

# NYHEDSBLAD

## DE FRIVILLIGES HUS

### December 2009

#### **De Frivilliges Hus fejrer FN's Internationale Frivillighedsdag 2009 Fredag 4. december kl. 14-16 i Julemandens Hus på Gammel Torv i Aalborg**

##### **International Frivillighedsdag i Aalborg**

I anledning af FN's Internationale Frivillighedsdag, som i år markeres over hele verden for 25. gang, inviterer De Frivilliges Hus Aalborgs frivillige sociale foreninger og deres mange frivillige til at deltage i et arrangement fredag d. 4. december i Julemandens Hus på Gammel Torv i Aalborg. Her vil Frivillighedsdagen blive markeret med bl.a. uddeling af Aalborg Kommunes Frivilligpris. Julemanden kigger også forbi ved 15-tiden, og der serveres saftvand og varm risengrød med smørklat til de fremmødte. Til børnene vil der være lækre Marshmallows, der kan ristes over bålet. Det er efterhånden blevet en fast tradition, at De Frivilliges Hus markerer FN's Internationale Frivillighedsdag. Normalt deltager 20-30 sociale organisationer i arrangementet, hvor man markerer fællesskabet og hylder det frivillige sociale arbejde, samtidig med, at man i fællesskab synliggør det frivillige sociale arbejde og de sociale foreninger for Aalborg Kommunes borgere.

##### **Giv en gave - giv din indsats til nogen, der har brug for den!**

Fredag den 4. december kan aalborgenserne fra kl. 14 og nogle timer frem møde medarbejdere fra De Frivilliges Hus i Julemandens Hus på Gammel Torv. Der vil der blive delt julekort og julegaver ud til Aalborgs borgere med en opfordring om at tage et frivilligjob og på den måde gøre en indsats for nogle af de udsatte grupper i Aalborg, der har brug for den. Man kan fx blive voksenven for et barn, frivillig kontaktfamilie for en sindslidende eller besøgsven for ensomme unge og ældre.

##### **Det er ikke alle forundt at få julemad og gaver**

I år skal Frivillighedsdagen bl.a. være med til at sætte fokus på de hjemløses situation og på den stigende mangel på frivillige hjælpere til byens varmestuer. Frivillighedsdagen er en anledning til at fortælle aalborgenserne, at også i et rigt land som Danmark er der mennesker, som er ensomme, mangler omsorg og ikke ved, hvor de skal tilbringe den næste nat og få et ordentligt måltid mad.

##### **Aalborg Kommunes Frivilligpris 2009**

I forbindelse med arrangementet på Gammel Torv vil rådmand Thomas Kastrup-Larsen uddele Aalborg Kommunes Frivilligpris samt en check på 5.000 kr. til en person, som i 2009 har vist et særligt engagement og har medvirket til at skabe gode resultater inden for frivilligt socialt arbejde i Aalborg Kommune.

##### **Program for Frivillighedsdagen:**

Kl. 14.00: Velkomst og uddeling af saftvand og risengrød

Kl. 14.15: Frivillighedssangen

Kl. 14.45: Festtale og uddeling af Frivilligprisen 2009 ved rådmand Thomas Kastrup-Larsen

Kl. 15.00: Julemanden kommer forbi - uddeling af saftvand, risengrød og julekort

Kl. 16.00: Afslutning og tak for i dag

For yderligere oplysninger om Frivillighedsdagen kontakt:

- De Frivilliges Hus – Tlf: 9811 1344 – Mail: [frivillighuset@frivillighuset.dk](mailto:frivillighuset@frivillighuset.dk)
- Læs mere om Den Internationale Frivillighedsdag på: [www.worldvolunteerweb.org](http://www.worldvolunteerweb.org)

## **Informationsaften for nye frivillige** **Torsdag den 21. januar 2010 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 torsdag d. 21. januar 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.

Så mød op og få en snak med medarbejdere fra De Frivilliges Hus om, hvordan du kan hente erfaring og udvikle dine personlige og faglige kompetencer gennem frivilligt socialt arbejde – samtidig med at du gør en forskel for udsatte borgere i Aalborg Kommune og giver en hånd til dem, der har brug for det. Som frivillig vil alle elske dig – til gengæld får du ikke løn ☺

- Informationsaften torsdag den 21. januar 2010 kl. 17.00-20.00, hvor der serveres et lettere traktament samt kaffe og te. Tilmelding til informationsaftenen senest 20. januar 2010 til De Frivilliges Hus, tlf. 9811 1344, mail: [morten@frivillighuset.dk](mailto:morten@frivillighuset.dk)
- De Frivilliges Hus afholder også infoaften for nye frivillige i marts 2010 – ring gerne allerede nu for yderligere info om tid og sted.

## **World AIDS Day 2009 i Aalborg** **AIDS-løbet, salsa night mod AIDS og soroptimister på gaden i Aalborg**

AIDS-Fondet markerer også i år World AIDS Day i Aalborg ved forskellige arrangementer.

1. AIDS-løbet afvikles **29. november** i Kildeparken i Aalborg og arrangeres af IMCC Aalborg i samarbejde med AIDS-Fondet. Donér 130 kr., løb 5 km. og støt kampen mod AIDS! Læs mere på [www.aidsloebet.dk](http://www.aidsloebet.dk)
2. Salsa Night mod AIDS afvikles mandag **30. november** på Café Vesterå, 1. sal. Entré 50 kr. Overskuddet går til AIDS-Fondets arbejde. Læs mere på [www.latinsalsaclub.dk](http://www.latinsalsaclub.dk)
3. Aalborg Soroptimistklub er på plads til World AIDS Day tirsdag **1. december** i Aalborg, hvor de kl. 13-17 ved Sallings Torv i Algade (Glasburet) vil sælge AIDS-Fondets karakteristiske røde sløjfer.
4. Bethaniakirken holder i anledning af AIDS-dagen 1. december en temadag om aids under titlen "Håb og handling" og kirken støtter kampen med aids via AIDS Care, som er et projekt for aids-ramte børn i det nordlige Thailand

Formålet med arrangementerne er at sætte fokus på HIV/AIDS og samle penge ind til AIDS-Fondets arbejde i form af forskning, information og patientstøtte.

Læs mere på [www.aidsfondet.dk](http://www.aidsfondet.dk)

## **Temadag om at være frivillig bisidder**

### **Lørdag 16. januar 2010 kl. 10.00-18.00 i De Frivilliges Hus, Aalborg**

De Frivilliges Hus har igennem den seneste tid modtaget mange opfordringer fra vidt forskellige foreninger om, at man ønsker et bisidderkursus, så man enten kan starte dette tilbud op i forhold til foreningens brugere, eller man kan styrke de bisiddere man allerede har, i dette specielle hverv. Derfor har vi nu den glæde at kunne tilbyde et rigtigt spændende kursus for frivillige bisiddere med en af landets få og meget kompetente undervisere indenfor området.

#### **Målgruppe:**

Frivillige bisiddere i forskellige sociale foreninger (både nuværende og nye)

#### **Dagens indhold:**

Dagen er en generel introduktion til det at være frivillig bisidder. Herunder hvilke problemer der ofte kan forekomme, og hvilke forhold man skal være rustet til at forholde sig til. En bisidder er med til at skabe overblik i en sag for en borger, der skal til møde med ”det offentlige”. Bisidderen støtter borgeren i forberedelsen til mødet, samt fungerer som et par ekstra øjne og ører under selve mødet. Alle har ret til at medbringe en bisidder.

#### **Arbejdsmetoder:**

Kursusdagen veksler mellem oplæg fra underviserne, gruppearbejde samt små rollespil.

#### **Efterfølgende:**

De Frivilliges Hus vil som afslutning på denne temadag nedsætte et bisidternetværk på tværs af de forskellige deltagende foreninger, der har et tilbud til deres brugere om, at man kan få en bisidder. Et netværk, der har som formål at styrke den enkelte bisidder i sin ofte isolerede og krævende rolle.

#### **Sted:**

De Frivilliges Hus, Mølholmsvej 2, 9000 Aalborg

#### **Pris:**

Undervisningen er gratis. Forplejning og materialer: 100 kr. Pengene opkræves på kursusdagen.

