

NYHEDSBLAD

DE FRIVILLIGES HUS

August-September 2009

Det Store Frivilligmarked 2009 **Lørdag den 29. august kl. 11-15 på Gammel Torv i Aalborg**

Hvert år den sidste lørdag i august afholder De Frivilliges Hus og Aalborgs frivillige sociale foreninger Frivilligmarked på Gammel Torv i Aalborg. Frivilligmarkedet er en årlig festdag med markedsstemning og fællesskab på tværs af organisationerne, samt en mulighed for under hyggelige former at møde borgerne i Aalborg.

I år er det 14. gang der afholdes Frivilligmarked i Aalborg, og det vil ske med udgangspunkt fra to store tipier, som opstilles på Gammel Torv, hvorfra 36 af Aalborgs foreninger vil fortælle om deres arbejde og om mulighederne for at yde en frivillig indsats til gavn for marginaliserede og udsatte grupper i Aalborg. De frivillige drager omsorg for ensomme, børn, unge og ældre, misbrugere, flygtninge, fysisk og psykisk syge, voldsramte kvinder m.fl.

Dagens program vil derudover byde på musikalsk underholdning, prisoverrækkelser, taler og events. Hvis du har lyst til at høre om frivilligt socialt arbejde eller har brug for en snak med en forening, så kig forbi Gammel Torv i Aalborg lørdag den 29. august. Få en snak med en masse engagerede mennesker, hyg dig med musikken, talerne og mød Pjerrot. I forbindelse med Frivilligmarkedet uddeles Aalborg Børne- og Ungdomspris, ligesom markedets flotteste stand præmieres.

Læs i øvrigt meget mere om årets Frivilligmarked i et særnummer af nyhedsbladet, som udkommer i slutningen af august måned.

Infomøde om Frivilligmarked 2009 **Tirsdag den 11. august kl. 17.00-19.00 i De Frivilliges Hus**

Er du/din forening tilmeldt Frivilligmarked 2009 lørdag den 29. august på Gammel Torv i Aalborg, så husk infomødet tirsdag den 11. august kl. 17.00-19.00 i De Frivilliges Hus, hvor de nærmere detaljer for årets Frivilligmarked offentliggøres.

Der er i øvrigt stadig enkelte ledige stand pladser, hvis/du din forening vil deltage i markedet.

Tilmelding til Frivilligmarked/infomøde og flere oplysninger kontakt:

- De Frivilliges Hus, Charlotte, tlf. 9811 1344, mail: charlotte@frivillighuset.dk

De Frivilliges Hus tar´ bussen

De Frivilliges Hus har iværksat en kampagne, hvor målet er at skaffe flere frivillige hænder til Aalborgs sociale foreninger. I perioden juli-december 2009 vil nogle af Aalborgs bybusser køre rundt med streamere med overskrifterne "Frivilligmarked i Aalborg" og "Bliv Frivillig" for på den måde at gøre det frivillige sociale arbejde mere synligt for Aalborgs borgere. Kig efter linie 11!

Informationsaften for nye frivillige

Tirsdag den 22. september 2009 kl. 17.00-20.00 i De Frivilliges Hus

Har du lyst til at hjælpe socialt udsatte grupper i Aalborg – fx ensomme, børn og unge, ældre, misbrugere, flygtninge, psykisk syge, voldsramte kvinder og handicappede?

Omtrent en tredjedel af alle voksne danskere er engageret i en eller anden form for frivilligt arbejde. I Aalborg Kommune er der op imod 35.000 personer, som bruger tid på frivilligt arbejde og heraf ca. 10.000, som yder en indsats for en social forening. Men der er brug for flere frivillige hænder i Aalborg.

De Frivilliges Hus inviterer derfor nye frivillige til en gratis informationsaften tirsdag den 22. september kl. 17.00-20.00 i De Frivilliges Hus. På én aften får du muligheden for at høre om mulighederne for at få et frivilligjob, der passer til dine ønsker, din kalender og dit liv.

Vi hjælper dig med at finde et frivilligjob, der matcher dine interesser og kompetencer. Det kan være alt fra at være lektiehjælper eller besøgsven til at arbejde med ensomme unge, at arbejde i en genbrugsbutik eller på væresteder eller hjælpe foreninger med pr, it eller bestyrelsesarbejde.

- Informationsaften tirsdag 22. september kl. 17.00-20.00, hvor der serveres et lettere traktement samt kaffe og te. Tilmelding til informationsaftenen senest 21. september til De Frivilliges Hus, tlf. 9811 1344, mail: morten@frivillighuset.dk

Skal vi mødes?

Tilbud til Aalborgs frivillige foreninger

På opdagelse

Det er ikke en ukendt faktor, at et personligt kendskab fremmer forståelsen. I mødet øges sympati og forståelse for hinanden. Derfor er det vigtigt for os i De Frivilliges Hus, at vi møder og oplever foreningerne, der hvor de virker.

Mindst 1 gang om året drager vi på ekskursion til foreninger og projekter. Det er spændende at møde frivillige og ansatte og gennem samtalen ”opdage” de mange udfordringer, som foreningen står i. Det giver et godt overblik og kvalificerer os i forhold til de opgaver, vi står i.

I juni 2009 besøgte vi Cafe K og Nørholmslejren.

Mød en medarbejder

I efteråret vil vi gøre en ekstra indsats for at forbedre relationerne til foreningslivet. Det vil vi gøre ud fra følgende 2 motiver:

1. at foreningerne får et mere indgående kendskab til de ydelser De Frivilliges Hus tilbyder
2. at vi får bedre kendskab til de udfordringer og opgaver foreningerne står i

Ikke mindst handler det om, at etablere eller bygge videre på gode relationer mellem foreningslivet og De Frivilliges Hus. Vi vil på eget initiativ tage kontakt til nogle foreninger og institutioner. Ønsker din forening besøg eller at komme på besøg i De Frivilliges Hus, så kontakt undertegnede for nærmere aftale.

