



Nyt i Frivilligcenteret

Nye medarbejdere **Projektkoordinator for projekt** **Selvhjælp**

Vores nye projektkoordinator for selvhjælp Anders B. Jeppesen har mange spændende tanker om selvhjælp og glæder sig til at komme i gang han siger bl.a.:



”Noget af det jeg synes er godt ved Selvhjælp er, at det foregår menneske til menneske gennem:

- Netværksgrupper
- Samværsgrupper
- Aktivitetsgrupper

Det at være med til at sætte mennesker sammen, som har noget til fælles kan være fantastisk, og det kan der komme noget helt unikt ud af.

Når man tumler med en masse tanker forbundet med en svær livssituation, kan det være en kæmpe forløsning og øjenåbner, at få sat ord på det og få delt problemerne med andre i en lignende situation, måske indser at man ikke er helt alene.

Jeg glæder mig til at lære jer at kende og få gang i Selvhjælp.”

Anders kan kontaktes på e-mail:
selvhjaelpfredensborg@gmail.com

Praktikant

I de kommende måneder er vi her på Frivilligcenter Fredensborg så heldige at have en praktikant, Sara Refsager Dam til at hjælpe os med diverse forhåndenværende opgaver, bl.a. udarbejdelse af årsberetning, nyhedsbrev og oplæg til kursus for nye frivillige. Sara er i praktik i Frivilligcenteret som et led i hendes uddannelse på Diakonissestiftelsen hvor hun læser kristendom, kultur og kommunikation, som er en 4-årig professionsbachelor. Når hun ikke er her hos os, bor hun i Holte sammen med hendes mand. Sara er bl.a. frivillig i Brorsons kirke på Nørrebro, som er en børne- og ungdomskirke og laver derudover frivilligt arbejde som sommerlejrleder.



Sara kan kontaktes på telefon:
22 52 73 79 eller på e-mail:
saratrondhjem@hotmail.dk

Selvhjælp på vej

Det er godt nyt for borgere i Fredensborg, Frivilligcentret har fået en bevilling til at sætte Selvhjælp Fredensborg i gang. Selvhjælpsarbejde kan være med til at hjælpe de mange patient- og sundhedsforeninger, med at styrke deres arbejdsområder ved at kunne tilbyde borgere selvhjælpsgrupper.

I Norge er Selvhjælp et fast tilbud, der tilbydes alle borgere gennem sundhedssektoren. Det fungerer på den måde, at borgere med for eksempel diabetes eller en lungesygdom bliver tilbudt at kunne deltage i en relevant selvhjælpsgruppe.

Frivilligcentret er med til at starte projektet Selvhjælp og på sigt få gjort projektet til en selvstændig forening.

I løbet af foråret skal der rekrutteres mellem 6 – 10 frivillige igangsættere, som skal uddannes og klædes på til at stå for selvhjælpsgrupperne. Dette vil foregå i samarbejde med projektkoordinatoren Anders B. Jeppesen, som skal stå i spidsen for projektet. Alle frivillige igangsættere bliver uddannet i samarbejde med Landsorganisationen for Frivilligcentre og Selvhjælp.

Selvhjælpsarbejdet vil foregå i tæt samarbejde med de mange sociale-, patient- og sundhedsmæssige foreninger, som allerede eksisterer i Fredensborg kommune.

Der er mange muligheder for samarbejde på tværs af det civile samfund og det offentlige. Vi glæder os til at komme i gang.

Borgere der er interesserede i at høre mere er velkommen til at kontakte Frivilligcentret Fredensborg på telefon 30284085 eller e-mail:

admin@frivilligcenterfredensborg.dk

Invitation til inspirationsmøde for patient- og sundhedsforeningernes netværk

Det her er en invitation til at deltage i et inspirationsmøde for foreninger på Patient- og Sundhedsområdet i Fredensborg Kommune og Nordsjælland hvad kan vi sammen og hvad kan vi hver især?

Vi glæder os til at se dig (for at få så mange ideer som muligt, opfordrer vi til, at du tager en mere med fra din forening).

