



GLÆDELIG JUL OG GODT NYTÅR



Kære frivillige!

Du og dine kære ønskes en rigtig glædelig Jul og de bedste ønsker for Det Nye År.

Tak for året 2012 – det har været spændende og frem for alt utrolig dejligt at se det frivillige arbejde sprudle så meget.

De bedste hilsener

Frivilligcenter Fredensborg



Generalforsamling

Frivilligcenter Fredensborg afholder generalforsamling torsdag den 18. april 2013. Der vil blive serveret et let traktament kl. 18.00 og generalforsamlingen vil begynde kl. 19.00.

Sæt kryds i kalenderen allerede nu.

Nyhedsbrevet

Redaktionen af Nyhedsbrev nr. 17 er sluttet 12. december.

Deadline for Nyhedsbrev nr. 18 er mandag 7. januar.

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

VIGTIGT – VIGTIGT – VIGTIGT Arbejds møde for foreningerne

Vi vil tage hul på, hvordan vi kan være på forkant med at være aktive frivillige/ borgere og se på fremtidsplaner sammen, hvilket er meget betydningsfuldt for vores frivillige arbejde.

Der vil komme hjælp udefra til at hjælpe os igennem aftenen ved Johs. Bertelsen fra Frivilligt Forum og Trine Hagelskjær Pedersen fra Dansk Flygtningehjælp.

Arbejdsdagen bliver onsdag den 6. februar kl. 17.00 – 21.30, og Frivilligcentret sørger for program og lidt mad til aftenen. Sæt kryds i kalenderen.



Nyt om hjemmesiden

Der arbejdes hårdt for at få den nye hjemmeside på banen lige i begyndelsen af januar. Pia og Kjeld har været på kursus og der er rigtig meget fra vores nuværende hjemmeside som skal flyttes over til den nye samtidig med, at vi håber at få funktionen vedrørende nyhedsbrev til at køre automatisk med udsendelser fra hjemmesiden. Så arbejdes der på at få lokalebooking til at fungere optimalt for alle jer som låner lokaler. Vi vender tilbage i det nye år.

Kurser og foredrag for foråret 2013

I lighed med efteråret, hvor vi (Frivilligcenteret og Selvhjælp i fællesskab) lavede et kursus-katalog over foredrag, temadage, kurser og særlige aktiviteter ønsker vi at gøre det igen.

Det er vigtigt at din forening har overvejet hvad der skal programsættes i foråret for at styrke og synliggøre jeres forening i 2013.

Deadline for det nye katalog er den 10. januar.

Kontakt Vera for at få dit indlæg med telefon: 30284085.

Julefrokost for foreningerne

blev afholdt torsdag den 6. december i Frivilligcenter Fredensborgs lokaler. Der var ca. 30 deltagere, der bidrog til den gode og hyggelige stemning, bl.a. med egne retter.



Julemarked i Medborgerhuset Egedal

med masser af fine boder, der solgte alt godt til Julen. Frivilligcenteret deltog med æbleskiver og gløgg.



Foredrag og temadage i foråret 2013

I lighed med de kurser og foredrag, der er afholdt i efteråret 2012 skal der laves et forårsprogram for 2013.

Vi har brug for foreningernes input hertil senest torsdag den 10. januar idet programmet går i trykken den 12. januar.

Ring og få en snak om, hvad jeres forening kunne tænke sig at debattere og oplyse om. Der er utroligt mange muligheder.

Nye satser for godtgørelse til frivillige

Fra den 1. oktober 2012 er satserne, som foreninger kan udbetale skattefrit til deres frivillige til at dække udgifter til telefon, administration og tøj, sat op. I gennemsnit er stigningen på ca. 5 procent, og de nye satser ser således ud:

- Telefon og internet: 2.300 kr. pr. år.
- Administration: 1.400 kr. pr. år.
- Særlig beklædning: 1.900 kr. pr. år.
- Kørselsfradrag: 2,13 kr. pr. km

i 2013 (den lave takst)

(Kilde www.frivillighed.dk)



Center for Frivilligt Socialt Arbejde

Kurser for frivillige - forår 2013

Uddannelsespuljens kurser og fyraftensmøder er fortsat meget efterspurgt. I dette efterår har de været fuldt bookede, og der har været ventelister til næsten alle aktiviteterne.