Med venlig hilsen

- De Frivilliges Hus, Bjarne Søltoft Pedersen, tlf: 9811 1344, mail: bjarne@frivillighuset.dk

Foreningsmarked i Aalborg

Lørdag d. 26. september kl. 10.00-14.00 på Hovedbiblioteket

Lørdag d. 26. september er der Foreningsmarked på Hovedbiblioteket i Aalborg, hvor 50 af Aalborgs foreninger vil være til stede for at fortælle mere om netop deres forening.

- Tilmeld din forening til Foreningsmarked på hovedbiblioteket senest den 9. september
- Læs mere om Aalborgs foreninger på: www.aalborgbibliotekerne.dk/foreninger

Sommerfest for Aalborgs frivillige sociale foreninger

Et bredt udpluk af Aalborgs frivillige sociale foreninger var den 18. juni samlet til sommerfest på plænen foran De Frivilliges Hus, hvor et stort telt dannede ramme om begivenheden.

Blandt de ca. 70 festdeltagere var frivillige fra foreningerne Borgernes Retssikkerhed, Ældre Sagen, Børns Voksenvenner, Ældre hjælper Ældre, Unge for Ligeværld, Red Barnet Ungdom, Bedre Psykiatri, Foreningen for Kroniske Smertepatienter og Den Sociale Skadestue .

Deltagerne havde selv medbragt mad, som blev tilberedt på grillen, mens De Frivilliges Hus bidrog med cous-cous-, pastasalat og brød.

Underholdningen bestod af glad spillemandsmusik og fællesang og Else Øgendahl Schmidt spillede for på harmonika, og høstede stort bifald fra de mange fremmødte foreninger og frivillige.



Else Øgendahl Schmidt serverede folkemusik og fællessang og udtog af den danske sangskat for foreninger og frivillige ved sommerfesten i De Frivilliges Hus.

Nye foreninger i De Frivilliges Hus Foreningen Grønlandske Børn

I juni 2009 åbnede Foreningen Grønlandske Børn kontor i De Frivilliges Hus.

Foreningen Grønlandske Børn støtter udsatte og omsorgssvigtede grønlandske børn og unge gennem projekter som væresteder og ungdomsradio.

Hvis du vil vide mere om den nordjyske afdeling af Foreningen Grønlandske Børn så kontakt:

- Stine Nicolajsen, områdeleder for Nordjylland, tlf. 2938 0779, mail: smn@fgb.dk
- Læs mere på www.fgb.dk

Landsindsamlinger efteråret 2009

I løbet af efteråret vil danskerne få besøg af Red Barnet, Dansk Røde Kors, Dansk Flygtningehjælp, der alle samler ind til folk i nød/Den Tredje Verden.

- Red Barnet har Landsindsamling **søndag den 6. september**, hvor der samles ind til nødlidende børn i Afrika – i år går pengene primært til uddannelse af børn i Afrika.
- Dansk Røde Kors samler ind **søndag den 4. oktober**
- Dansk Flygtningehjælp samler ind **søndag den 8. november**
- Mellempfolkeligt Samvirke, Kræftens Bekæmpelse, Folkekirkens Nødhjælp, Care, Ibis m.fl. samler ind næste gang i foråret 2010.

Støt en god sag – meld dig som koordinator eller indsamler for en nødhjælpsorganisation!

Vestbyen By Night 2008 Torsdag den 20. august på Haraldslundtorvet

Torsdag den 20. august er der mulighed for en ekstra shoppe- og oplevelsestur i Aalborg Vestby, når der afholdes Vestbyen By Night fra kl. 15.00-20.00 på Haraldslundtorvet.

Der vil være torvemarked, børneloppemarked, café, bogudsalg og masser af hygge og samvær. Mød op og få en festlig aften i selskab med bydelens handelsliv, foreninger og institutioner.

Uddannelsespuljens kurser for frivillige – efteråret 2009

I begyndelsen af august (uge 33) sender Center for frivilligt socialt arbejde efterårets kursuskatalog på gaden. Deltagelse i kurserne er et gratis tilbud til frivillige, som er aktive i frivillige sociale organisationer inden for det sociale- og sundhedsmæssige område.

- Kursuskataloget kan bestilles ved Center for frivilligt socialt arbejde på tlf: 6614 6061 eller mail: mbh@frivillighed.dk . Læs mere på: www.frivillighed.dk
- Kataloget kan også hentes i De Frivilliges Hus
- Åbent for tilmelding til kurserne fra mandag den 17. august kl. 10.00

12 tipsmillioner til frivilligt socialt arbejde

Indenrigs- og Socialministeriet har uddelt godt 12 millioner kroner til frivillige projekter. Pengene går bl.a. til anbragte børn, kvinder og mænd på krisecentre, hjemløse og sindslidende. Projekterne spænder fra hjælp til etablering af retshjælp til socialt udsatte borgere til sommerlejr for sårbare børn og unge.

I Region Nordjylland er der givet støtte til 5 projekter:

- Cafe Parasollen i Aalborg, Hobro Krisecenter, Café Viktoria, Blå Kors Danmark og Frederikshavn krisecenter for voldsramte

Frivillige hænder – nu i flere farver

Om rekruttering og fastholdelse af frivillige med anden etnisk baggrund

De Frivilliges Hus har udgivet en lille pixi-bog med titlen **Frivillige hænder – nu i flere farver**, som omhandler rekruttering og fastholdelse af frivillige med anden etnisk baggrund.

De Frivilliges Hus sætter fokus på etniske minoriteter og frivilligt socialt arbejde

De Frivilliges Hus har de seneste 3 år arbejdet målrettet på at få flere flygtninge og indvandrere i Aalborg Kommune til at interessere sig for og engagere sig i frivilligt socialt arbejde.

Og ligeledes har vi haft fokus på at gøre de lokale foreninger og organisationer opmærksomme på, at de med fordel kan rette større fokus på at rekruttere nye/flere medlemmer og frivillige blandt etniske minoriteter.