Vi ser frem til, at vi sammen får gode ideer og input i forhold til, hvad vi hver især kan forestille os, at vi kan bruge Frivilligcentret til.

Tilmelding kan ske til Frivilligcenter Fredensborg på telefon 3028 4085 eller e-mail:

admin@frivilligcenterfredensborg.dk

Frivilligjob Avis

Her i januar udkom den første frivilligjob avis med opslag om forskellige interessante og udfordrende frivillige job i lokalområdet. I januars avis var der blandt andet opslag om frivilligjob i Diabetesforeningen, mødrehjælpen og Livline i sorgen.

Der vil i 2012 udkomme 4 frivilligjob aviser om året. Avisen finder du her hos Frivilligcenter Fredensborg eller på

vores hjemmeside:

www.frivilligcenterfredensborg.dk

Nye lokaler

Kommunens arkitekt har haft de første samtaler med håndværkerne vedrørende de nye lokaler.

Vi håber vi kan flytte ind på Teglgårdsvej inden sommerferien.

Kurser

Kursus for Frivillige

Identitet og identitetskriser

Hvad sker der med mig, når livet skaber en situation, hvor jeg har svært ved at finde mig selv igen? Hvem er jeg egentlig? Hvad definerer mig?

En Identitetskrise er en mulighed for at opdage sig selv igen. En mulighed for at redefinerer sig selv, at erobre eget liv for sig selv med stolthed og tilfredshed, og den kan opstå mange gange i løbet af livet.

Kom og vær med på en opdagelsesrejse ind i dig selv og din identitet.

Aftenens underviser vil være Sigrun Hardadottir voksenpædagog, biografi-arbejder, kursusleder, coach og vejleder gennem 22 år.

Kurset afholdes onsdag den 22. februar kl. 16.45-21.00 i Humlebæk Dagcenter, Ida Tesdofsvej 2, 3050 Humlebæk

Tilmelding finder sted på mail: admin@frivilligcenterfredensborg.dk eller på telefon: 30 28 40 85 senest den 20. februar. Tilmeldingen er bindende og ved udeblivelse uden

afbud opkræves 100 kr. til dækning af mad.

Yderligere information forefindes hos Frivilligcenter Fredensborg og på vores hjemmeside:

www.frivilligcenterfredensborg.dk

Kursus for nye frivillige Rettigheder og pligter

Når man arbejder som frivillig i en social eller humanitær forening eller i en støtteforening til en institution, kan der dukke mange spørgsmål op.

På dette kursus vil vi forsøge at give dig et indblik, i nogle af de aspekter frivilligt arbejde indebærer f.eks.:

- Hvem referere jeg til i mit arbejde?
- Hvordan finder jeg det rigtige frivillige job?
- Hvad forpligter jeg mig til og hvad kan jeg forvente?
- Tavshedspligt.
- Hvilke regler er der, når jeg modtager dagpenge eller efterløn?
- Er jeg forsikret? Og hvad med kørepenge?
- Og mange flere spørgsmål....

Kurset henvender sig til alle frivillige der ønsker en orientering om deres rettigheder og pligter i frivilligt socialt arbejde.

Kurset afholdes torsdag den 23. februar kl. 13.00-15.30 i Frivilligcenter Fredensborg, Baunebjergvej 401, 3050 Humlebæk.

Tilmelding finder sted på mail: admin@frivilligcenterfredensborg.dk

eller på telefon: 30 28 40 85 senest den 22. februar.

Nyt fra foreningerne

Røde kors starter lektiecafé i Humlebæk



Røde Kors har i en årrække hjulpet skolebørn med lektier gennem frivilligt arbejde. Lektiehjælpen foregår oftest i samarbejde med skoler, men Røde Kors har også gode samarbejdserfaringer med boligselskaber og biblioteker. Lektiecaféerne er organiseret som en aktivitet under Røde Kors' lokalafdelinger, og der bliver sat fokus på skolebørnene i Humlebæk.