#### **Tilmelding:**

Senest d. 21. december 2009 til De Frivilliges Hus, tlf. 9811 1344, mail: [charlotte@frivillighuset.dk](mailto:charlotte@frivillighuset.dk)  
Af hensyn til indkøb af mad og klargørelse af materialer er det særdeles vigtigt at man opfatter tilmeldingen som bindende.

#### **Undervisere:**

Bente Most, Bisidternetværket Gribskov & Jan Most, FrivilligCenter Græsted.

## **Formidlingshjørne i De Frivilliges Hus**

De Frivilliges Hus har indrettet et formidlingshjørne i forkontoret, så nye potentielle frivillige i ro og mag kan orientere sig om de mange forskellige muligheder der er, hvis man har tid og overskud til at gøre en frivillig indsats til gavn for Aalborgs udsatte grupper.

I formidlingshjørnet findes der mapper indeholdende frivilligjobs, ligesom der er opstillet en pc, man kan benytte i søgningen efter ”det perfekte frivilligjob”. Så kig ind – alle er velkomne ☺

## Nu er der Mandecenter i Aalborg

### Åbning og reception torsdag den 17. december kl. 14-17 i De Frivilliges Hus

Torsdag den 17. december 2009 åbner et nyt mandecenter i Aalborg.

Centret er et tilbud til mænd, der gerne vil tilbage på sporet når livet er gået i "sort skærm" efter skilsmisse, brudte parforhold og strid om børn.

I Aalborg åbner Mandecenteret med rådgivningskontor. Mandecentret har i Aalborg fundet til huse i De Frivilliges Hus' lokaler. Rådgivningen vil til en start have åbent tirsdage og torsdage.

Jesper Rousing bliver leder af mandecentret i Aalborg. Mandecentret er finansieret med midler fra Indenrigs- og Socialministeriets Satspulje.

I centret vil der også være mulighed for videomøder med socialrådgiver, jurist, børnesagkyndig og andre fælles ressourcer fra de tre centre i København, Odense og Århus.

### Mandecentrene tilbyder individuel rådgivning, coaching og parrådgivning

Mandecentret åbnede i København i 2006 og mærkede hurtigt efterspørgsel fra andre landsdele. I 2008 åbnede derfor centrene i Odense og Århus - og i 2009 de nye afdelinger i Viborg og Aalborg.

Mandecentret er i dag landets største med rådgivning af mænd, der har brug for støtte og hjælp efter en skilsmisse eller opløsning af et parforhold. Hjælpen og støtten sigter primært mod at styre udenom social deroute og fastholde arbejde, det sociale netværk og samværet med børnene.

Statistikken taler sit klare sprog: 80 % af alle socialt udstødte er mænd. Mænd er nemlig dårligt rustet til at tackle forhold som skilsmisse, jobmangel med mere.

"Mænd er langt dårligere end kvinderne til at hjælpe sig selv og til at gribe fat i deres netværk, når parforhold og ægteskab er i krise eller forliser. De færreste tager initiativet til at tale med familie, kolleger og venner om de tanker og følelser, der ruller ind over dem, når livets faste og vante rammer eksploderer eller går i opløsning."

Hvordan skal jeg finde en bolig? Hvordan skal det gå med kontakten til børnene? Kan jeg klare det økonomisk? Disse spørgsmål kan Mandecentret hjælpe med at finde svarene på", siger rådgiver Jesper Rousing.

For mange mænd går det rigtig galt, når de sidder alene og lader problemer, tanker og bekymringer flyde og vokse mens krisen eskalerer. For mange mister grebet om dagligdagen, og så kan den sociale deroute flytte ind.

Men egentlig er det ganske unødvendigt, når de fleste mænd blot har brug for en håndsrekning for at genvinde fodfæstet, så dagligdagen igen kommer tilbage på sporet efter skilsmisse eller et sammenbrudt parforhold.

"I Mandecentret forebygger vi den sociale deroute og hjælper mænd med at komme ud af den mere eller mindre alvorlig livskrise.

Man behøver ikke at hænge helt i bremsen for at gøre brug af rådgivningen, Mandecentret kan også give det lille løft/puf, der skal til for hurtigt at komme tilbage på sporet. Vores opgave er at give den støtte og de redskaber der er brug for, når man skal videre med livet. Og det er vi rigtig gode til", udtaler Jesper Rousing.

### Vil du vide mere så kontakt:

- Mandecentret, Møhlholmsvej 2, 9000 Aalborg
- Tlf. 7025 9019, mail: [aalborg@mandecentret.dk](mailto:aalborg@mandecentret.dk)
- Læs mere på [www.mandecentret.dk](http://www.mandecentret.dk)

## Aalborg Kommunes Handicappris 2009

Torsdag den 3. december uddeles Aalborg Kommunes Handicappris for første gang til en person, der i årets løb har gjort et særligt og uegennyttigt stykke arbejde for at sætte fokus på forholdene i samfundet for personer med handicap.

Handicapprisen består af en kunstgenstand, et diplom og en erkendtlighed på 5.000 kr. og uddeles ved et arrangement i Medborgerhuset v/Hovedbiblioteket. Handicapprisen uddeles fremover hvert år på FN's Internationale Handicapdag den 3. december – Dagen for lige muligheder.

For flere oplysninger om arrangementet/Handicapprisen kontakt:

- Jens Ibsen, formand for Handicaprådet i Aalborg, tlf. 9817 3696, mail: [jens.ib@stofanet.dk](mailto:jens.ib@stofanet.dk)

## Gratis software i De Frivilliges Hus Nordyske Stiftstidende og 24Nordjyske besøger De Frivilliges Hus

Søndag den 22. november havde tv-stationen 24Nordjyske inviteret De Frivilliges Hus i studiet for at fortælle om husets gode erfaringer med fri software/open source software.

Når medarbejderne i De Frivilliges Hus tænder for deres computer, er det ikke Microsofts velkendte logo med XP eller Vista, der toner frem på skærmen, men derimod Linux-styresystemet Ubuntu. De Frivilliges Hus har nu anvendt gratis software i snart 7 år, og erfaringerne er generelt positive.

Medarbejderne lærer hurtigt at bruge systemerne, og de kører fint i det daglige, når der skal skrives dokumenter, sendes mails eller surfes på nettet. Samtidig har De Frivilliges Hus sparet penge på software licenser ligesom medarbejderne ikke længere behøver at tænke på virus og spyware i hverdagen. Med skiftet til Linux har De Frivilliges Hus sparet mange penge, da der ikke længere skal investeres i Windows-licenser, Office-licenser eller licenser til antivirus.

Gratis programmer som styresystemet Ubuntu kan hentes på nettet eller fås på cd'er, som deles ud og går fra hånd til hånd.

Vil du vide mere om De Frivilliges Hus erfaringer med brug af gratis software så kontakt:

- De Frivilliges Hus, IT-administrator Peter Larsen, mail: [peter@frivillighuset.dk](mailto:peter@frivillighuset.dk)
- Læs mere i Nordjyske Stiftstidende, Job&Karriere tillægget, søndag 22. november 2009
- Læs mere på [www.njlug.dk](http://www.njlug.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 Kommune. 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.

## **20 millioner til de frivillige**

Partierne bag satspuljeforliget har besluttet at afsætte 20 millioner kroner årligt til landets frivilligcentre. Den permanente medfinansiering af frivilligcentrene kommer efter, at en evaluering af frivilligcentrene har vist, at de gør en stor forskel for det lokale foreningsliv.

For os er det et stort skridt på vejen mod at sikre frivilligcentrene en ordentlig finansiering. Siden de første frivilligcentre så dagens lys for 22 år siden, har centrene levet af midlertidige statslige og kommunale bevillinger. Det er en lettelse for frivilligcentrene, at der nu er en permanent statslig medfinansiering. Vi håber, at kommunerne vil følge trop og afsætte tilstrækkelige midler til frivilligcentrene i deres budgetter for 2010 udtaler Mona Gaarsdal, formand for frivilligcentrenes landsorganisation Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark.

Frivilligcentrene er lokale knudepunkter for det frivillige arbejde. De har en lang række tilbud til de frivillige og foreningerne, fx kurser og konsulentbistand. Desuden fungerer de som bindeled mellem foreningerne, kommunen og erhvervslivet. Disse og andre funktioner betyder, at frivilligcentrene gør en forskel for det lokale foreningsliv.