Pixi-bog om hvervning og fastholdelse af frivillige med anden etnisk baggrund

De Frivilliges Hus har igennem længere tid arbejdet med at rekruttere frivillige med anden etnisk baggrund. I den forbindelse har vi måttet lære os en masse nyt, udviklet nye metoder og gjort os en masse erfaringer om hvervning og fastholdelse af frivillige med anden etnisk baggrund. Det vil vi gerne dele med alle med interesse for området, hvorfor vi nu har udgivet en letlæst lille pixi-bog med tips, tricks og anbefalinger baseret på vores erfaringer.

I bogens centrale kapitler kan man bl.a. blive klogere på:

- Hvervning og rekruttering
- Modtagelse af nye frivillige
- Fastholdelse og frivilligpleje

Hvis du/I vil vide mere.....

Du/din forening kan rekvirere pixi-bogen og få mere af vide ved at rette henvendelse til:

- De Frivilliges Hus, Katja Jørgensen, tlf. 9811 1344, mail: katja@frivillighuset.dk



Kvinfo mentornetværk

Læs om os, lyt til os og skriv med os på www.rollemodeller.dk

Det europæiske Frivillighedsår

Europa Kommissionen har valgt år 2011 til Det europæiske Frivillighedsår.

Læs mere på: http://www.cev.be/112-towards_a_european_year_of_volunteering_2011-EN.html

Udsatte Legene 2009

I perioden 17.-23. august 2009 afvikles Udsatte Legene i Odense.

Udsatte Legene er et idrætsstævne for socialt udsatte mennesker med over 1000 idrætsudøvere fra ind- og udland.

- Læs mere på www.ul2009.dk

Hundelivet er slet ikke så værst på gaden

De kan måske se en smule forhutlede ud, men der er ikke grund til at have ondt af gadens hunde. Hunde, der lever deres liv under åben himmel sammen med deres hjemløse ejere, har nemlig ofte et langt bedre hundeliv end almindelige danske familiehunde. Gadens hunde bliver ofte behandlet enormt kærligt og omsorgsfuldt af deres ejere, og de får i modsætning til mange hunde, der lever et almindeligt hundeliv, opfyldt flere af deres naturlige behov. Gadehundene får ofte mere motion, de er næsten aldrig alene hjemme og de har typisk også mere kontakt med andre hunde.

Sådan lyder beskeden fra et lille korps af frivillige dyrlæger, der de seneste tre år har tilset og behandlet hovedstadens hjemløse dyr. Det skriver Kristeligt Dagblad.

Gi' lungerne til ungerne

Brænd kalorier for penge. Sådan lyder sloganet for en indsamling 3. oktober til fordel for børn og unge med astma. Den 3. oktober mellem kl. 10 og 14 kan du løbe, cykle eller fitnessstræne gratis i Fitness World-centre i hele Danmark. For hver forbrændt kalorie giver sponsorer én krone til Astma-Allergi Forbundet. Penge der skal bruges på de ca. 80.000 danske børn og unge, der lider af astma.

- Læs mere på www.astma-allergi.dk

Nye pjecer om forebyggelse

Servicestyrelsen har netop udgivet en samling pjecer om kommunernes erfaringer med forebyggelses projekter blandt sårbare grupper. Resultaterne viser, at en forebyggelses indsats kan være med til at øge livskvalitet, sundhedstilstand og imødegå den sociale ulighed i sundhed.

- Læs mere på www.servicestyrelsen.dk

De Frivilliges Hus tilbyder gratis rådgivning om frivilligt arbejde

De Frivilliges Hus er stedet, der samler alle tråde i det frivillige sociale arbejde i Aalborg. De Frivilliges Hus har mange tilbud til både borgere og foreninger.

Som frivillig, bestyrelsesmedlem eller ansat medarbejder i en frivillig social organisation kan du have brug for råd, vejledning, sparring og inspiration til dit frivillige arbejde.

Det kan du få hos De Frivilliges Hus, Mølholmvej 2, 9000 Aalborg.
Kontakt os hverdage/dagligt på tlf: 9811 1344 mellem kl. 9.30-15.00 eller mød personligt op.

PUF

Puljen til frivilligt socialt arbejde til fordel for socialt truede mennesker

Der kan nu søges om økonomisk støtte til frivilligt socialt arbejde til fordel for socialt truede mennesker. Der er i 2010 i alt 28 mio. kr. til uddeling til projekter fra puljen, som har ansøgningsfrist 1. september 2009.

Puljens formål er at styrke den samlede sociale indsats i samfundet. Støtte gives til projekter, der styrker den frivillige ulønnede indsats og forebygger og afhjælper problemer for socialt truede mennesker (fx sindslidende, hjemløse, alkohol- og narkotikamisbrugere eller mennesker i en svær livssituation).

Støtten kan gives til organisationer, foreninger, grupperinger samt til andre, der styrker den private frivillige sociale indsats.

Følgende projektyper kan støttes:

- Væresteder/samværsaktiviteter
- Selvhjælpsprojekter/grupper
- Frivillighedsformidling
- Rådgivning
- Sociale aktiviteter med truede unge
- Sociale aktiviteter med etniske mindretal

Ved fordelingen af støtte lægges vægt på:

- At den frivillige arbejdskraft indgår som et væsentligt element i projektet
- At projektet har en klar målformulering
- At projektet har gjort sig klart, hvilke resultater, der skal opnås for at projektet er en succes
- En rimelig geografisk fordeling af støtten

Du kan læse mere om PUF-puljen og hente ansøgningskema og vejledning på:

- www.frivillighed.dk, www.frise.dk eller www.ism.dk
- Har du spørgsmål vedrørende ansøgning om midler fra PUF-puljen kan du kontakte Tilskudskontoret, tlf: 3392 9300 på hverdage ml. kl. 10-14. Du kan også sende en mail til p5kt@sist.dk
- Der er ansøgningsfrist senest den 1. september 2009

Nu skal Aalborg Kommune have en Frivilligpolitik Lad os sammen skabe de bedste muligheder for frivilligt arbejde i Aalborg

Aalborg Kommune og Aalborg Frivilligråd går nu sammen om at skabe en politik for det frivillige sociale arbejde i Aalborg Kommune. Og vi vil meget gerne høre din mening.

