesseret i stillingen, kontakt Ane Eggert fra Kræftens Bekæmpelse på tlf. 3065 1021 for at høre nærmere – senest mandag d. 19. november 2012.

Kræftens Bekæmpelse



Lær at leve med depression

Torsdag den 15. november, kl. 19.00
på Teglgårdsvej 423 A i Humlebæk.

Alt for mange mennesker lever med en lidt depressiv tilstand. De har det da meget godt, men glæden er der bare ikke. Og for nogle mennesker udvikler det sig til en egentlig depression. Foredraget vil belyse nogle sammenhænge omkring depression, ud fra tanken om, at depression bedst forstås som fravær af glæde, og der gives flere konkrete bud på, hvordan man kan hjælpe sig selv til at leve med større glæde.

Karin Joy Wolff har i mange år levet i depression, men fik sig gravet ud, og har udover konkrete erfaringer en god del teoretisk viden om psykologien bag ved dette problem. Foredraget henvender sig både til mennesker, der selv har problemet, og til pårørende m.fl. Der er en del ting, det kan være meget svært at forstå, når man står på sidelinjen og kigger på, men der er gode chancer for at du går klogere hjem..

Tilmelding på tlf. 3028 4085 eller på mail: admin@frivilligcenterfredensborg.dk.

Lørdagscaféen

for psykisk sårbare og deres pårørende

Der inviteres til hyggeligt samvær og en god snak i trygge omgivelser på Teglgårdsvej 423 A i Humlebæk.

Kom og vær med. Måske kan vi opbygge nye netværk, få nye oplevelser, udflugter, foredrag og fælles motion. Kom og giv et bud på, hvad du har lyst til.

Lørdagscaféen, kl. 14-16, vil være åben hver anden lørdag frem til jul, dvs 13. og 27. oktober og 10. november. Alle aldersgrupper er velkomne til at deltage.

Ring til Susanne for at høre nærmere på telefon 8152 3565.

På vej mod nye mål

Pilgrimsvandring i Nordspanien

Hanne har gået ad Caminoen til Santiago de Compostella – Moderne pilgrimsvandring – Hvorfor nu det? Vil du høre rejsebeskrivelser om pilgrimsvandring? Vil du have et skud energi og sætte nye mål for dit liv? Vil du se muligheder – også i den kommende tid?

... motion, foredrag og mulighedsrum omkring sundhed og livsmod. Pilgrimsvandring er en metafor for vores liv – man tager afsted, man går gennem naturen og oplever glæder, smerter, sol og regn, og man kommer hjem igen – som et nyt menneske på den ene eller den anden måde.

”At leve i nuet, er det eneste vi kan.”

Hanne har gennemført vandringen 3 gange, hver gang en tur på mellem 120 og 150 km. Hun ledsager foredraget med lysbilleder og fortællinger – om religion, mennesker, natur, kultur, historie i Galicien i Nordspanien og motion.

Tilmelding på tlf. 3028 4085 eller på mail: admin@frivilligcenterfredensborg.dk.

Kom nu op ad stolen, og hold ungeforeningen i live

Foreningens formand Søren Hvilsom fortæller, at weekend-værestedet på Alexandra House i Fredensborg By har ca. 30 åbnings-lørdage på årsbasis. Vi mangler frivillige hjælpere som kan afse én eller flere lørdage mellem klokken 19 til 24.

Udover vores åbningslørdage har vi haft enkeltstående arrangementer, som f.eks. 15 friske unge på skitur til Isaberg den 2. – 4. marts, samt den seneste og mere omtalte ungdomsfestival "Shit River Festival" med flere end 200 unge deltagere i weekenden 8. og 9. september.

Søren Hvilsom kan kontaktes på mail-adressen: sh3480@hotmail.com med tilbud om en hjælpende hånd.

Ældre Sagen

Det nye program for efteråret er på gaden med en masse spændende tiltag indenfor sport, kultur, sociale aktiviteter og meget mere. Se også hjemmesiden:

www.aeldresagen.dk/Fredensborg.



www.frivilligcenterfredensborg.dk
admin@frivilligcenterfredensborg.dk
tlf. 3028 4084

Ung Weekend Fredensborg **- mangler frivillige hjælpere**