En del af pengene er også tiltænkt oprettelse af nye frivilligcentre i de knap 50 danske kommuner, hvor der i dag ikke findes et frivilligcenter. Indenrigs- og socialminister Karen Ellemann har en vision om, at der på sigt skal være frivilligcentre i alle landets kommuner

Kilde: FriSe

## **Selvhjælp i Aalborg**

### **De Frivilliges Hus igangsætter undersøgelse af selvhjælpsgrupper/tilbud**

For at få et samlet overblik over, hvilke selvhjælpsgrupper, der findes i Aalborg Kommune, har De Frivilliges Hus udsendt et spørgeskema til Aalborgs frivillige sociale foreninger m.fl. med henblik på at få kendskab til hvilke tilbud, der allerede findes i foreningsregi, hvilke selvhjælpstilbud foreningerne påtænker at oprette fremadrettet, og hvilke der mangler?

Formålet med undersøgelsen er i første omgang at få kortlagt og få mere viden om allerede eksisterende lokale frivillige selvhjælpstilbud i Aalborg, men samtidig skal undersøgelsen også være med til at sætte spot på, hvilke selvhjælpstilbud der i dag evt. mangler i Aalborg. Undersøgelsen skulle gerne på sigt bane vejen for flere selvhjælpsgrupper i Aalborg.

De Frivilliges Hus vil hermed gerne opfordre alle Aalborg Kommunes sociale organisationer, foreninger, grupper, netværk og selvhjælpsprojekter til at medvirke positivt i kortlægningen af selvhjælpen i Aalborg og udfylde/svare på spørgeskemaet, som er udsendt.

Har du/din forening endnu ikke modtaget spørgeskemaet og har du/I kendskab til selvhjælpstilbud og selvhjælpsgrupper i Aalborg og omegn, så kontakt gerne De Frivilliges Hus med oplysningerne. Ca. 40 foreninger og organisationer har allerede meldt tilbage, at de har selvhjælpsgrupper/tilbud i deres regi hjemhørende i Aalborg Kommune. På baggrund af besvarelserne har vi således allerede registreret op imod 75 forskellige selvhjælpsgrupper/tilbud alene i Aalborg Kommune.

For yderligere oplysninger om undersøgelsen/spørgeskemaet kontakt De Frivilliges Hus

- Charlotte Kristensen, tlf. 9811 1344, mail: [charlotte@frivillighuset.dk](mailto:charlotte@frivillighuset.dk)
- Morten Larsen, tlf. 9811 1344, mail: [morten@frivillighuset.dk](mailto:morten@frivillighuset.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 aftentimerne 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](mailto:morten@frivillighuset.dk)
- Omkring lån af lokaler i Frivillighedsformidlingen, Asylgaarden, Aagade 26, Gudumholm kontakt Lis Østergaard fra Brugerrådet, tlf: 9831 6010

### Du har idéen – vi har hjælpen

Du synes, der mangler noget i din by.  
Du har en god idé ... men hvordan får du sat skibet i søen?  
Det kan vi hjælpe dig med i De Frivilliges Hus.  
Du er kaptajnen og vi kan være lodsens på skibet og hjælpe dig sikkert ud af havnen.

*Vi tilbyder gratis konsulentbistand til dig og dit projekt,  
så idéen kan blive til virkelighed*

Vi er klar til at møde dig – ring 9811 1344 og aftal en tid!

## Ny Hope Alkohol hjemmeside

Hjemmesiden [www.hope.dk/alkohol](http://www.hope.dk/alkohol) tilbyder anonym rådgivning til alle, der har problemer med alkohol, og til pårørende til drikkende.

## Netrådgivning til voldsramte kvinder

Årligt søger 12.000 kvinder rådgivning og 2.000 kvinder flytter på krisecenter som følge af vold i parforholdet, familien eller andre nære forbindelser. Men Statens Institut for Folkesundhed skønner, at der er 28.000 kvinder, der lever med vold i deres hverdag.

Derfor lancerer den private kvindeorganisation Danner nu en anonym netrådgivning til voldsramte kvinder og deres pårørende. Dermed håber Danner at nå endnu flere, der lever i voldelige forhold, og som i dag aldrig får hjælp.

- Læs mere på [www.dannerhuset.dk](http://www.dannerhuset.dk)

## Er du tæt på et barn, som har oplevet selvmord i sin familie? Ny samtalegruppe i Aalborg for 10-13 årige selvmordsramte børn

Et nyt tilbud målrettet nordjyske børn i alderen 10 til 13 år, der har mistet et familiemedlem ved selvmord, ser nu dagens lys i De Frivilliges Hus i Aalborg.

Det er NEFOS, netværket for selvmordsramte, der i samarbejde med tre psykologer i Nordjylland: Anne-Mette Kepler, Dennis Bo Hansen og Louise Møller Schmidt står bag samtalegruppen.

Gruppen vil fremover mødes hver anden mandag kl. 16.30-18.30 i ulige uger i De Frivilliges Hus.

For yderligere info/tilmelding kontakt:

- NEFOS v/Elene Fleischer, tlf. 2860 3484, mail: [kontakt@nefos.dk](mailto:kontakt@nefos.dk)
- Læs mere på [www.nefos.dk](http://www.nefos.dk)

## Forbrugerrådets gældsrådgivning åbner i Aalborg i januar 2010 Gratis hjælp på vej til socialt udsatte, der er havnet i en gældsfælde

Forbrugerrådet kan fra januar 2010 tilbyde gratis, anonym og uafhængig rådgivning til socialt udsatte og gældsplagede nordjyder. I Aalborg får gældsrådgivningen til huse i lokaler på hovedbiblioteket i Rendsburggade med forventet åbningstid onsdage kl. 16-18.

Lige nu arbejdes der på at rekruttere frivillige rådgivere og informere om tilbudet.

Socialt udsatte borgere med gæld, lav indkomst og lavt rådighedsbeløb kan henvende sig til gældsrådgivningen og gratis modtage rådgivning om, hvordan de kan få afviklet deres gæld, få hjælp til at lægge et budget og komme videre med livet.

Gældsrådgivningen varetages af frivillige, som er uddannede (eller studerende) bankrådgivere, økonomer, socialrådgivere eller jurister. Et rådgivningsforløb kan variere fra et par samtaler og over længere tid.

Vil du vide mere så kontakt:

- Anette Mathiassen på tlf. 7741 7721 eller mobil 4194 7916 for at høre nærmere om projektet. Læs mere om gældrådgivningen i Aalborg på [www.forbrugerraadet.dk/frivillig](http://www.forbrugerraadet.dk/frivillig)

# Generalforsamling med valg til Aalborg Frivilligråd

## Aalborg Frivilligråd – de frivilliges egen stemme

For at styrke samarbejdet og dialogen mellem Aalborg Kommune og det frivillige sociale arbejde i kommunen er der oprettet et Frivilligråd.

## Generalforsamling med valg til Aalborg Frivilligråd

Aalborg Frivilligråd har mandag den 16. november afholdt Generalforsamling i De Frivilliges Hus. Omkring 50 personer fra 20-30 forskellige foreninger var mødt op til Generalforsamlingen, hvor der udover formandens beretning og valg var et interessant oplæg fra Karin Krog, der bl.a. fortalte om at være frivillig i Røde Kors og medlem af ældegeråd og lokalråd.

På valg var: Verner Jensen, Leah Jacobsen, Lene W. Hansen og Anne Lise Christensen, der alle opnåede genvalg. Som suppleanter blev valgt Ib Nielsen og Jeanne Dyrskjøtt. Aalborg Frivilligråd konstituerer sig på det førstkommende møde i januar 2010.

Aalborg Frivilligråd består af:

- Formand: Susanne Talbot (Frivillighedsformidlingen)
- Næstformand: Jørgen Jensen (Forældreforeningen for Børne- og Ungdomsbistand)
- Kasserer: Verner Jensen (Pensionisternes Samråd)
- Leah Jacobsen (Børns Voksenvenner i Aalborg & Omegn)
- Gitte Luther (Diabetesforeningen)
- Lene W. Hansen (Hou Brugerråd & Dansk Røde Kors)
- Anne Lise Christensen (Ældre Sagen)

På Generalforsamlingen aflagde formand Susanne Talbot beretning om aktiviteter i Frivilligrådet i 2009. Udover afholdelse af bestyrelsesmøder har der været afholdt flere møder med Forvaltningen for Sundhed og Bæredygtig Udvikling (SBU). Aalborg Frivilligråd arbejder i øjeblikket på, i tæt samarbejde med Aalborg Kommunes Forvaltning for Sundhed og Bæredygtig Udvikling, at udarbejde en unik frivilligpolitik, på det sociale område, gældende for hele Aalborg Kommune.