Formålet med frivilligpolitikken er især at sikre og udvikle et reelt og konstruktivt samarbejde mellem Aalborg Kommune og den frivillige sociale verden, for derigennem at sætte fokus på og styrke den medmenneskelige indsats, som de frivillige sociale foreninger og den enkelte frivillige borger bidrager med.

For at skabe en Frivilligpolitik, som kan bruges til noget i det daglige, skal politikken have base i det frivillige arbejde, som foregår i kommunen. Derfor vil Aalborg Kommune og Aalborg Frivilligråd gerne høre fra de borgere, som er involverede i, eller har en mening om, hvordan det frivillige arbejde bedst kan fungere.

Aalborg Kommune og Aalborg Frivilligråd vil derfor gerne kende din mening og høre om dine ønsker til den fremtidige frivilligpolitik. Deltag med din kommentar, din mening eller dine idéer om det frivillige arbejde i Aalborg Kommune og vær med til at skabe grundlaget for Aalborg Kommunes Frivilligpolitik.

Du kan fx give din mening til kende på et internet-forum på De Frivilliges Hus' hjemmeside. Du kan skrive dit bidrag, og læse andre bidrag om frivilligpolitikken i Aalborg Kommune på www.forum.frivillighuset.dk eller klik ind på: <http://forum.frivillighuset.dk>

Der er allerede kommet en del input til den fremtidige frivilligpolitik i Aalborg Kommune. Aalborg Frivilligråd og Forvaltningen for Sundhed og Bæredygtig Udvikling har i maj 2009 afholdt et dialogmøde med deltagelse af ca. 80 repræsentanter fra de frivillige sociale foreninger i Aalborg.

På baggrund af dialogmødet og andre indkomne bidrag fra foreninger og enkeltpersoner er Forvaltningen for Sundhed og Bæredygtig Udvikling lige nu i gang med at lave et udkast til en konkret politikformulering for frivilligområdet. Senere vil forslag til Frivilligpolitikken overgå til politisk behandling med henblik på vedtagelse af en Frivilligpolitik for hele Aalborg Kommune ved udgangen af 2009.

Rollatortræf

Tirsdag den 25. august kl. 10.00-14.00 i Gandrup hallen

Alle rollatorbrugere i Aalborg Kommune Nordøst inviteres hermed til rollatortræf i Gandrup hallen. Arrangementet finder sted tirsdag den 25. august kl. 10.00-14.00 i Gandrup hallen.

Dagens program: Morgenkaffe, tjek og vedligeholdelse af rollator, undervisning i korrekt indstilling og brug, forhindringsbane, sjov og hyggeligt samvær, fællesspisning m.v. (Pris 75 kr.).

Tilmelding senest den 18. august til:

- Hals/Hou, tlf. 9875 0373, Ulsted, tlf. 9825 4733, Gandrup, tlf. 9825 9855, Vester Hassing, tlf. 9654 1080, Vodskov, tlf. 9931 3298

De Frivilliges Hus tilbyder gratis konsulentbistand

Et klart mål og en realistisk projektplan

Du synes, der mangler noget i din by.

Du har en god idé...men hvordan får du sat et sådan skib i søen?

Det kan vi hjælpe dig med i De Frivilliges Hus.

Du er kaptajn, men vi kan være ”lodsens på skibet” og hjælpe dig sikkert ud af havnen.

Vi tilbyder gratis konsulentbistand til dig og dit projekt, så ideen kan blive til virkelighed.

Vi sidder klar til at møde dig – ring og aftal en tid.

De Frivilliges Hus, Mølholmsvej 2, 9000 Aalborg.

Kontakt os hverdage på tlf: 9811 1344 mellem kl. 9.30-15.00 eller mød personligt op.

Du kan også sende en mail til frivillighuset@frivillighuset.dk

KOL-patient?

KOL er en alvorlig lungesygdom, der rammer flere og flere danskere. At man nemt bliver forpustet er det første og vigtigste symptom.

På mødestedet www.snakomkol.dk kan du dele dine tanker, erfaringer og gode råd med andre KOL-patienter og pårørende. Du kan deltage hjemme fra din egen stue og uanset hvornår på døgnet det passer dig.

Læs mere om KOL på www.lungeforening.dk

Hvad sker der i familien, når spiseforstyrrelsen flytter ind?

Foredrag torsdag den 10. september kl. 19.00-21.30 på Aalborg Psyk. Sygehus

PS Landsforeningen – pårørende til spiseforstyrrede inviterer alle interesserede til foredrag torsdag den 10. september kl. 19.00-21.30 på Aalborg Psykiatriske Sygehus, Mølleparkvej 10, Aalborg (festsalen).

Mød op og få større viden om, hvordan det opleves at være pårørende til et menneske, som er blevet ramt af en spiseforstyrrelse. En mor og en datter fortæller om deres personlige erfaringer.

Oplæg v/ bl.a. Dorte Nielsen, næstformand i PS Landsforeningen – pårørende til spiseforstyrrede.

For mere info kontakt:

- PS Landsforening, tlf. 9789 1160. Læs mere på www.pslandsforening.dk

Unge bliver frivillige med nettet

Ifølge nye tal fra **frivilligjob.dk** er halvdelen af dem, der søger job via siden unge under 30 år.

Derfor tyder meget på, at de frivillige organisationer har meget at vinde ved i højere grad at bruge internettet i deres jagt på at skaffe flere unge frivillige.

Ung er vilde med frivilligt arbejde

På tre år er antallet af 15 til 25-årige i Røde Kors og Red Barnet fordoblet. Og en rundspørge som Berlingske Research har foretaget blandt de ni største velgørhedsorganisationer i Danmark viser det samme billede – alle oplever en markant stigende interesse fra de unge for at få lov til at arbejde gratis i den gode sags tjeneste.