Netop nu er vi i gang med at planlægge forårssæsonens kursustilbud, som bliver lige så stort og varieret, som det har været i 2012. Allerede i begyndelsen af januar 2013 kan du se de nye kurser, netværk og fyraftensmøder på vores hjemmeside: www.frivillighed.dk, mens det nye kursuskatalog sendes ud via posten i uge 3.

Har du ikke tidligere modtaget kataloget, kan du bestille det fra Center for frivilligt socialt arbejde på mail: info@frivillighed.dk.

Sæt X i kalenderen ved tirsdag den 29. januar, hvor vi åbner for tilmelding til forårets kurser på www.frivillighed.dk.

Sammen om bedre velfærd

- Frivilligrådets nye strategioplæg

Frivilligheden står stærkt i Danmark, og mange danskere ønsker, at gøre en frivillig indsats. Nye tal fra Kulturministeriet peger f.eks. på, at 53 % af danskerne udfører frivilligt arbejde. Endelig er der i takt med den offentlige sektors øgede efterspørgsel på frivillige kræfter, et stort behov for nytænkning og refleksion.

Med lancering af en ny strategi "*Sammen om bedre velfærd*" ønsker Frivilligrådet at sætte en ny dagsorden, hvor det offentlige, erhvervslivet og civilsamfundet i højere grad skaber velfærd sammen. Strategien, som fokuserer på 3 temaer: Samskabelse, Frivillighed og Kapacitet er en opfordring til at arbejde for en samlet strategi, der kan rumme, kvalificere og strukturere danskernes innovationskraft til fordel for dem, der udfører frivilligt arbejde og dem, der har behov for hjælp.

Læs mere om Frivilligrådets strategioplæg: [Sammen om bedre velfærd](#).



Mere end halvdelen af danskerne deltager i frivilligt arbejde!

Danskernes Kulturvaner 2012, der netop er udkommet, kortlægger danskernes kulturvaner, medieforbrug og fritidsaktiviteter. Undersøgelsen er lavet for Kulturministeriet og den syvende i rækken af undersøgelser af danskernes kulturvaner. Danskernes Kulturvaner 2012 viser, at der er sket en stigning i befolkningens kulturforbrug fra 2004 til 2012 – herunder i deltagelsen i frivilligt arbejde. Blandt andet viser undersøgelsen, at hele 53 % af danskerne deltager i frivilligt arbejde. Overraskende viser undersøgelsen også, at hele 73 % ny-danskere er aktive i frivilligt arbejde.

Læs mere om [Danskernes Kulturvaner 2012](#).

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.

Nyheder fra Selvhjælp

Det har været et travlt efterår i selvhjælp. Vi har afholdt temaaftener og har uddannet nye frivillige i selvhjælp, som kan varetage rollen som igangsættere af nye grupper og tilbyde borgerne individuelle samtaler.

Også med opstart af nye grupper har der været travlt. Vi har opstartet 2 sorggrupper, en angstgruppe, en skilsmissegruppe, et mandenetværk og vores anden stress-gruppe.

Tirsdag den 13. november 2012 stiftede Selvhjælp Fredensborg sin egen forening med virke fra 1. januar 2013. Vi ser frem til godt fremtidigt godt samarbejde med Frivilligcentret og foreningerne i Fredensborg om selvhjælp til borgerne.





Fra venstre: Charlotte Ellermann, kasserer, Eva Lindergård næstformand, Jane Planck formand. Supleanter; suppleant: Mette Marie Broby og Jette Kiil.

I øjeblikket arbejder vi på et program for foråret, så er der foreninger, som ønsker at lave et arrangement i samarbejde med os, hører vi gerne fra jer.

Vi vil fra Selvhjælp Fredensborg ønske alle en god jul og et godt nytår.

Selvhjælp Fredensborg

Telefon: 3028 0408

Hjemmeside: www.selvhaelp.org

Mail: selvhaelpfredensborg@gmail.com

Børns Voksenvenner Fredensborg

Børns Voksenvenner Fredensborg ønsker glædelig jul og godt nytår til alle vores samarbejdspartnere i Fredensborg Kommune. Foreningen afholder generalforsamling tirsdag den 26. februar 2013. Kontakt Jytte Kajs på tlf. 4848 4144 eller send mail til fredensborg@voksenven.dk for evt. yderligere information.

Dansk Folkehjælp

Julehjælp

Fredensborg Lokalafdeling Dansk Folkehjælp uddeler julehjælp til 12 enlige forsørgere på kontanthjælp.

Det foregår i Frivilligcenter Fredensborg søndag den 16. december kl. 13 til 16, Vi serverer også kaffe, te, saftvand og klexer og pebernødder.