Du/din forening kan rekvirere formand Susanne Talbot's beretning fra generalforsamlingen samt få yderligere oplysninger om Aalborg Frivilligråd ved at kontakte:

- De Frivilliges Hus, Tove Pedersen, tlf: 9811 1344, mail: [tove@frivillighuset.dk](mailto:tove@frivillighuset.dk)



Formand for Aalborg Frivilligråd er Susanne Talbot

## **Den koordinerede borgerindsats**

Den koordinerede borgerindsats (DKB) er en ny forening til eftersøgning af forsvundne personer i Aalborg. Foreningen og dens mange frivillige vil fremover mødes i De Frivilliges Hus.

Hvis du vil vide mere om foreningen så skriv til [dkb@live.dk](mailto:dkb@live.dk)

## **Natteravne i Aalborg Midtby**

Efter flere tilløb skulle det nu være ganske vist, at Aalborg City får et korps af natteravne. På et info-møde afholdt d. 24. november i Aalborg var 17 interesserede forældre således mødt op. Derfor vil aalborgenserne i fremtiden kunne møde forældre i de karakteristiske gule frakker.

Ifølge initiativtageren Anette Olsen er planen at starte op i Aalborg midtby en gang i december. Natteravnene kan gå alle steder i Aalborg midtby – dog ikke i Jomfru Ane Gade, som politiet, dørmænd og kommunen tager sig af. I første omgang bliver især havnefronten et indsatsområde for natteravnene.

I Aalborg Kommune er der allerede natteravn korps i Aalborg Øst og Klarup.

Hvis du vil være natteravn eller vil vide mere så ring på tlf. 7012 1299 eller orientér dig via natteravnenes hjemmeside [www.natteravnene.dk](http://www.natteravnene.dk)

## **Nyt rådgivningscenter for kræftramte på vej i Aalborg**

Kræftramte nordjyder og deres pårørende får snart et nyt tilbud om rådgivning og støtte i nær tilknytning til Aalborg Sygehus.

Kræftens Bekæmpelse har købt Aalborg Kommunes ejendom på Fredrik Obelsvej 14, tæt på Aalborg Sygehus Syd, og her åbner organisationen efter planen i sommeren 2011 et næsten 1000 kvadratmeter stort rådgivningscenter, hvor kræftramte og deres pårørende kan få rådgivning og støtte og deltage i aktiviteter og samtale-/sorggrupper.

I dag har kræftrådgivningen i Aalborg til huse i lokaler i Vesteraa.

## **Invitation til netværksmøde om og for nydanske iværksætterkvinder Tirsdag den 1. december kl. 18-20, Huset, Hasserisgade 10, Aalborg**

Alle interesserede i nordjyske kommuner, jobcentre, erhvervskontorer, virksomheder, foreninger og projekter m.m. inviteres til at deltage i netværksmøde for nydanske iværksætterkvinder.

Selvstændig virksomhed er vej til selvforsørgelse for mange nydanskere.

Særlig nydanske kvinder har vist sig at være gode til at skabe bæredygtige virksomheder - med den rigtige vejledning og støtte. Mødet er en opfølgning af det første inspirationsmøde afholdt 22. juni i Aalborg arrangeret i samarbejde med Nyvirk og Kvinderådet og støttet af Integrationsministeriet.

Tilmelding til mødet senest fredag den 27. november til [info@nyvirk.dk](mailto:info@nyvirk.dk) eller tlf. 87 400 400.

Læs mere på [www.nyvirk.dk](http://www.nyvirk.dk) og [www.nyidanmark.dk](http://www.nyidanmark.dk)

## **Den Sociale Skadestue i Aalborg**

### **Et tilbud i aften- og nattetimerne til alle, der har brug for en at tale med**

Vi kan alle i en periode af vores liv have problemer eller behov for nogen at tale med. Til dette formål findes Den Sociale Skadestue.

På Den Sociale Skadestue, som består af et team af professionelle og et antal frivillige medarbejdere, kan du få en snak om det, der rører sig i dig og dit liv fx samlivsproblemer, overgreb, kærestesorg, problemer på arbejdspladsen, studierelaterede problemer, ensomhed og andre former for livskriser. Ingen problemer er for små, og det er dig, der bestemmer, hvad vi skal tale om.

Den Sociale Skadestue kan tilbyde dig fuld anonymitet, og den du taler med har tavshedspligt. Vi tager os god tid til at lytte, støtte og vejlede.

- Den Sociale Skadestue har åbent for såvel personlig som telefonisk henvendelse fra kl. 20 til kl. 09 – hele ugen, året rundt.
- Den Sociale Skadestue holder til i Vor Frue Stræde 6, 9000 Aalborg og vores telefon nr. er 9812 3292. Yderligere information kan fås på: [www.densocialeskadestue.dk](http://www.densocialeskadestue.dk)

## **Partnerskab for den gode sag**

Gevalia og Røde Kors gør det. EDC-mæglerne og nødhjælpsorganisationen ADRA gør det. FDB og Nepenthes. Og mange flere. Erhvervsliv og ngo'er er ofte sammen i kampagner eller partnerskaber. Men hvornår er det en god idé? Og for hvem?

Før var de om ikke fjender så i hvert fald rodfæstet i hver deres lejr. De griske profitjægere i virksomhederne over for de godhjertede idealister i hjælpeorganisationerne. Men i takt med at erhvervslivet er begyndt at interessere sig for CSR – Corporate Social Responsibility -, og organisationerne i højere grad skal skaffe deres egne penge, er de gamle fronter blødt op. Ved at gå sammen i kampagner eller mere langsigtede partnerskaber låner virksomhederne af ngo'ernes troværdighed og opnår goodwill ved at støtte en god sag, mens ngo'erne til gengæld bliver markedsført og får penge til deres projekter.

Et eksempel er Gevalia og Røde Kors' fælles kampagne "Ikke alle får uventede gæster", som gav en stigning i Røde Kors' besøgsvennekorps på 10% og indbragte organisationen 500.000 kr. til nye tiltag for ensomme danskere.

Også nødhjælpsorganisationen ADRA's samarbejde med EDC-mæglerne har tilsyneladende været en succes. Det indbyrdes samarbejde om at få danskere til at købe huse til flygtninge i Burundi har indtil videre skaffet 5.000 afrikanske familier tag over hovedet og givet begge samarbejdsparter massiv medieomtale.

For ngo'erne kan et strategisk partnerskab også føre andet end donationer og markedsføring med sig. Fx muligheden for at påvirke virksomheders adfærd og holdninger indefra. Men det er ikke altid problemfrit, når erhvervsliv og ngo'er slår pjalterne sammen. Der er således flere eksempler på, at ngo'erne ikke får nok ud af det i forhold til de ressourcer, de lægger i det.

Kilde: djøfbladet, nr. 20, november 2009.

## Tips- og lottomidler år 2010

Af Danske Spils overskud i de enkelte år fordeles der penge til en række forskellige formål. I år 2010 forventes der i alt ca. 1.4 mia. kr. til fordeling.

### **SYGDOMSBEKÆMPENDE ORGANISATIONER**

#### **Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse**

Sygdomsbekæmpende organisationer, der gennem støtte til forskning, oplysning og patientstøtte medvirker til forebyggelse, behandling og/eller afhjælpning af sygdomme, kan søge fra fire puljer:

1. Aktivitetspuljen – ansøgningsfrist 1. februar
2. Driftspuljen til landsdækkende sygdomsbekæmpende organisationer – ansøgningsfrist 1. juli
3. Driftspuljen til mindre landsdækkende sygdomsbekæmpende organisationer – ansøgningsfrist 1. juli
4. Rådighedspuljen – løbende ansøgningsfrist.