I Ungdommens Røde Kors er antallet af frivillige mellem 15 og 25 år steget fra 1.800 i 2006 til mere end 3.000 i 2009. Og i Red Barnet Ungdom er antallet af de unge medlemmer vokset fra 465 i 2006 til 1.048 i dag.

Alle unge får tilbudt frivilligt arbejde

Fra og med næste år vil regeringen tilbyde studerende på alle ungdomsuddannelser i Danmark mindst 20 timers frivilligt arbejde.

Som en del af kvalitetsreformen har regeringen afsat 8,8 millioner kr. om året til at fremme frivilligt arbejde blandt unge. Penge som fra 2010 skal bruges til at tilbyde studerende på gymnasier, handelsskoler og andre ungdomsuddannelser forløb af minimum tyve timers varighed i en klub, organisation eller forening. Hvordan forløbene helt konkret skal skrues sammen er i øjeblikket ved at blive fastlagt i et udvalg under regeringen og forventes færdigt til oktober.

Ifølge Socialministeriet ligger det dog fast, at frivilligt arbejde i fremtiden skal belønnes med et diplom, som kan lægges ved eventuelle ansøgninger.

Landsindsatsen mod angst

PsykiatriFonden har taget initiativ til kampagnen Landsindsatsen mod Angst, og Psykiatrien i Region Nordjylland støtter op om dette initiativ.

Under overskriften **Angst – en del af dig?** udbyder Psykiatriens Informationscenter i efteråret 2009 i samarbejde med foreningerne Bedre Psykiatri, Sind, LAP (Landsforeningen af psykiatribrugere), Depressionsforeningen, OCD-foreningen, Angstforeningen og Folkeuniversitetet en række på fire foredrag. Alle foredrag finder sted i Gymnastiksalen på Aalborg Psykiatriske Sygehus, Brandevej 5, Aalborg Øst.

1. En helt almindelig historie – når angsten tager magten, 25. august kl. 19.00-21.00. Foredragsholder er Hanne Gaardbo.
2. PsykiatriFondens formand Jes Gerlach fortæller om Landsindsatsen mod Angst, 29. september kl. 17.00-19.00
3. Mindfulness meditation – bekæmp din angst, 27. oktober kl. 19.00-21.00. Oplægsholder er Magda Bazuin, formand Bedre Psykiatri i Nordjylland
4. Angst hos børn og unge, 17. november kl. 19.00-21.00. Foredragsholder er Mikael Thastum, lektor ved Psykologisk Institut, Århus Universitet

For yderligere oplysninger kontakt projektmedarbejder Marianne Lundbye Honum, tlf. 9631 1218
Tilmelding kan foretages til Folkeuniversitetet i Aalborg, tlf. 9816 7500 – pris 75 kr. pr. gang.

Mød De Frivilliges Hus i Aalborg Friluftsbad

I maj starter sæsonen i Aalborg Friluftsbad, som herefter holder åbent frem til 31. august. I løbet af sæsonen vil medarbejdere fra De Frivilliges Hus være til stede i friluftsbadet til en snak om mulighederne for at lave et stykke frivilligt socialt arbejde til gavn for Aalborgs udsatte grupper.

Foredrag om Mindfulness

Tirsdag den 29. september kl. 18.30-21.30 i De Frivilliges Hus, Aalborg

PS Landsforeningen – pårørende til spiseforstyrrede inviterer til foredrag om mindfulness i De Frivilliges Hus, Aalborg. Foredraget henvender sig til primært til pårørende til personer med en psykisk lidelse, men andre interesserede er også velkomne.

Mindfulness er blevet kaldt den kognitive terapies tredje generation, og der er stigende bevis for effekten af mindfulness. En lang række videnskabelige forsøg har fundet, at mindfulness er virksomt over for symptomer på stress, bekymring, angst og depression, og samtidig forbundet med forøget livskvalitet og psykologisk velvære.

Mindfulness har rødder i østlig psykologi, hvor metoden gennem længere tid har været anvendt som et redskab til at håndtere psykologisk lidelse. Mindfulness kan beskrives som en særlig måde at være til stede på, med fuld opmærksomhed over for nuværende oplevelser uden undgåelse og uden at dømme dem. Mindfulness omhandler således evnen til bevidst nærvær og står i modsætning til mentale tilstande, hvor opmærksomheden er optaget af tanker om fortiden eller bekymringer om fremtiden. Mindfulness er en evne, der kan trænes og udvikles. Mindfulness-træning er baseret på en række meditative teknikker, der har til formål at fremme evnen til at være opmærksom på nuværende oplevelser med fokus på større accept og tolerance.

Deltagerne vil under foredraget blive introduceret til mindfulness begrebet og de forskellige behandlingsprogrammer, der benytter sig af mindfulness. Derudover inddrages teorien bag metoden samt væsentlige dele af den videnskabelige forskning inden for området. Med andre ord vil følgende spørgsmål blive belyst: Hvad er mindfulness? Virker mindfulness? Hvordan virker mindfulness?

Foredragsholder: Mindfulness-træner og ph.d.-studerende ved Aarhus Universitet, Jacob Piet

Tid: Tirsdag den 29. september kl. 18.30 til 21.30

Sted: De Frivilliges Hus i Aalborg, Mølholmsvej 2, 9000 Aalborg

Pris: Medlemmer: 50,00 kr., Ikke medlemmer: 100,00 kr.

Yderligere oplysninger om foredraget og tilmelding til:

- Erna Poulsen tlf. 97891160 eller erna.poulsen@mail.dk senest 25. september
- Læs mere på www.pslandsforening.dk

Lokaler i De Frivilliges Hus Sådan låner/lejer du lokaler



Sociale foreninger, projekter, selvhjælpsgrupper og rådgivninger har mulighed for **gratis** at låne lokaler til møder/arrangementer på såvel hverdage som i weekender i både dag- og aften timerne i De Frivilliges Hus. Lokalerne udlånes eks. til offentlige møder, general-forsamlinger og større medlemsmøder, andre arrangementer m.m.

