

# NYHEDSBLAD

## DE FRIVILLIGES HUS

### Januar-februar 2010

#### **Bisidderkursus**

**Lørdag 16. januar kl. 10.00-18.00 i De Frivilliges Hus**

Det kan være svært for et menneske, som oplever utryghed i forhold til en autoritet, at få overblik over egen situation, fordi usikkerheden begrænser overblikket. Derudover kan lovgivningen i den offentlige administration være uoverskuelig for et menneske i en presset situation. På dette kursus vil du få kendskab til, hvordan du kan yde støtte til personer, der har brug for hjælp. Der vil i kursusforløbet blive lagt stor vægt på at inddrage deltagerens egne erfaringer. Målgruppen er frivillige bisiddere i forskellige sociale foreninger (både nuværende og nye).

#### **Kursus i bisidderens rolle og funktion**

**Program - lørdag d. 16. januar kl. 10.00-18.00 i De Frivilliges Hus, Mølholmsvej 2, Aalborg**

Kl. 10.00: Velkomst og præsentation af undervisere og deltagere

Kl. 10.30: Kropssprogets betydning i mødet med andre

Kl. 11.00: Gruppearbejde om emnet: Hvorfor er der behov for Bisiddere?"

Kl. 12.00: Frokost

Kl. 13.00: Lovstof + notatteknik

Kl. 13.30: Oplæg – Hvem kan være bisidder og hvad skal bisidderen kunne?

Kl. 14.30: Gennemgang af "Formødet", dannelsen af grupper

Kl. 15.00: Pause

Kl. 15.30: Rollespil over formødet

Kl. 15.45: Fremvisning af to rollespil

Kl. 16.30: Oplæg om "Mødet med det offentlige"

Kl. 17.00: Opsamling, dialog

Kl. 17.30: Evaluering af kurset og hvordan kommer I videre?

Kl. 18.00: Tak for i dag

#### **Efterfølgende:**

De Frivilliges Hus vil som afslutning på denne temadag nedsætte et bisiddernetværk 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.

#### **Pris:**

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

#### **Tilmelding:**

Tilmelding 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. Der er stadig enkelte ledige pladser på kurset.

#### **Undervisere:**

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

## **Informationsaften for nye frivillige** **Torsdag den 21. januar 2010 kl. 17.00-20.00 i De Frivilliges Hus**

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. De frivillige drager omsorg for ensomme, børn, ældre, misbrugere, flygtninge, psykisk og fysisk syge, handicappede, voldsramte kvinder og mange andre socialt udsatte grupper. Men der er brug for mange 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, Mølholmsvej 2, 9000 Aalborg.

Tilmelding senest 20. januar til De Frivilliges Hus på tlf. 9811 1344 eller [morten@frivillighuset.dk](mailto:morten@frivillighuset.dk)  
De Frivilliges Hus afvikler også **informationsaften for nye frivillige** tirsdag d. 23. februar.

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 vil præsentere foreninger indenfor forskellige kategorier, hvem du kan hjælpe og hvordan, reglerne for frivilligt arbejde og hvordan man kan bruge det frivillige sociale arbejde i ens hverdag og netværk.

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.

**GØR EN FORSKEL OG BLIV KLOGERE PÅ LIVET!**

Lyst til at hjælpe socialt udsatte grupper i Aalborg - fx ensomme, børn og unge, ældre, misbrugere, flygtninge, psykisk syge, voldsramte kvinder og handicappede?

**INFORMATIONSAFTEN FOR NYE FRIVILLIGE**  
torsdag 21. januar kl. 17.00-20.00  
i De Frivilliges Hus, 1. sal

•Tilmelding til De Frivilliges Hus senest 20. januar på tlf. 9811 1344 eller mail [morten@frivillighuset.dk](mailto:morten@frivillighuset.dk)  
GRATIS deltagelse inkl. sandwich og kaffe.

**BLIV FRIVILLIG:**  
Vi hjælper dig med at finde et frivilligjob, der matcher dine interesser og kompetencer.  
Aalborgs frivillige sociale foreninger har brug for dig!