Ansøgningsskema samt vejledning kan hentes på [www.sum.dk](http://www.sum.dk) eller ring på tlf: 7226 9524

### **SOCIALE FORMÅL**

#### **Indenrigs- og Socialministeriet**

Til frivilligt socialt arbejde kan der søges fra puljerne til:

1. Særlige sociale formål – ansøgningsfrist 1. februar
2. Landsdækkende ældreorganisationer – ansøgningsfrist 6. april
3. Landsdækkende frivillige sociale organisationer – ansøgningsfrist 1. juli

NB: Ansøgningsskema skal benyttes

Få mere at vide via [www.ism.dk](http://www.ism.dk), tlf: 3392 9250 (kl. 10-14).

Indenrigs- og Socialministeriet, Tilskudskontoret, Holmens Kanal 22, 1060 København K.

### **HUMANITÆRE OG ANDRE ALMENNYTTIGE FORMÅL**

#### **Kulturministeriet**

Til humanitært arbejde kan der søges fra to puljer:

1. Driftspulje til landsdækkende organisationer – ansøgningsfrist 1. juli
2. Konkrete formål til humanitære foreninger – ansøgningsfrist 15. januar

Nærmere oplysninger om puljerne fås via [www.kc.kum.dk](http://www.kc.kum.dk) under fanebladet Tilskud.

### **UNGDOMSFORMÅL**

#### **Undervisningsministeriet**

Til ungdomsformål kan der søges fra to puljer:

1. Driftsstøtte til idébestemte og samfundsengagerende landsdækkende ungdomsorganisationer – ansøgningsfrist 1. juni
2. Initiativstøtte, som ydes til nye aktiviteter for, af og med børn og unge. Der er løbende ansøgningsfrist, og ansøgningsskema kan hentes på [www.duf.dk/is](http://www.duf.dk/is)

Nærmere oplysninger via [www.duf.dk](http://www.duf.dk), tlf: 3929 8888.

Dansk Ungdoms Fællesråd, Scherfigsvej 5, 2100 København Ø.

## De Frivilliges Hus motionerer

### Motion er godt for sundheden

Sundhedsstyrelsen opfordrer alle danskere til at motionere mindst 30 minutter hver dag. Hvis man efterlever Sundhedsstyrelsens anbefalinger om 30 minutters motion dagligt, vil man kunne spare sig selv for 2,5 år med sygdom og leve 3-4 år længere!

Mange undersøgelser viser, at motion har både en helbredende og en forebyggende effekt. Og man behøver ikke at mase af sted. Friluftsliv og raske gåture er lige så godt for bl.a. blodtrykket som løbetræning. Det er en kendsgerning, at regelmæssig motion kan forebygge sygdomme i ryg, muskler, led og i hjertet. Alle bør derfor være moderat fysisk aktive i mindst en halv time dagligt. Rask gang styrker vejrtrækningen, øger blodcirkulationen og virker afstressende. En forholdsvis ny måde at motionere på er stavgang, som giver ca. 20% større motionseffekt end en almindelig spadseretur.

Senest har ny dansk forskning fra Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet vist, at fysisk aktivitet i arbejdstiden i høj grad kan gavne. Forskningen viser, at 20 minutters motion tre gange om ugen har så mange målbare effekter på sundheden, at resultaterne kaldes banebrydende. Både blodtryk og fedtprocent er nemlig faldet markant hos de medarbejdere på en stor offentlig arbejdsplads, hvor hovedparten af arbejdsopgaverne bliver løst siddende ved skriveborde og i mødelokaler, der gennem et år har deltaget i styrketræning og andre former for motion.

### De Frivilliges Hus motionerer i arbejdstiden

Alle medarbejdere i De Frivilliges Hus har nu i et par måneder hver anden torsdag dyrket motion i en times tid i arbejdstiden. Medarbejderne har på skift haft ansvaret for at planlægge motionen for kollegerne, og der er fokus på, at motionen tilrettelægges, så alle kan være med uanset alder og kondi. Programmet har bl.a. budt på raske gåture i naturen og ved Limfjordens vande, gymnastik, strækøvelser og stavgang. Erfaringerne har hidtil været meget positive, og udover en forbedret fysisk og psykisk form hos personalegruppen afstedkommer motionen ofte et godt grin sammen med kollegerne og giver på den måde ny energi til igen at tage fat på arbejdet 😊

### Rekruttering af frivillige - få hjælp i De Frivilliges Hus

Vi har ikke de frivillige i en skuffe, men vi kan hjælpe jer med at finde ud af, hvor I kan finde dem, og hvordan I kan komme i kontakt med dem. De fleste foreninger oplever på et eller andet tidspunkt, at de mangler frivillige. Vi kan hjælpe jer, så I undgår den situation.

Sammen finder vi ud af:

- behovet for frivillige
- om det er en særlig type frivillige
- hvordan I bedst passer på jeres frivillige
- hvordan I undgår at havne i paniksituationer, fordi I mangler frivillige
- hvordan jobbene kan indrettes og sælges

Ring på tlf. 9811 1344 og lav en aftale - vi kommer også gerne ud til jer 😊

## **Fakkeltog for menneskerettigheder**

**Torsdag d. 10. december ved Amnesty International, Danmarksgade 7, Aalborg**

Vil du være med til at gøre en forskel og er du interesseret i menneskerettigheder?  
Så deltag i Amnesty Internationals fakkeltog torsdag den 10. december i Aalborg!

Den 10. december 1948 vedtog og offentliggjorde FN "Universal Declaration of Human Rights", Verdenserklæringen om Menneskerettighederne.

For at markere begivenheden og oplyse om menneskerettighederne afholder Amnesty i Aalborg hvert år et fakkeltog. Fakkeltøget står i år i klimatopmødets tegn og markerer samtidig, at Amnesty er flyttet til nye og bedre lokaler i Aalborg.

Fakkeltøget starter kl. 18.00 fra de nye lokaler i Danmarksgade. Fra kl. 17.45 udleveres/tændes der fakler (10 kr.), og man bevæger sig herefter til Nytorv, hvor der tændes CO2-venlige stearinlys, så de danner Amnestys logo. Herefter vil der være forskellige taler og sang inden fakkeltøget vender tilbage til Amnestys lokaler i Danmarksgade, hvor der er gratis te, kaffe, kage og æbleskiver til alle.

Vil du vide mere eller tilmelde dig arrangementet så kontakt:

- Amnesty International i Aalborg, Danmarksgade 7, mail: [frivillig@amnesty.aalborg.dk](mailto:frivillig@amnesty.aalborg.dk)
- Læs mere på [www.amnesty-aalborg.dk](http://www.amnesty-aalborg.dk)

## **40 års jubilæum i FBU forældreLANDSforeningen**

FBU forældreLANDSforeningen har haft 40 års jubilæum. Det blev bl.a. markeret med et åbent hus arrangement i FBU, Region Nordjyllands lokaler, Østergade 45 i Nørresundby.

FBU har nu siden 1969 ydet åben og anonym rådgivning til familier, der er i kontakt med de sociale myndigheder om evt. støtte til børn/familie efter Serviceloven. Læs mere på [www.fbu.dk](http://www.fbu.dk)

- FBU, Region Nordjylland, Østergade 45 st.th., 9400 Nørresundby kan kontaktes på tlf. 9819 1441 alle dage.
- FBU tilbyder åben, anonym rådgivning på FBU-Linien, tlf. 7027 0027 (mandage kl. 16-20 og torsdage kl. 10-13)

## **For få frivillige blandt unge med indvandrerbaggrund**

For få af de frivillige hænder i dansk foreningsliv sidder på unge med minoritetsbaggrund. Det viser en undersøgelse, som LG Insight har lavet for Integrationsministeriet. Under 10% af de unge med indvandrerbaggrund laver frivilligt arbejde, mens det gælder for næsten 20% af de unge med dansk baggrund

Derfor har Integrationsministeriet sammen med bl.a. Dansk Idræts Forbund og Dansk Røde Kors lanceret en kampagne under overskriften "**Skyd genvej til succes. Det er helt frivilligt.**" Kampagnen henvender sig til unge på de videregående uddannelser og skal få dem til at se fordelene ved at yde en frivillig indsats i en af Danmarks næsten 15.000 foreninger, der baserer sig på frivilligt arbejde. Der vil bl.a. være fokus på, at frivilligt arbejde ikke kun handler om at gøre noget godt for andre, men også kan betyde en personlig genvej til succes for unge med anden etnisk baggrund end dansk.