Er I ikke en social forening eller lign. har I mulighed for at leje lokaler i De Frivilliges Hus.

Alle aftaler om lån/leje af lokaler og spørgsmål i den forbindelse skal træffes med en medarbejder fra De Frivilliges Hus. Her aftales også afhentning/aflevering af nøgler samt om der er tale om et tilbagevendende lån af lokalet.

Har du/din forening brug for mere information om udlån af lokalerne i De Frivilliges Hus kontakt:

- De Frivilliges Hus, tlf: 9811 1344, mail: morten@frivillighuset.dk
- Omkring lån af lokaler i Frivillighedsformidlingen, Asylgaarden, Aagade 26, Gudumholm kontakt Lis Østergaard fra Brugerrådet, tlf: 9831 6010
- Du kan læse meget mere om lokaleudlån, leje, priser og forplejning m.m. i folderen ”Lokaler i De Frivilliges Hus”, som kan rekvireres ved henvendelse til De Frivilliges Hus

Lad os lave jeres nye hjemmeside

Det socialpsykiatriske web & multimedieværksted **Webstudiet**, har indgået samarbejdsaftale med De Frivilliges Hus, omkring et tilbud om gratis hjemmesider, for de frivilligt sociale initiativer og foreninger i Aalborg Kommune.

De frivillige skal dog selv levere tekster, samt eventuelle billeder, som de ønsker på hjemmesiden.

For mere information, kontakt venligst **Lars Harsfort** på mail: lars@webstudiet.com eller ring på telefon 2651 0300. Du kan også besøge vores hjemmeside på www.webstudiet.com

Støtte til frivilligt socialt arbejde i Aalborg Kommune i 2010

Husk ansøgningsrunde 1. november 2009

Aalborg Kommune giver tilskud til frivilligt socialt arbejde i henhold til servicelovens §18. Tilskud gives både til medlemsforeninger, netværksgrupper, rådgivningsgrupper og brugerråd m.m. samt til selvejende institutioner, der yder service til enkeltforeninger.

Den samlede pulje af tilskud til frivilligt socialt arbejde administreres af Forvaltningen for Sundhed og Bæredygtig Udvikling. Tilskud kan søges to gange årligt – 1. november og 1. maj.

Aalborg Kommune støttede i 2009 det frivillige sociale arbejde i kommunen med i alt 5.400.000 kr. En samlet oversigt over tilskudsmodtagere og tilskudsbeløb for 2009 kan findes på Aalborg Kommunes hjemmeside www.aalborgkommune.dk

Hvis du vil vide mere så kontakt:

- De Frivilliges Hus, tlf. 9811 1344, mail: frivillighuset@frivillighuset.dk
- Aalborg Kommune, Sundhed og Bæredygtig Udvikling, Rantzausgade 4, 9000 Aalborg
- Kim Topholm Andersen, juridisk konsulent, tlf. 9931 1940, mailto: kta-sbu@aalborg.dk

Kulturnat 2009 – fredag den 9. oktober

Fredag den 9. oktober er der igen Kulturnat i Aalborg. Årets tema er SKRALD. Læs mere på www.kulturnatten.com

Netværket iFront (for frivillige sociale organisationer, der arbejder inden for udsatte-området) er gået sammen om at lave en fælles hvervekampagne, fordi der generelt mangler frivillige på bl.a. varmetuerne i Aalborg. En del af kampagnen bliver en fælles event på Kulturnatten, hvor en af varmetuerne vil være åben for kulturnat publikummet, og hvor der vil blive serveret suppe og vist film. Nærmere information følger i næste nyhedsblad.

Uddannelsespuljen for frivilligt socialt arbejde

Økonomisk støtte, kursustilbud og konsulentstøtte

Rådet for frivilligt Socialt Arbejde udmønter hvert år en pulje til, at frivillige sociale foreninger kan afholde interne kurser eller lignende for deres frivillige.

Uddannelsespuljen for frivillige har til formål at støtte udviklingen af personlige kompetencer hos frivillige medarbejdere i frivillige sociale organisationer (frivillige som har behov for kvalificering).

Puljen er delt op i tre forskellige støtteformer:

1. Økonomisk støtte til de frivillige sociale organisationers egne uddannelsesaktiviteter
2. Åbent kursustilbud til frivillige
3. Konsulentstøtte til realisering af kursusidéer

Vær opmærksom på, at ansøgningsfristen for at søge penge fra Uddannelsespuljen til kursusåret 2010 er den 20. august 2009. Det forventes at svar på ansøgning vil foreligge i nov.-dec. 2009.

Læs mere om puljen – retningslinier, støtteformer og ansøgningsfrister – på www.frivillighed.dk, www.frivilligraadet.dk, eller www.vfm.dk/Puljer

De Frivilliges Hus – nu på facebook!

De Frivilliges Hus er hoppet med på den seneste trend og er nu også at finde på Facebook – et fantastisk sted, hvor du kan holde dig ajour med dine venner.

Nu kan du også holde dig up-to-date med alt, hvad der sker i De Frivilliges Hus, når du er på Facebook. Kom og meld dig som fan af gruppen ”De Frivilliges Hus” på facebook og følg med i vores tilbud om viden, læring og udvikling i det frivillige sociale arbejde.

Familielivet – en kilde til glæde eller stress!

Stressforeningen indbyder til foredrag tirsdag d. 22. september kl. 19.00-22.00

Årsagen til stress er sjældent udelukkende arbejdsrelateret. Ofte opstår stress i et samspil og en kombination af uhensigtsmæssige forhold både i arbejds- og privatlivet. Herunder problemer i parforholdet fx i form af uløste konflikter, dårlig indbyrdes kommunikation, dårlig økonomi, skænderier, sygdom etc.

”Familielivet - en kilde til glæde eller stress” - er et særdeles spændende og relevant foredrag - ikke kun for dig, der er berørt stress men i høj grad også for din partner og resten af familien, som ofte står uforstående, frustrerede og bekymrede på sidelinjen.