Og fredag den 21. december, også kl. 13, uddeler vi julehjælp til den gruppe enlige mødre, som deltog i en uges ferie i 2012, og som siden har deltaget i netværksgruppen, der nu alle har optjent en uges bonusferie til sommer. Også denne uddeling foregår i Frivilligcenter Fredensborg

Café Vendepunktet

Mødested for sygemeldte/ fleksjobber/skånejobbere

Café Vendepunktet er en nyopstartet gruppe med frivillige, som selv har været igennem et frustreret forløb i deres sagsbehandling eller blot trænger til, at komme til at tale med andre i en lignende situation i et sygdomsforløb. Vi mødes i det nye år hver anden torsdag fra 13 – 15 i Frivilligcentret og første gang er den 10. januar.

Hver gang vi mødes vil der være et mindre oplæg/tema om et emne som er relevant for gruppen og derefter fri diskussion. Vær med til at sende budskabet ud til personer I kender som er sygemeldte/fleksjobbere/skånejobbere.

Kontakt Marianne tlf. 60274055.

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 trædrejbænk under kyndig vejledning af to garvede husflidsspecialister. Data-stuen og netcaféen står til fri afbenyttelse, og om torsdagen kan du lære tekstbehand-ling, 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.

MINODAN

Bankoafthner

Der holdes bankoafthner onsdag i ulige uger, dvs. sidste gang i 2012 er onsdag den 19. december, og første gang i 2013 er onsdag den 2. januar.

Årets succeshistorie er igen turen til Bon-Bon-land, hvor 3 busser blev fyldt til trods for at der er en egenbetaling.



Nivå Fædreklub

Formanden for Nivå Fædreklub, Khaled Mustapha, fortæller, at der har været følgende aktiviteter i 2012:

Hanne Berg har været på besøg i Fædreklubben på Nivå Bibliotek og Medborgercenter. Hun fortalte os om det kommunale politiske arbejde i Fredensborg Kommune. Vi har haft lejlighed til at tale med hende om de udfordringer, de unge har i området, og hvordan vi i fællesskab kan samarbejde.

Per Frost har fra starten af har været en stor støtte for Fædreklubben og dens aktiviteter. I den sammenhæng har vi haft besøg af borgmesteren Thomas Lykke til et festligt måltid for at fejre integrationsprisen som blev tildelt os.

Tolv fædre fra Nivå har været i Bruxelles i juni 2012 på besøg i Europa Parlamentet og talt med MP Emilie Turunen. På dette besøg følte vi os som repræsentanter fra Danmark og som har et tilhørsforhold til EU.

Vi har afholdt flere madafstner sammen med de unge. Her har vi talt om forskellige problemstillinger, såsom jobmuligheder og uddannelsesmuligheder for de unge. Vi har i den sammenhæng haft besøg fra relevante kommunale aktører.

Vi har arrangeret fisketure i samarbejde med Nivå Nu. Her har vi som fædre inviteret de unge til at være med. Vi har haft fantastiske oplevelser, og vi har fanget mange store fisk.

Vi har haft de unge med på en biografture, hvor vi som fædre har haft en god oplevelse med vores unge.

Et par fædre har været i Fredericia til en store konference, som omhandlede "Ære-relaterede konflikter i familierne". Her er vi kommet med nogle bud på løsninger, hvor vi som fædre kan agere aktivt i samarbejde med kommunen for at forebygge sådanne konflikter, så der kan findes en dialog og løsninger, inden problemerne vokser sig større. Vi håber på et godt samarbejde med LOKK og andre relevante aktører på området, selvom denne problemstilling er kompliceret og vanskelig at arbejde med.

Nivå Fædreklub har fået adgang til Nivå Nus klublokaler. Vi holder åbent hver fre-dag, lørdag og søndag i tidsrummet 19-23. Andre fædre er velkomne i klubben.

Fra nytår starter vi et nyt projekt op: "De synlige fædre". Projektet omfatter 10 fædre,

som får tildelt nogle jakker for at være synlige i området. Deres opgave er at komme i kontakt med de unge, løse og forebygge konflikter mellem de unge og mellem de unge og andre beboere i området. På jakkernes ryg vil der stå "Nivå Fædreklub". Vi vil være synlige i Nivå Center og i beboelsesområderne.

Vi vil fortsat samarbejde med Nivå Bibliotek og Medborgercenter og fortsat bruge biblioteket, som en fast base hver onsdag i tidsrummet 19-22. Her er også alle andre fædre velkommen.