# PARTY

Lørdag den 5. december 2009

University College Nordjylland

Hobrovej 85, Aalborg

Kl. 17.00 - 03.00



Gratis entré

## Modeshow

Lucy Tobiasen

En professionel afrikansk

kunstner

med en vidunderlig kollektion af gallakjoler, konfirmationskjoler, festkjole

til børn m.m.

Afrikansk-dansk køkken

## Musik: DJ Dully One

Lørdag d. 5. december vil Afrikansk - Dansk Netværk i samarbejde med Brovst Asylcenter holde et social arrangement for flygtninge og andre minoritetsgrupper. I den forbindelse inviterer vi dig til en kæmpe fest med afrikansk og dansk køkken, modeshow og musik. Alle er velkomne.

Program: Hvordan kan vi forbedre integrationsmulighederne for flygtninge i vores lokalsamfund? Læs meget mere på [www.african-danish-network.dk](http://www.african-danish-network.dk)

Kl. 17: Maester of Ceremony v/ International Pastor Kevin Sam

Kl. 17:30 Abdulkadir Osman Farah Ph.d. - stipendiat, Aalborg University

Kl. 18 - 19:30: Afrikansk køkken á la dansk julefrokost

Kl. 19:30 Afrikansk dans

Kl. 20: Modeshow | Lucy Tobiasen | [www.princess-hjallerup.dk](http://www.princess-hjallerup.dk)

Kl. 21:30 Sandro - Masai Group

Kl. 23: Dans og musik - Afro Music, Reggae & Reggaeton, RnB m.m. - DJ Dully One | og en kort RAP præsentation af Good Fellows

## 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](mailto:aalborg@ibis.dk)
8. Foreningen Grønlandske Børn – træffes efter aftale på tlf. 2938 0779 eller [smn@fgb.dk](mailto: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. 18.30-21.30
- 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 lige uger kl. 12.30-14.30
- Unge for Ligeværd (UFL) – torsdag kl. 19-22
- Foreningen af Førtidspensionister, Aalborg – tirsdag lige uger kl. 9.30-11.30
- 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
- Mandecentret – tirsdage og torsdage
- Den koordinerede borgerindsats (DKB)
- Netværk – besøgstjenester i Aalborg
- Netværket iFront – varmestue/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](mailto:morten@frivillighuset.dk)

## Dukken Liv opfylder ønsker

Hvert år strikker 4.000 frivillige Røde Kors nørklere 35 tons tøj og tæpper, der bliver sendt ud i verden, hvor fattigdom gør vinteren hård at komme igennem. I år har nørklerne strikket dukken Liv. Giver du dukken Liv i julegave, opfylder du et ønske ude i verden – du bidrager nemlig til Røde Kors' hjælpearbejde med 100 kr.

Læs mere på [www.drk.dk/jul](http://www.drk.dk/jul)

## Giv verdens fattigste en julegave der gavner

Julen er en tid, hvor der er tradition for at tænke på andre end sig selv. Både ved at give gaver fra hjertet, men også med velgørhedsprojekter.

Danske familier og virksomheder skrotter i stigende grad den traditionelle julekurv med to flasker vin, en and og julegodter til fordel for velgørighed. Det oplever de humanitære organisationer som fx Folkekirkens Nødhjælp, Børnefonden, Planfadder, Børn Sulter, Unicef, SOS-Børnebyerne, IBIS og Dansk Røde Kors i denne tid, hvor de får mange henvendelser omkring donationer og sponsorater fra såvel private som erhvervsdrivende.

I år kan mange danskere derfor finde blandt andet en ged, en ko, en flok høns, bisværme, såsæd, 1 års skolegang, skoletavler og kridt, fodbolde, ris, køkkenhaver, minerydning, cykel-ambulancer, brønd og drikkevandsforsyning, en polio vaccination, et myggenet, et måltid mad til Maya børn, et hus på pæle eller et jordemodersæt under juletræet.

Mange danske hjælpeorganisationer oplever i disse år et stort boom i salget af de særprægede gaver, hvor den egentlige gave går til fattige familier i den tredje verden, mens modtageren herhjemme får et gavekort med billede og beskrivelse af, hvordan gaven gør gavn og er med til at forbedre hverdagen for fattige mennesker rundt om i verden.

Læs meget mere om julegaver, der gør en forskel for mennesker, der mangler vand, mad, uddannelse og omsorg på:

- [www.noedhjaelp.dk](http://www.noedhjaelp.dk), [www.bornsulter.dk](http://www.bornsulter.dk), [www.redbarnet.dk](http://www.redbarnet.dk), [www.drk.dk](http://www.drk.dk), [www.bornefonden.dk](http://www.bornefonden.dk), [www.planfadder.dk](http://www.planfadder.dk), [www.ibis.dk](http://www.ibis.dk), [www.sos-borneby.dk](http://www.sos-borneby.dk)

## Julerier i Butik-Caféen

**Julemarked lørdag den 28. november 2009 kl. 10.00-16.00**

Butik-Caféen afholder det årlige julemarked lørdag den 28. november kl. 10.00-16.00, hvor der vil være mulighed for at gøre gode julegaveindkøb. Butikken vil være flot pyntet, og der sælges flotte håndlavede juleting, gaveartikler og kunstværker. Og i caféen kan der dagen igennem nydes de dejligste julelækkerier.

I Butik-Caféen er der i november og december også mulighed for at lave kalenderlys, adventskranse og juledekorationer på værkstedet. Materialer kan købes til rimelige priser. Alle er velkomne ☺

Hvis du vil vide mere om Butik-Caféen og jule-arrangementerne så kontakt:

- Butik-Caféen, Saltumvej 5, 9220 Aalborg Øst
- Tlf: 9815 1536 – Mail: [kem-aeldre@aalborg.dk](mailto:kem-aeldre@aalborg.dk) – Web: [www.butik-cafeen.dk](http://www.butik-cafeen.dk)

## **Julehjælp til familier med økonomiske trængsler**

Hvis du har så få penge, at det kniber med julemåltidet, kan der være hjælp at hente hos velgørenhedsorganisationerne. Du skal mange steder søge inden 1. december. Nogle steder skal du ringe, andre steder kan du søge online, og hos andre får du ansøgningsskema på dit barns skole.

For samfundets svageste kan det være en kamp at skrabe penge sammen til en julegave eller til selve julemiddagen. Svagt stillede børnefamilier, enlige forsørgere samt ældre og ensomme har derfor mulighed for at søge om en julehjælpspakke fra en af flere humanitære og kirkelige organisationer.

I år har ekstraordinært mange familier søgt om julehjælp hos Frelsens Hær, Kirkens Korshær, ASF-Dansk Folkehjælp og Samvirkende Meningsplejer, skriver Kristeligt Dagblad. Også organisationer som Børnenes Kontor, Mødrehjælpen, Den Danske Frimurerorden, Rotary og forskellige kirkesogne uddeler i 2009 julehjælp til fattige danskere.

### **Ansøgningsskema vedrørende julehjælp 2009 kan i Aalborg afhentes hos:**

- Frelsens Hær, Mølleplads Centret, Skipper Clementsgade 11, Aalborg – **senest 30. nov.**
- Kirkens Korshærs Byarbejde, Korsgade 44 samt Børnehjørnet, Danmarksgade 21, Aalborg – **senest 27. november**, julehjælpen gives fortrinsvis til børnefamilier med lav indkomst.
- Velgørenhedsforeningen Charity of Aalborg v/Arne B. Schade, c/o Impact Event, Vesterbro 20, Aalborg – **senest 1. december**
- Margrethe Kirkens kontor, Revlingebakken 18, Aalborg – **senest 4. december**, julehjælp til betrængte i Margrethe Sogn

## **Julespisning og julefest i Aalborg 24. december 2009 kl. 15.30-18.00 i Vejgaard Hallen**

Har du ikke noget sted at være juleaften?

Aalborg Kommune indbyder alle personer, der har ophold i Aalborg Kommune, til at deltage i spisning juleaften kl. 15.30-18.00 i Vejgaard Hallen, Vejgaard Torv. Til julespisningen kan der hentes gratis adgangskort på Familie- og Beskæftigelsesforvaltningens kontorer fra d. 1. december til d. 18. december 2009, kl. 13.00.

Efter spisningen er der mulighed for at deltage i en julefest, som Frelsens Hær i år står for.

Julefesten foregår i Frelsens Hærs lokaler i Skipper Clements Gade 9.