Tag din familie, venner eller kollegaer med – og lad jer inspirere, og få nye input af foredragsholder og psykoterapeut MpF - **Mette G. Andersen**, fra klinikken - Terapi Nord.

Foredraget vil berøre:

- Generelle eksempler på par - som Mette har haft i terapi - hvor den ene er ramt af stress og ”diagnosticeret” som sådan og også på par, som stresser og får problemer som en følge deraf.
- Eksempler på, hvordan man spotter situationer og symptomer i forholdet, som man skal være opmærksom på – situationer og konflikter der kan være en direkte eller indirekte følge af stress.
- Eksempler på løsningsmodeller og kommunikationsteknikker, som kan bidrage til at løse op for knuder og konflikter.
- Eksempler på konkrete øvelser, som kan bruge hjemme sammen med partneren. Øvelser, som kan gøre det nemmere for begge parter at rumme den anden og de til tider svære følelser, der kan være i en stressramt familie.

Programmet er ikke endeligt på plads, men sæt allerede nu kryds i kalenderen ved **tirsdag den. 22. september kl. 19.00–22. 00.**

Du/I har dog allerede nu mulighed for at reservere plads. Tilmelding kan ske ved at sende en mail til stressforeningen@yahoo.dk eller en SMS på tlf. **60 40 70 26**. Husk at skrive navn og antal.

Entre:

Gratis for medlemmer af Stressforeningen - 50 kr. for ikke-medlemmer. Betales ved indgangen.

Yderligere information vil udkomme først i september måned – bl.a. omkring sted og vil være at finde på www.stressforeningen.dk under Aktuelt Nyt.

Foreninger med kontor/træffetider i De Frivilliges Hus

1. Foreningen Far – tirsdage lige uger kl. 19-21. Tlf. 7022 1460
2. BørnsVoksenvenner – mandag-onsdag kl. 9-15, torsdag 14-18. Tlf. 2812 2921
3. Indvanderrådgivningen. Kontakt og aftaler ring 2622 3611
4. StressForeningen – telefonisk træffetid mandag og onsdag kl. 11-14 på tlf. 6040 7026.
Personligt møde efter aftale.
5. Scleroseforeningen - træffes efter aftale på tlf. 9814 1669
6. Afrikansk Dansk Netværk – tirsdag kl. 10-16. Tlf. 4333 1047
7. Ibis – træffes efter aftale på tlf. 2873 5743 eller aalborg@ibis.dk
8. Foreningen Grønlandske Børn – træffes efter aftale på tlf. 2938 0779 eller smn@fgb.dk

Foreninger/grupper/netværk, der mødes fast i De Frivilliges Hus

- AA – onsdag kl. 19-22 + weekend
- Selvhjælpsgruppe (angst, depression) – tirsdag kl. 16-18
- Selvhjælpsgruppe (selvudvikling, livskriser, skilsmisse m.m.) – torsdag kl. 19-22
- Angstforeningens selvhjælpsgruppe – tirsdag ulige uger kl. 19-22
- Depressionsforeningen selvhjælpsgruppe – onsdag lige uger kl. 19-21
- Foreningen af Danske Døvblinde – 2. mandag i måneden kl. 12-15
- OCD Foreningen – sidste torsdag i hver måned kl. 19-22
- LAFS Aalborg (fleks- og skånejobbere) – netværksmøde 1. mandag hver måned kl. 19-22
- Klub LAP Nord (psykiatribrugere) – onsdag lige uger
- Epilepsiforeningen – sidste mandag hver måned kl. 19-21.30
- Fibromyalgi – 2. tirsdag i måneden kl. 13-16
- Dansk Parkinsonforening – tirsdag ulige uger kl. 14-16
- Unge for Ligeværd (UFL) – torsdag kl. 19-22
- Foreningen af Føretidspensionister, Aalborg – torsdag ulige uger kl. 15-17
- ADHD – efter aftale
- GUA – efter aftale
- FAKS (kroniske smertepatienter) – onsdag ulige uger kl. 19-22
- PS Spiseforstyrrede – torsdag kl. 19-22
- Foreningen Efterladte – 2. torsdag hver måned kl. 19-22
- Ungegruppe efterladte – på vej, mandag lige uger kl. 16.30-18.30
- Frivillige Motionsvenner – efter aftale, normalt formiddag
- Autisme – tirsdag kl. 19-22
- Whiplashforeningen – efter aftale (torsdag)
- Kvinfos Mentornetværk – efter aftale
- Kurdisk Kulturel Venskabsforening – efter aftale
- A-klubben (IOGT) – samtaleforløb efter aftale
- Flexforum (netværk for nordjyske sygeplejersker i skåne- og fleksjob) – efter aftale
- Netværk – besøgstjenester i Aalborg
- Netværket iFront – varmetue/misbrugs/udsatteområdet i Aalborg
- Derudover er der forskellige andre studiegrupper m.fl., som lejer lokaler i De Frivilliges Hus

Hvis du ønsker kontakt til eller yderligere oplysninger om en af de pågældende grupper/netværk, eller hvis du gerne vil starte en ny gruppe/netværk/forening op i De Frivilliges Hus, så hører vi gerne fra dig. Kontakt De Frivilliges Hus, tlf. 9811 1344, mail: morten@frivillighuset.dk eller tove@frivillighuset.dk

FRIVILLIGE OPGAVER/JOBS

August-september 2009



Dansk Handicap Forbund, Aalborg søger frivillige

Har du lyst til at være frivillig i DHF Aalborg, eller kender du en der har?

Vi søger et antal voksne ansvarsbevidste frivillige, der har lyst til at hjælpe os i Tirsdagsklubben og lejlighedsvis ved andre arrangementer, samt udflugter. Vi søger nogle hjælpere som vært/værtinde, cafébestyrer, livredder, medhjælper i svømmehal og støtteperson til holdundervisning.