**DE FRIVILLIGES HUS**  
Mølholmsvej 2 • 9000 Aalborg • Tlf. 9811 1344 • [www.frivillighuset.dk](http://www.frivillighuset.dk)

## **Aalborg Kommunes Frivilligpris 2009**

### **Margrethe Møller modtog Frivilligprisen for arbejdet med Café Tumlingen**

I anledning af FN's Internationale Frivillighedsdag havde De Frivilliges Hus inviteret 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, hvor Aalborg Kommunes Frivilligpris 2009 blev uddelt.

Frivilligprisen 2009 og en check på 5.000 kr. blev overrakt af rådmand for Sundhed og Bæredygtig Udvikling Thomas Kastrup-Larsen til overlæge Margrethe Møller, der fik prisen, fordi hun laver et stykke uvurderligt frivilligt arbejde i kommunen med Café Tumlingen.

Café Tumlingen er et mødested for kvinder, der aktuelt får eller tidligere har fået hjælp fra Baggrundsteamet for gravide misbrugere. For at være med skal man være stoffri/ædru. Samlevende og børn er også velkomne. Caféens frivillige er på skift læger, sygeplejersker, sundhedsplejersker, pædagoger m.fl. Kvinderne mødes og taler uformelt både om det sjove og dejlige ved at være mor og om praktiske problemer med børnepasning, men også indimellem om de svære ting, der er forbundet med det tidligere misbrug. Caféen har til huse i Aalborg (Victoriahuset, Tranumparken 8B, 9220 Aalborg Øst) og Vrå og har åbent én dag hvert sted pr. måned, og det gennemsnitlige fremmøde er ca. 16 personer.

Margrethe Møller var i 2004 en af hovedkræfterne bag etableringen af Café Tumlingen og er fortsat en bærende og utrættelig kraft i caféens tilbud om faglig og ikke mindst menneskelig støtte til nogle af samfundets mest udsatte kvinder om børn. Margrethe Møller møder caféens brugere på en varm, empatisk og respektfuld måde, og fastholder fokus på muligheder frem for begrænsninger. Margrethe Møller møder kvinderne hvor de er, taler deres sag og er altid parat med et godt råd, et kærligt skub eller et kram.

De Frivilliges Hus vil hermed gerne sige et stort tillykke til Margrethe Møller med Frivilligprisen©



## Gratis kursusrække i De Frivilliges Hus i 2010

I 2010 vil De Frivilliges Hus have en kursusrække - med et nyt emne hver måned - hvor vi vil komme omkring en række af de forskellige udfordringer, man som forening i det sociale felt gang på gang kommer i berøring med. Kurserne er gratis at deltage i, bliver afholdt i De Frivilliges Hus og vil have en varighed på 3 timer i tidsrummet kl.17.00-20.00. Der vil være en bid brød undervejs til deltagerne. Der kan være max. 12 deltagere på et kursus og derfor er først-til-mølle princippet gældende. Det er husets eget personale, der står bag kurserne, som rent metodemæssigt vil kræve en aktiv deltagelse fra de fremmødte.

1. **Kursus i at lave *engagerende og effektive møder og arrangementer***  
Torsdag den 28. januar.
2. **Kursus i at lave et *klart mål og en realistisk projektplan***  
Onsdag den 17. februar.
3. **Kursus i *idéudvikling***  
Mandag den 15. marts.
4. **Kursus i *konfliktafdækning***  
Mandag den 26. april.
5. **Kursus i at blive *synlig og attraktiv***  
Torsdag den 27. maj.
6. **Kursus i *rekruttering af frivillige***  
Onsdag den 18. august.
7. **Kursus i at skabe *faglige netværk***  
Tirsdag den 21. september.
8. **Kursus i at *finde viden og ressourcer ved at bruge netværket***  
Mandag den 25. oktober.
9. **Kursus i at *starte en erfaringsbaseret gruppe/selvhjælpsgruppe***  
Torsdag den 25. november.