Dørene åbnes kl. 18.00 og kl. 18.30 er der juleandagt og julefesten begynder kl. 19.00.

Til julefesten hos Frelsens Hær er gæsterne velkomne til blot at møde op.

Mange af Blå Kors' væresteder rundt om i Danmark har også åbent juleaften – bl.a. i Hjørring og Hobro. Få flere oplysninger - ring til Blå Kors landskontor på tlf. 8681 1500 eller [www.blaakors.dk](http://www.blaakors.dk)

## **Børnenes U-landskalender 2009**

Der er nu tid til at købe Børnenes U-landskalender. Overskuddet fra årets kalendersalg skal bruges til projektet "Skoler for bæredygtig udvikling", som skal give et bedre miljø i Kibera, der er en slumby i Kenyas hovedstad Nairobi.

U-landskalenderen sælges i banker og sparekasser, i Brugsen og andre Coop-butikker og i Bog & Idé. Den kan også købes på [dr.dk/netbutik](http://dr.dk/netbutik). Kalenderen koster 40 kr.

## **Julemærkemarchen 2009**

### **Gå for en god sag søndag den 6. december i hele Danmark**

Savner du en sund juletradition? Så gør som 23.000 andre danskere og deltag i Julemærkemarchen! Støt op om en god sag ved at betale for at gå 5 eller 10 km.- overskuddet går ubeskåret til Julemærkefondens arbejde. Der er i år hele 63 startsteder fordelt over hele landet.

I Aalborg vil startstedet søndag den 6. december i tidsrummet kl. 9.00-11.00 være Vester Mariendal Skole, Stjernevej 1-5, Aalborg SV. Afhængig af hvilken rute man vælger, kommer man forbi Vester Mariendal Skov, Sorthøj, Østeraadalen og området ved Stolpedalen. Det er frivillige fra foreningen Fodslaw Aalborg, der i år står for det praktiske arrangement med ruter, forplejning m.m.

Julemærkefonden administrerer de fire julemærkehjem, der årligt tilbyder ca. 700 børn et pusterum i hverdagen og hjælper dem med at ændre mønstre og vaner, så selvværdet og livsglæden kan øges. Det altoverskyggende arbejde på Julemærkehjemmene handler således ikke om vægttab alene, men i lige så høj grad om at højne børnenes sociale kompetencer og selvværd. De seneste år har årsagerne til opholdet ofte handlet om ensomhed, overvægt, og mobning.

- Læs mere om Fodslaw Aalborg på [www.fodslaw-aalborg.dk](http://www.fodslaw-aalborg.dk) eller ring 9834 1009/2010 5749
- Læs mere om julemærkemarchen og se startstederne på [www.julemaerkemarchen.dk](http://www.julemaerkemarchen.dk)
- Læs mere om, hvordan du kan støtte Julemærkesagen og hjælpe børn i Danmark, der har det svært på [www.julemaerket.dk](http://www.julemaerket.dk)



## **Frelsens Hær holder julemarked**

Fredag den 27. november kan man i Møllepladscentret i Skipper Clements Gade købe julemad, kaffe, the, gløgg og æbleskiver samt shoppe julegaver ved basarbordet og deltage i et lotteri. Overskuddet går til Møllepladscentret, der fungerer som varmestue og værested for byens dårligst stillede, ligesom der er tilknyttet en ældreklub.

## **Jul på Rådhuset 2009**

### **Giv en julegave til nødstedte børn og unge**

I samarbejde med Kirkens Korshær samles der i år gaver ind til nødstedte børn og unge, som ikke er vant til, at der er ret meget under træet juleaften. Forsyn pakkerne med ca. alder, køn og pris og læg dem i den store sæk på 1. sal på Aalborg Rådhus, Gammeltorv 2, Aalborg. Så sørger Kirkens Korshær for, at gaverne kommer til at frembringe smil på mange ansigter til jul.

## **De Frivilliges Hus ønsker alle en glædelig jul**

De Frivilliges Hus ønsker Aalborgs frivillige sociale foreninger og byens mange frivillige en glædelig jul samt et godt nytår ☺

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](mailto:frivillighuset@frivillighuset.dk)

Web: [www.frivillighuset.dk](http://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](mailto: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](mailto: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](http://www.frivillighuset.dk) (findes under nyheder)

Næste nyhedsblad udkommer i januar-februar 2010.

Glædelig Jul og Godt Nytår til Aalborgs frivillige sociale foreninger, deres frivillige og nyhedsbladets læsere - på gensyn i De Frivilliges Hus i 2010 ☺

# FRIVILLIGE OPGAVER/JOBS

December 2009

## Vil du være frivillig juleaften?

En hyggelig aften i familiens skød med and, flæskesteg og brunede kartofler. Sådan er juleaften for de fleste. Men nogle vælger at bruge juleaften til at gøre en forskel for andre – som frivillig på fx et værested, et plejehjem eller en social café.

På [www.frivilligjob.dk](http://www.frivilligjob.dk) kan du se en oversigt over, hvor du kan være frivillig juleaften 2009. Du er ligeledes velkommen til at kontakte De Frivilliges Hus i Aalborg, hvis du vil vide mere om, hvor du kan være frivillig juleaften i Aalborg.

## Frivillig i klub On-Side

Vil du gøre en forskel for unge med psykiske problemer?

Klub On-Side er for unge mellem 18-30 år, der har psykiske problemer, og derfor har svært ved at komme i alm. klubber og deltage socialt sammen med andre mennesker.

Vi søger frivillige til at hjælpe os på de aftener, hvor klubben har åbent.

Klubben har åbent mandag, tirsdag og torsdag fra kl. 15.30-22.00.

Arbejdet vil bestå i at være der sammen med de unge, snakke med dem samt deltage i aktiviteter sammen med dem.

Vi har en forventning om, at den frivillige kommer ca. 1 gang om måneden.

Vil du vide mere om klub On-Side og det at være frivillig i klubben så kontakt:

- Klub On-Side, Louisegade 2.b, 1. tv., 9000 Aalborg
- Klubmedarbejder Camilla Hagensen, tlf. 2067 7840, mail: [caha-ah@aalborg.dk](mailto:caha-ah@aalborg.dk)
- Læs mere på [www.aalborgkommune.dk](http://www.aalborgkommune.dk)

## Drengeklub i Aalborg Øst søger frivillige

Grib chancen for at gøre noget aktivt for unge drenge med etnisk minoritetsbaggrund!  
Bliv frivillig i en af Dansk Flygtningehjælps nye drengeklubber for drenge i alderen 13-17 år.

I nær fremtid åbner Dansk Flygtningehjælp og Projekt 9220 en ny drengeklub på Ravnkildevej i Aalborg Øst. Klubben er et tilbud til teenagedrenge, der af forskellige årsager ikke bruger de eksisterende fritidstilbud, og der er plads til både de kriminalitetstruede og de "normale". Fælles for dem er, at de har brug for et frirum, hvor de kan blive taget seriøst og set som individer. Klubben er et tilbud, hvor drengene sammen med de frivillige kan lave forskellige aktiviteter, såsom ture ud af huset, sport, madlavning, hygge og samvær, og hvor de også kan få lidt gode råd og vejledning.

Lige nu søger Dansk Flygtningehjælp frivillige, der har både empati og tålmodighed i forhold til målgruppen, men samtidig kan træde i karakter, når det er nødvendigt. De frivillige skal indgå i samarbejde med drengene og inddrage dem i planlægningen.

Vil du vide mere så kontakt: Maria Nielsen, tlf. 3373 5259 / 2611 7183, mail: [maria.kavita@drc.dk](mailto:maria.kavita@drc.dk)

## **Foreningen Grønlandske Børn har brug for frivillige**

Foreningen Grønlandske Børn har til formål at arbejde for bedre integration af grønlandske børn i Danmark. **Et godt liv i Danmark** er titlen på et landsdækkende integrationsprojekt, som foreningen har iværksat. Projektet henvender sig til herboende grønlandske børn og unge, der lever en isoleret tilværelse og derfor har brug for hjælp til at blive bedre integreret i skolen og fritidslivet. Deltagelse i projektet er gratis og foregår på frivillig basis.