For at kunne blive frivillig hjælper i DHF Aalborg, skal du have lyst til at omgås meget forskellige mennesker, der alle har det fællestræk, at de har et bevægelseshandicap. Enkelte har herudover et kommunikationshandicap, hvilket fordrer stor tålmodighed og vilje til at forstå de pågældende. Frivillige skal, udover de enkelte jobs, hjælpe vores medlemmer med håndsørkninger som: overtøj, hen til en siddeplads, skænke kaffe/the osv. Desuden lyst til at hjælpe med praktiske opgaver, som oprydning, opvask og lignende. Medlemmer med behov for hjælp af meget personlig karakter, fx ved toiletbesøg eller til at spise, har en personlig hjælper med. Nærmere beskrivelse af de enkelte jobs findes på www.dhf-aalborg.dk og i De Frivilliges Hus.

Der afholdes et uforpligtende **informationsmøde for interesserede tirsdag den 18/8 kl. 19.00 på TREKANTEN, Sebbersundvej 2a, 9220 Aalborg Øst.**

Tilmelding til: Allan Bach, tlf 9812 8295 eller Peter Klitgaard, tlf 2993 1262.

Red Barnet søger indsamlere til Landsindsamlingen søndag d. 6. september

Red Barnet har brug for dig til Landsindsamlingen søndag den 6. september 2009!

Læs mere på www.redbarnet.dk eller ring på tlf: 3536 5555 eller mail

landsindsamling@redbarnet.dk og meld dig som koordinator eller indsamler til Landsindsamlingen

Den Sociale Skadestue søger frivillige

Den Sociale Skadestue er et åbent rådgivningstilbud til alle borgere i Aalborg og omegn.

Vi har åbent hver dag fra kl. 20-09 og man kan henvende sig personligt og telefonisk.

Den Sociale Skadestue tilbyder samtaler, hvor den enkelte selv afgør, hvad der skal tales om.

Vi søger frivillige, der har tid og overskud til at gøre en forskel for et medmenneske, der befinder sig i en vanskelig situation. For at blive frivillig skal man igennem en personlig ansættelsessamtale med en af de faste medarbejdere

Har du lyst til at høre mere eller arbejde i vores team så mød op eller ring:

- Den Sociale Skadestue, Vor Frue Stræde 6, 9000 Aalborg
- Tlf. 9812 3292. Læs mere på www.densocialeskadestue.dk

Se flere frivillige opgaver/jobs på www.frivillighuset.dk

DE FRIVILLIGES HUS

din dør til den frivillige verden i Aalborg

- Brug for et frivilligjob?
- Brug for et frivilligt hjælpetilbud?
- Brug for mere viden om den frivillige verden?



DE FRIVILLIGES HUS – Mølholmsvej 2 – 9000 Aalborg
Tlf. 9811 1344 (mandag-torsdag kl. 9.30-15.00, fredag kl. 9.30-13.30)
Mail: frivillighuset@frivillighuset.dk
Web: www.frivillighuset.dk

De Frivilliges Hus i Aalborg er et af de fremmeste frivilligcentre i Danmark.
Vi driver rådgivning, videreuddannelse, service og udviklingsarbejde på et højt niveau.

De Frivilliges Hus er en dør ud til den frivillige verden i Aalborg. De Frivilliges Hus støtter, synliggør og sparrer det frivillige sociale arbejde og de frivillige sociale foreninger i Aalborg Kommune. Vi er et hus, du kan bruge som borger, som frivillig, som forening og hvis du arbejder indenfor den sociale sektor. De Frivilliges Hus er stedet, der samler alle tråde i det frivillige sociale arbejde i Aalborg Kommune.

De Frivilliges Hus i Aalborg er en selvejende institution (fond) uafhængig af offentlige, politiske, religiøse og økonomiske interesser. I bestyrelsen sidder repræsentanter fra de frivillige organisationer, Aalborg Frivilligråd, Aalborg Byråd og personalegruppen i De Frivilliges Hus. Huset drives af lønnede og frivillige i fællesskab. Husets udgifter dækkes via kommunale tilskud, offentlige puljer, private fonde og sponsorer.

De Frivilliges Hus arbejder for.

- At alle borgere i Aalborg Kommune med lyst og overskud, skal kunne deltage i frivilligt arbejde under de bedst mulige betingelser.
- At de lokale frivillige organisationer og foreninger får optimale arbejdsbetingelser og mulighed for at udvikle sig på egne betingelser.
- At nye foreninger og projekter inden for det lokale frivillige sociale arbejde/område får den bedst mulige start.
- At alle med behov for hjælp får kendskab til den støtte, de kan hente i den frivillige verden.
- At indsamle og formidle viden om det frivillige sociale arbejde.
- At medvirke til en ansvarlig og kvalificeret socialpolitisk debat i lokalsamfundet.

De Frivilliges Hus

Mølholmsvej 2

9000 Aalborg

Tlf: 9811 1344

Mail: frivillighuset@frivillighuset.dk

Web: www.frivillighuset.dk

Åbningstider:

- Mandag-torsdag kl. 9-15 og fredag kl. 9-13.30

Har du kommentarer, ideer til artikler, jobs, ris eller ros vedrørende nyhedsbladet, så er du velkommen til at kontakte redaktionen på tlf: 9811 1344 eller skrive til: morten@frivillighuset.dk

Du kan altid tilmelde/afmelde dig De Frivilliges Hus nyhedsblad via mail, telefon eller brevpost.

- Tlf: 9811 1344 – Mail: morten@frivillighuset.dk

Har du i øvrigt ideer eller forslag til kort information om frivilligt socialt arbejde, som kan have interesse for nyhedsbladets abonnenter, hører vi også meget gerne fra dig.

Læs de tidligere udsendte nyhedsblade på: www.frivillighuset.dk (findes under nyheder)

Næste nyhedsblad udkommer i august 2009, og er et særnummer med fokus på Frivilligmarkedet. God sensommer til alle nyhedsbladets læsere ☺