Røde Kors Fredensborg – Humlebæk blev i efteråret via Frivilligcenter Fredensborg opfordret til at starte en lektiecafé på Humlebæk Skole, hvor det til en start vil være for de mindre klasser.

Lektiehjælpen vil blive afholdt som en lektiecafé, hvor der er fokus på hjemmearbejde, men også af og til plads til at spille spil, læse 'frilæsning' eller snakke om skoledagen.

Ambitionen for frivillig lektiehjælp er, at den gives som en forælder eller bedsteforælder ville give den. Der er

hverken tale om undervisning eller et alternativ til lønnet lærerarbejde.

Lektiecaféen vil starte med at have åbent to dage om uge, hver dag i tre timer, hvor den første halve time er tænkt til klargøring, og den sidste halve time til snak og oprydning.

Læs mere i Frivilligcenter Fredensborgs frivilligjob avis eller www.lokalavisen.dk

Livline i sorgen flytter

Livline i sorgen ved Pia Glavind flytter per den 6. februar til nye lokaler på Kokkedal Skole. De har ellers indtil nu haft til huse her i frivilligcenteret, men da vi skal bruge vores lokaler, til at påbegynde vores nye selvhjælps projekt, er der desværre ikke længere plads til foreningen.

Manglende lokaler til Kokkedal Kulturforening

"Siden kvarterhuset i Kokkedal blev lukket i efteråret, er det stadig ikke lykkedes at finde nye lokaler til de 60 børn, der ellers plejede at få modersmålsundervisning i kvarterhuset. Vi afventer således stadig svar på, hvornår vi får stillet nye lokaler til rådighed, fra Fredensborg kommune."

Orienterer formand Fadi Abou Jamous

Andet

Kurser og Netværk Uddannelsespuljen forår 2012

Der er kommet et nyt og spændende katalog fra *Center for frivilligt socialt arbejde* med masser af tilbud om kurser og netværk.



Aktiviteterne er gratis og henvender sig til frivillige og ansatte på det sociale og sundhedsmæssige område. I de fleste aktiviteter vil du få lejlighed til at mødes med andre fra frivillige sociale organisationer, du vil få mulighed for at udvikle din viden, dine færdigheder og holdninger i forhold til frivilligt arbejde.

Der udbydes blandt andet kurser i:

- Krisepsykologi
- Etik i det frivillige arbejde
- Kunsten at passe på sig selv
- Vanskelige samtaler

Samt supplerende aktiviteter:

- Formidling og undervisning
- Netværksgrupper, for bl.a. ledere og rådgivere

Tilmelding foregår ved først til mølle princippet, men man kan komme på venteliste, hvor der er gode muligheder for at deltage i den pågældende aktivitet alligevel som følge af afbud.

Kataloget finder du her hos os i Frivilligcenter Fredensborg, men du kan også læse mere om de forskellige aktiviteter på:

Center for frivilligt socialt arbejdes
hjemmeside: www.frivillighed.dk

Tilmelding foregår ved brug af tilmeldingsblanketten, som du finder i kataloget eller på hjemmesiden.

OBS!!! Ny Frivilligjob Avis Skal din forening have noget med?

Der udkommer allerede en ny frivillig job avis i midten af marts, så hvis jeres forening har nogle nye spændende frivillige job, så skynd jer at henvende jer til os senest d. 1 marts

på telefon:
30 28 40 85

Eller e-mail:

admin@frivilligcenterfredensborg.dk

Nyt job til bestyrelsesformanden

Frivilligcenter Fredensborgs bestyrelsesformand Ruth Cilwik Andersen har fået nyt job, som præst på deltid i frimenigheden Salem Frederiksværk. "Efter 3 år i strandvejskirken i Humlebæk trængte jeg til nye udfordringer, men jeg bliver boende i Humlebæk" siger Ruth.

Kontaktoplysninger

Frivilligcenter Fredensborg
Baunebjergvej 401
3050 Humlebæk

Telefon:
30 28 40 85

E-mail:
admin@frivilligcenterfredensborg.dk

Hjemmeside:
www.frivilligcenterfredensborg.dk