Foreningen Grønlandske Børn søger frivillige til målrettede aktiviteter for grønlandske børn i Danmark som bl.a. månedlige weekendkolonier, udflugter i nærmiljøet, besøg i idrætsforeninger, lektiehjælp og individuel støtte. Herigennem rustes børnene og de unge til at skabe sig en mere indholdsrig hverdag i Danmark. Som frivillig kan du være med til at gøre en forskel for en gruppe børn og unge, der har brug for ekstra opmærksomhed og omsorg. Vi efterlyser personer med hjertet på rette sted og et særligt talent for madlavning, lege, boldspil, hygge i naturen – eller hvad du ellers kan byde ind med.

Vil du vide mere om foreningen Grønlandske børn og om at være frivillig så kontakt:

- Områdeleder for Nordjylland - Stine M. Nicolajsen – tlf. 2938 0779, mail: [smn@fgb.dk](mailto:smn@fgb.dk)
- Læs mere på foreningens hjemmeside: [www.fgb.dk](http://www.fgb.dk)

## **Ældre hjælper Ældre søger frivillige**

Ældre hjælper Ældre har brug for frivillige, som har tid, lyst og overskud til at gøre et stykke nyttigt arbejde for ensomme ældre i Aalborg.

Ældre hjælper Ældre tilbyder bl.a. hjælp til:

- Hjemmebesøg, små praktiske opgaver, ledsage til små byture, højtlesning af breve/aviser, sociale aktiviteter, småindkøb mv.

### **Har dette vakt din interesse så kontakt**

- Ældre hjælper Ældre, Ågade Centret, Ågade 9 v/Grønttorvet, 9000 Aalborg
- Tlf: 9816 3236, tirsdage og torsdage kl. 10.00-13.30, mail: [aagade9@mail.dk](mailto:aagade9@mail.dk)

## **Har du lyst til at hjælpe flygtninge og indvandrere, der bor i Aalborg Kommune**

Det kan være svært at være fremmed i Aalborg!

Frivilliggruppen i Aalborg er en selvstændig forening, der har et tæt samarbejde med Dansk Flygtningehjælp. Vi laver forskellige former for aktiviteter for børn, unge og voksne – fx:

- Pigeclubber, drengeklubber, lektiecaféer, syklub, hjemmebesøg m.m.

Der er mange fordele ved at være frivillig:

- Man hjælper mennesker, der har brug for det
- Man bliver en del af et spændende og dynamisk netværk – både lokalt og nationalt
- Man kan bruge arbejdet i organisationen som springbræt til spændende jobmuligheder
- Man har mulighed for at skrive ”frivilligt arbejde” på sit CV
- Man får en masse gode og sjove oplevelser

Vil du vide mere så kontakt:

- Frivilliggruppen i Aalborg, tlf. 2873 1698, mail: [frivilliggruppen@flygtningaalborg.dk](mailto:frivilliggruppen@flygtningaalborg.dk)



## Frivillige klubmedarbejdere i SIND-klubben

SIND-klubben i Aalborg søger frivillige til alt forefaldende arbejde.

Har du lyst til at arbejde indenfor det socialpædagogiske område, har du her mulighed for at få mange gode og udbytterige timer sammen med SIND-Klubbens mange medlemmer.

Medlemmerne er ikke visiteret til klubben, men kommer på eget initiativ og med interesse for at komme videre i deres egen tilværelse. Medlemmerne er både mænd og kvinder i alderen 30 - 60 år og alle er motiverede til dagligt samvær og søger personlig støtte og udfordringer.

Arbejdstiden er tidligst kl. 13.00 og senest kl. 21.00 - og frivilligtimerne kan placeres indenfor dette tidsrum og gerne på bestemte dage, da du vil indgå i det samlede medarbejderteam.

### Vi forventer at du er:

- imødekommende og menneskelig rummelig
- stabil og tillidsskabende
- åben og udadvendt
- humoristisk
- ideskabende og kreativ indenfor målgruppen
- villig til dagligt praktisk arbejde omkring spisetid – frokost eller aften

### Til gengæld får du:

- arbejdsmæssig indsigt og erfaring i arbejdet med denne målgruppe
- afprøvet og udbygget egne kompetencer
- mulighed for øget personlig udvikling
- nye specifikke udfordringer
- udbygget eget netværk i et velfungerende personaleteam
- mulighed for vikartimer ved ferier m.v.

SIND-klubben beskæftiger 4 fastansatte, 4 frivillige og medarbejdere i arbejdsprøvning. Klubben har dagligt mellem 10 og 20 aktive medlemmer.

SIND-klubben tilbyder dagligt spisning frokost / aftensmad.

Der afvikles interne aktiviteter, som brug af internet café, billedværksted, div. spil med eksterne turneringer, hyggehjørne med aviser og socialt samvær.

Den daglige omgangstone og samværet i klubben er præget af rummelighed, varme og imødekommenhed - en naturlig del af klubbens identitet.

Alt samvær foregår og alle beslutninger træffes på en god og nærværende måde med god plads til forskellighed.

Har du lyst til frivilligt socialt arbejde, så kontakt:

- Klubleder Tove Krogh, SIND-klubben i Aalborg, Sankt Peders Gade 14, 9400 Nørresundby.
- Tlf. 9817 8301, mail: [sind-klubben.aalborg@mail.dk](mailto:sind-klubben.aalborg@mail.dk)

## **Bliv frivillig - et ensomt menneske har brug for dig!**

Kan du afsé 1-2 timer om ugen eller hver 14. dag som besøgsven hos et menneske med en sindslidelse eller psykiske problemer? Så vil du komme til at opleve et berigende og udfordrende forhold. Sindslidende er også spændende, hjertevarme, humoristiske, interesserede og vidende mennesker, men de har ofte svært ved at holde personlig kontakt.

Du får supervision, undervisning, vejledning og interessante kurser og foredrag som frivillig i SIND-Nettet samt et spændende samvær med andre frivillige. Lad os få en snak, hvis du er interesseret.

Kontakt lokalkoordinator for SIND-Nettet i Aalborg:

- Kirsten Midtgaard, tlf. 5050 4509, mail: [km@sind.dk](mailto:km@sind.dk)

## **Har du lyst til at blive frivillig motionsven i Aalborg Kommune?**

En motionsven har overskud til at besøge ældre medborger og hjælpe med at motionere. Du får et gratis kursus inden hjemmetræningen begynder. Du bruger ca. 1½ time om ugen.

Har det din interesse så kontakt:

- Kirsten Skjøde, tlf. 2976 7802, mail: [kirstenskjoede@mail.dk](mailto:kirstenskjoede@mail.dk)
- Kirsten Hansen, tlf. 9879 0273, mail: [stjernegaarden@heaven.dk](mailto:stjernegaarden@heaven.dk)

## **UFL Aalborg søger frivillige/vejledere til Klub Stjernes kud**

Grib chancen for at gøre noget aktivt for sent udviklede unge i Aalborg – bliv frivillig i UFL!

UFL Aalborg – Unge for Ligeværd – arbejder for og med unge og voksne, der på grund af boglige-, indlærings- og funktionsmæssige vanskeligheder ikke kan få glæde af de traditionelle tilbud i samfundet. Man taler om mennesker med særlige behov eller sent udviklede.

UFL Aalborgs vigtigste aktivitet er **Klub Stjernes kud**, som holder ét klub-arrangement om ugen. Klubben mødes normalt torsdag aften i lokaler i De Frivilliges Hus, Mølholmsvej 2 i Aalborg. Målgruppen er i aldersgruppen 16-35 år. Aktiviteter i klubben er for tiden bl.a. bowling, lave mad sammen, gå i biografen, få besøg af foredragsholdere, hygge i klubben, kortspil, udflugter m.m.

**Klub Stjernes kud** mangler frivillige. Den/de frivillige som vi søger, må have lyst til at være sammen med målgruppen på en hyggelig, uforpligtende og ligeværdig facon. Har du lyst til at bruge et par aftener om måneden sammen med UFL's glade, ligefremme og inspirerende unge medlemmer i Aalborg? Vi har brug for dig!

Hvis du vil vide mere så kontakt:

- UFL Aalborg, Anna Mari, tlf. 2840 6813, mail: [babyjan2004@yahoo.dk](mailto:babyjan2004@yahoo.dk)
- Læs mere på [www.ufl-ligevaerd.dk](http://www.ufl-ligevaerd.dk) eller find UFL Aalborg på facebook

**Se flere frivillige opgaver/jobs på [www.frivillighuset.dk](http://www.frivillighuset.dk)**