Vil du/din forening vide mere om eller tilmelde dig/jer et eller flere af kurserne, så kontakt:  
De Frivilliges Hus, tlf. 9811 1344, mail: [charlotte@frivillighuset.dk](mailto:charlotte@frivillighuset.dk) eller [katja@frivillighuset.dk](mailto:katja@frivillighuset.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.

## **Invitation til kørestolskursus**

### **Mandag den 18. januar kl. 17.00-20.00 i De Frivilliges Hus**

Er du frivillig hjælper, besøgsven for ældre eller handicappede? Så er dette måske noget for dig! Vi har på opfordring fra forskellige foreninger lavet dette lille kursus om, hvordan man i sit frivillige arbejde kan passe på sig selv, og dem, man hjælper.

#### **Tid og sted:**

Kurset foregår som et fyraftensmøde:

- Mandag d. 18. januar kl. 17.00 til 20.00 i De Frivilliges Hus, Mølholmsvej 2, Aalborg

#### **Program og undervisere:**

1. Hvordan betjener man en kørestol, så den passer til dig, og hvordan skal den køres med over kantsten m.m.?

**Underviser Ergoterapeut Annette Rødgaard.**

2. Hvordan er det at være den, som modtager hjælpen i forhold til personlige grænser, og hvordan opleves det at være den, som modtager hjælpen?
3. Øvelser i hvordan man kan gøre.

**Underviser Aase Kvolbæk, som selv er kørestolsbruger.**

#### **Pris og forplejning:**

Det er gratis at deltage i kurset. Undervejs vil der blive serveret en let anretning og noget at drikke.

#### **Tilmelding:**

Der er plads til 12-15 deltagere, så tilmelding sker efter først-til-mølle-princippet, dog senest onsdag den 13. januar til De Frivilliges Hus på tlf. 9811 1344 eller mail [katja@frivillighuset.dk](mailto:katja@frivillighuset.dk) eller [ea@frivillighuset.dk](mailto:ea@frivillighuset.dk)

Vi glæder os til at se jer ☺

## **Støtte til frivilligt socialt arbejde i Aalborg Kommune i 2010**

### **Ca. 4.3 mio. kr. uddelt i første ansøgningsrunde**

Aalborg Kommune giver tilskud til frivilligt socialt arbejde i henhold til servicelovens §18. Der er i budgettet for 2010 afsat 5.329.000 kr. til støtte efter servicelovens §18 til frivilligt socialt arbejde. 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.**

Der er uddelt ca. 4.3 mio. kr. til mere end 200 forskellige foreninger m.m. i første ansøgningsrunde. De Frivilliges Hus har modtaget støtte til driften af fondens forenings- og borgerservice for alle borgere og frivillige foreninger i Aalborg Kommune.

En samlet oversigt over tilskudsmodtagere og tilskudsbeløb for 2010 kan findes på Aalborg Kommunes hjemmeside [www.aalborgkommune.dk](http://www.aalborgkommune.dk)

## Nu er der Mandecenter i Aalborg

Tirsdag den 5. januar 2010 åbnede et nyt mandecenter i Aalborg. Centret er et tilbud til mænd, der vil tilbage på sporet, når livet er gået ”i sort” efter skilsmisse, brudte parforhold og strid om børn. Mandecentret har til huse i lokaler i De Frivilliges Hus, hvor der er åbent for rådgivning hver tirsdag kl. 9.00-12.00 og torsdag kl. 15.00-18.00.

Herfra tilbydes der gratis hjælp og juridisk rådgivning til mænd i krise, fx mænd, som er havnet i skilsmisse eller har bøv! i parforholdet. Der lægges vægt på at forebygge mest muligt, så en større social deroute undgås. Lederen af Nordjyllands første mande-krisecenter hedder Jesper Rousing. Mandecentret er finansieret med midler fra Indenrigs- og Socialministeriets Satspulje.