Røde Kors

Fredensborg-Humlebæk

I året 2012, som snart er ved at rinde ud, har vi haft positive såvel som negative oplevelser med de aktiviteter, som har startet. Lektiehjælpen på Humlebæk Skole, blev desværre ikke den succes, som både skolen og vi havde håbet, hvorfor det for tiden er stillet i bero. Det kan der være flere årsager til, men de to dage om ugen, vi havde åbent fra kl. 14-16, kom der en – måske to – og flere gange ingen. Måske var dagene dårligt valgt i forhold til elevernes andre aktiviteter, hvorfor vi prøvede at skifte dage, men uden held, eller måske var der ikke det forventede behov.

Besøgstjenesten er fortsat en succeshistorie. Vi får desværre flere henvendelser fra ensomme, ældre eller handicappede end vi har kapacitet til, så flere besøgsvenner vil være kærkomne.

Besøgstjenesten hjælper stadig til ved bankospil, har oplæsningeftermiddage og synger for brugerne på plejehjemmet Lystholm.

Besøgstjenesten har afholdt en sommerudflugt for besøgsmodtagere og deres besøgsvenner, hvor de bl.a. besøgte Tisvildeleje, og for ganske nylig indbød besøgstjenesten et en julearrangement med frokost, sang og anden underholdning. Begge arrangementer var en stor succes.

Vore nørkle-grupper i henholdsvis Fredensborg og Humlebæk er storproducerende af baby- og børnetøj produceret hovedsageligt af genbrugsgarn og -stoffer efter standardiserede mønstre, så vi i år kunne sende mere end 100 kg. tøj til brug ved katastrofer mv.



SIND – Lørdagscaféen

for psykisk sårbare og deres pårørende

Kom og vær med til hyggeligt samvær og en god snak i trygge omgivelser på Teglgårdsvej 423 A i Humlebæk.

Lørdagscaféen er åben lørdage kl. 14-16 i ulige uger 10. november. Alle aldersgrupper er velkomne til at deltage.

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

Ung Weekend Fredensborg

- mangler frivillige hjælpere

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.

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

Ældre i bevægelse

Foreningen **Ældre i bevægelse - Fredensborg** tilbyder i øjeblikket roning, cirkeldans, samt gåture i lokalområdet i Humlebæk dag-centers lokaler for pensionister og førtidspensionister. Der vejledes og undervises af erfarne frivillige instruktører. Efterfølgende kan du købe kaffe, brød og hygge dig sammen med de andre deltagere. Vi samarbejder gerne med andre lokale foreninger om diverse arrangementer.

Det er "Ældre i bevægelse - Fredensborg's" formål at give medlemmerne mulighed for at dyrke forebyggende aktiviteter og motion under de bedst mulige forhold. Vi vil tilstræbe at skabe forebyggelse, trivsel, sundhed og velvære for medlemmerne ved gennem undervisning og aktiviteter at oplyse om og tilbyde en række aktiviteter, samt organisere socialt og kulturelt samvær.

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.

Foredrag om særligt sensitive børn for lærere og pædagoger

Af skoleleder Birgitte Hermann og psykolog Athina Delskov

15-20 % af alle mennesker/børn har et særligt sensitivt nervesystem, der opfanger flere indtryk og bearbejder dem dybere og mere nuanceret.

De særligt sensitive børn fungerer under de rigtige vilkår uden særlige problemer, og vil ofte bidrage meget positivt til fællesskabet. Foredraget henvender sig til lærere og pædagoger, der ønsker at få en dybere forståelse af disse børn, og som ønsker flere redskaber og handlemuligheder i hverdagen.

Foredraget belyser det sensitive personlighedstræk, som det viser sig hos de stille børn, der nemt overses – og hos de mere aktive, nyhedssøgende børn. Vi kommer også ind på de udadreagerende børn, der kan forveksles med børn med ADHD.

Få nye indsigter og relevante redskaber, der kan skabe trivsel 360 grader rundt!

Der vil være indlæg og dialog.

Tirsdag, den 22. januar, kl. 19.00-21.30 i Frivilligcenter Fredensborg.

Entre kr. 50. Tilmelding til Birgitte Hermann, email: b.hermann@live.dk.

Foredraget er en del af en HSP forenings fokuserede indsats for at skabe øget viden om de sensitive børn. Se også www.hsp-foreningen.dk.



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