Undersøgelser har vist, at mænd er langt dårligere end kvinder til at hjælpe sig selv eller til at gribe fat i deres netværk, når parforhold og ægteskab forliser. De færreste mænd tager initiativet til en snak med familie, kolleger og venner om de tanker og følelser, der kan trænge sig på, når livets faste rammer eksploderer eller går i opløsning. Mænd er generelt ikke så gode til at bede om hjælp når livet gør ondt, og op imod 80% af de socialt udstødte i Danmark er af hankøn.

### Vil du vide mere så kontakt:

- Mandecentret i Aalborg, c/o De Frivilliges Hus, Mølholmsvej 2, 9000 Aalborg
- Kontor/træffetid: Tirsdage kl. 9.00-12.00 & torsdage kl. 15.00-18.00
- Tlf. 7025 9019, mail: [aalborg@mandecentret.dk](mailto:aalborg@mandecentret.dk). Læs mere på [www.mandecentret.dk](http://www.mandecentret.dk)

## 50 mio. kr. til frivilligt socialt arbejde fra Tips og Lotto-puljen

Indenrigs- og Socialministeriet har i december 2009 fordelt ca. 50 mio. kr. til 66 landsdækkende frivillige sociale organisationer fra Tips og Lotto-puljen. Organisationer får hvert år et driftstilskud til deres sociale arbejde.

Modtagerne er bl.a. Støttecenter mod Incest, Foreningen Grønlandske Børn, Dansk Røde Kors, Kirkens Korshær, Julemærkefonden, Angstforeningen, Mødrehjælpen, Livslinien og Natteravnene. I Nordjylland/Aalborg er det alene Landsorganisation for Frivilligcentre og selvhjælp i Danmark (FriSe), som har fået tildelt støtte fra Tips og Lotto-puljen.

- Se en samlet oversigt over hvilke organisationer, der modtager støtte på [www.ism.dk/puljer](http://www.ism.dk/puljer)

## Søg midler i Tips- og Lottopuljen til særlige sociale formål

Der er mulighed for at søge støtte fra Tips- og Lottopuljen til særlige sociale formål. Ansøgningsfristen til SÆRLIG-SOC-puljen er den 1. februar 2010.

Formålet med puljen er at styrke den samlede sociale indsats i samfundet gennem tilskud til projekter, der styrker den frivillige ulønnede indsats, og forebygger og afhjælper sociale problemer. Målgruppen for projekterne er mennesker med sociale problemer eller mennesker i en svær livssituation. Støtten gives efter ansøgning til organisationer, foreninger, grupper samt andre private initiativer. Der er ca. 13 mio. kr. til fordeling i 2010 fra puljen.

Læs mere om puljen og find ansøgningskema og vejledning på Indenrigs- og Socialministeriets hjemmeside [www.ism.dk/puljer](http://www.ism.dk/puljer)

## Generalforsamling Radio Aalborg

Mandag den 1. februar kl. 19.00 afholder Radio Aalborg generalforsamling på Vejgaard Bibliotek. Dagsorden ifølge vedtægterne, som kan rekvireres på kontoret.

- Radio Aalborg, tlf 9812 5000, mail: [radioaalborg@radioaalborg.dk](mailto:radioaalborg@radioaalborg.dk)

## 46 mio. kr. til frivilligt arbejde i hele Danmark

Indenrigs- og Socialministeriet har uddelt en pulje på ca. 46 mio. kr. til frivilligt socialt arbejde til fordel for socialt truede mennesker (PUF). I alt har 217 projekter fordelt over hele landet modtaget penge fra puljen til arbejdet med socialt udsatte grupper – heraf 18 nordjyske projekter.

I Aalborg Kommune har følgende modtaget penge fra den såkaldte PUF-pulje 2010:

- De Frivilliges Hus, Familieklubberne i Nordjylland, Café Parasollen, Bedre Psykiatri, Landsorganisation for Frivilligcentre og selvhjælp i Danmark (FriSe), Kirkens Korshær, BOA (rådgivning for spiseforstyrrede), SPS Nordjylland (hjælp til personer med spiseforstyrrelse),

Se den komplette liste over PUF-ansøgninger og tilskudsmodtagere på: [www.ism.dk](http://www.ism.dk)

## Uddannelsespuljen for 2010 uddelt

Der er nu givet bevillinger til foreningernes egne kurser i 2010 gennem uddannelsespuljen. Der er i alt uddelt 4.511.962 mio. kr.

I Aalborg Kommune har følgende foreninger fået bevilget penge fra uddannelsespuljen:

- De Frivilliges Hus (bisidderkursus), Café Parasollen, SPS Nordjylland, Kamillus og Landsorganisation for Frivilligcentre og selvhjælp i Danmark (FriSe).

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

## Uddannelsespuljens kurser for frivillige - forår 2010

Center for frivilligt socialt arbejde har udsendt forårets kursuskatalog indeholdende forskellige kurser, nye netværk, inspirations- og temaaftner og en række nye kursustilbud til frivillige med direkte kontakt til brugerne og til dig, der arbejder med læring og kompetenceudvikling i det frivillige sociale arbejde.

Det er gratis for din forening/dig at deltage i kurserne, hvis du er frivillig inden for det sociale og sundhedsmæssige område.

- Tilmelding til og yderligere oplysninger om kurserne for frivillige kan hentes på hjemmesiden [www.frivillighed.dk](http://www.frivillighed.dk) (mulighed for elektronisk tilmelding fra den 20. januar)
- Du kan også bestille kataloget på tlf: 6614 6061 eller mail [info@frivillighed.dk](mailto:info@frivillighed.dk) eller hente et eksemplar i De Frivilliges Hus i Aalborg

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

## **Danmarks Indsamling 2010**

### **Lørdag den 30. januar i Tivoli's koncertsal**

#### **Giv fattige afrikanske familier en fremtid**

Danmarks Indsamling 2010 er en fælles indsamling til fordel for Afrika, som 12 af Danmarks største humanitære organisationer går sammen om lørdag den 30. januar 2010. Indsamlingens overordnede titel er i år ”**Afrikas kvinder – Afrikas fremtid**”.

De organisationer, som samler ind er:

- Børnefonden, Ibis, Dansk Flygtningehjælp, ADRA Danmark, Læger uden grænser, Mellemløst Samvirke, Red Barnet, SOS-Børnebyerne, Unicef, Dansk Røde Kors, Folkekirkens Nødhjælp, Red Barnet og Care Danmark.

Læs mere om Danmarks Indsamling 2010 på [www.danmarksindsamling.dk](http://www.danmarksindsamling.dk)

## **Landsforeningen for efterladte efter selvmord**

### **Aktiviteter i lokalkreds Nordjylland i første halvdel af 2010**

Hvert år sker der i Danmark mellem 600 og 700 selvmord. Det betyder, at der hvert år er mindst 4000 mennesker, som oplever det traume, det er, at en af deres nære har taget sit eget liv.

- Har du lyst til at møde andre efterladte efter selvmord?
- Har du lyst til at snakke, blive støttet eller dele erfaringer med andre i samme situation?
- Har du lyst til hyggeligt, uformelt samvær i et forum, hvor selvmord ikke er tabu?

Så mød op til café møder. Du er velkommen til at tage en ven med, hvis du har behov for det. Møderne holdes i De Frivilliges Hus, Mølholmsvej 2, Aalborg. Buslinie 16 kører til døren.

#### **Program for foråret 2010:**

**Torsdag den 11. februar 2010 kl. 19.00 – 21.00.** Caféaften - Samtale og samvær.  
Der er mulighed for at låne bøger fra vores bibliotek og vi kan evt. se en film.

**Torsdag den 18. marts 2010 kl. 19.00 – 21.00.**  
Foredragsaften ved professor Claus Haugaard Jacobsen, Universitetsklinikken,  
<http://www.klinik.aau.dk/>.  
I pausen holdes der generalforsamling i foreningen, dagsorden efter vedtægterne.

**Torsdag den 8. april 2010 kl. 19.00 – 21.00.** Caféaften - Samtale og samvær.  
Der er mulighed for at låne bøger fra vores bibliotek og vi kan evt. se en film.

Der vil blive serveret kaffe/te og kage til møderne. *Afhensyn til kaffen vil tilmelding være rart, men det er ikke en betingelse.*

Vel mødt og venlig hilsen  
Foreningen Efterladte - Lokalkreds Nordjylland  
Ellen Bæk, sekretær  
Tlf. 9831 1560 / 2423 4475  
Mail: [nordjylland@efterladte.dk](mailto:nordjylland@efterladte.dk)  
Læs mere på [www.efterladte.dk](http://www.efterladte.dk)

## **Så kys det nu, det satans liv!**

### **Fire foredrag om at leve et godt liv med psykisk sygdom**

Under overskriften **Så kys det nu, det satans liv** udbyder Psykiatriens Informationscenter i Region Nordjylland i foråret 2010 fire foredrag om at tackle tilværelsen, når livet ikke er lutter lagkage og sindets sårbarhed spænder ben. Foredragsrækken er arrangeret i samarbejde med foreningerne Sind, Bedre Psykiatri, Landsforeningen af Psykiatribrugere, Depressionsforeningen, OCD-foreningen, Angstforeningen og Folkeuniversitetet.

Når livet gør ondt, kan det være svært at tro på, at der kan skabes en tilværelse med indhold og mening. Forårets foredragsholdere vil fortælle publikum om muligheder for netop sådan en tilværelse – med indhold, prøvelser, forhindringer, muligheder, nederlag og sejre.

#### **Foredrag:**

- Sårbarhed kan stå i vejen for at kysse det satans liv. Mandag 18. januar kl. 19-21.
- Enhver persons recovery er unik – du er selv ekspert! Mandag 8. februar kl. 17-19.
- Recovery i praksis. Mandag 8. marts kl. 17-19.
- Udvikling af recoveryorientering i socialpsykiatrien i Aalborg Kommune – hvordan? Mandag 12. april kl. 19-21.

Alle foredrag finder sted i festsalen på Aalborg Psykiatriske Sygehus, Mølleparkvej 10, Aalborg. Læs mere om foredragene på [www.psykiatri.rm.dk](http://www.psykiatri.rm.dk) eller [www.psyk-info.rm.dk](http://www.psyk-info.rm.dk)

## **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!

## **Mød De Frivilliges Hus på forbrugermessen ”forår 2010” Fredag d. 26., lørdag d. 27. og søndag d. 28. marts 2010 kl. 10.00-18.00**

I dagene 26. til 28. marts 2010 slår Aalborg Kongres & Kultur Center traditionen tro dørene op til Danmarks store forbrugermesse, hvor udstillere fra hele landet står klar til at præsentere de seneste nyheder. Forårsmessen besøges sædvanligvis af ca. 30.000 mennesker.

De Frivilliges Hus har i år en stand på forårsmessen, hvorfra medarbejdere vil fortælle om huset og om mulighederne for at yde en frivillig indsats til gavn for udsatte borgere i Aalborg Kommune.

### **Forbrugerrådets gældsrådgivning åbner i Aalborg 10. februar Gratis hjælp på vej til socialt udsatte, der er havnet i en gældsælde**

Forbrugerrådet vil fra februar 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)

#### **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 ☺

## **Ny samværsgruppe for efterladte i Hals/Hou**

Samvær med andre i samme situation. Nogen at dele oplevelser og erfaringer med. Gensidig hjælp på vej mod en ny dagligdag. Plads til at tale om praktiske, følelsesmæssige og kontaktmæssige udfordringer for efterladte.

Det er nogen af overskrifterne i en ny samværsgruppe i Hals og Hou for efterladte ved dødsfald. Gruppen ledes af Ellen Jensen og Grethe Vognsen Christensen. Endvidere er socialrådgiver Lis Hilgaard, ældrerådsmedlem Karin Krog og sognepræst Sophie Nordentoft med i initiativgruppen, der henvender sig til alle, som har mistet en ægtefælle eller samlever.

Mødestedet for gruppen er ”Det hyggelige hjørne” i Hals med samling i ulige uger fra kl. 15 til 17 – første gang 4. januar.

## **Kirkens Korshær åbner genbrugsbutik i Hals**

Onsdag d. 6. januar 2010 åbnede Kirkens Korshær en genbrugsbutik på Torvet i Hals. I butikken kan der bl.a. købes tøj, bøger, møbler og forskelligt nips.

## **PC-klub i 10 år i Gudumholm**

Pc-klubben @sylgaarden i Gudumholm har netop fejret 10 års jubilæum. Siden oprettelsen, hvor der blev lagt ud med fire computere, er det gået stærkt, og sammen med teknologien har tingene udviklet sig så meget, at klubben i dag råder over 17 topmoderne computere med fladskærme.

Der er møde i Pc-klubben to gange ugentligt (onsdag formiddag og torsdag aften) i medborgerhuset Asylgaarden, Ågade 26 i Gudumholm under mottoet ”hjælp til selvhjælp”. De fremmødte lærer således af hinanden, når det gælder tekst- og billedbehandling, regneark, fremstilling af kort, indbydelser, kuverter og meget andet.

## **Ensomme unge mødes på nettet**

Efter at have ligget stille en periode puster Ungdommens Røde Kors Aalborg nu igen liv i hjemmesiden [ensomiaalborg.dk](http://ensomiaalborg.dk). Hver tirsdag kl. 19-22 vil frivillige sidde klar til at chatte på sitet, der henvender sig til unge mellem 15 og 25 år. Formålet med siden er, at unge ensomme finder nye venner, har mulighed for at chatte med hinanden og deltage i arrangementer.

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

## **Foreningen De Usynlige Handicap**

Foreningen De Usynlige Handicap blev stiftet i 2001 og er for mennesker med såkaldte usynlige handicap som fx dårlig ryg, nedsat hjertefunktion og andet. Medlemmerne mødes på Lejbjergcentret hver torsdag kl. 10-14. Formålet er at skabe et socialt netværk på tværs af forskellige handicap.

Vil du vide mere så kontakt: Tove Nielsen, tlf. 9814 3576 eller 2992 3576 eller læs mere på hjemmesiden [www.ryggen.nordjyskeklubber.dk](http://www.ryggen.nordjyskeklubber.dk)

## **Herretøj fra ”Prince of Wales” hjælper frivilligt arbejde**

Et restlager af tøj fra den tidligere forretning ”Prince of Wales” er blevet solgt med hjælp fra Projektafsnittet i Jobcenter Aalborg, og overskuddet på 80.000 kr. delt ud til otte lokale frivillige og humanitære organisationer i Aalborg.

Ved et uddelingsarrangement 15. december 2009 modtog otte organisationer hver 10.000 kr.

- Rumæniensprojektet, Polske Børn, Familiehjælpen, DUI børn hjælper børn, Kofoed Skole, Café Parasollen (KFUMs Sociale Arbejde), Kirkens Korshær og Frelsens Hær.

## **Charity Galla 2010**

**Torsdag 21. januar kl. 18.00 på Helnan Phoenix Hotel, Aalborg**

Børn og unge, der lever under svære vilkår i Aalborg området, får i januar en hjælpende hånd fra Aalborg City Rotary Club.

Torsdag den 21. januar inviterer Aalborg City Rotary Club dig til Charity Galla 2010 - et storslået ”non profit” velgørenhedsarrangement til fordel for humanitære formål.

Deltagerprisen pr. person er 1.500 kr. som dækker en Galla Gourmet Menu og underholdning aftenen igennem. Arrangementet foregår under sloganet ”in your hands”, og alle penge går ubeskåret til velgørenhed i Aalborg – til børn og unge med problemer af fysisk, psykisk eller social karakter. En lang række lokale sponsorer har vederlagsfrit stillet selskabslokaler, madvarer, drikkevarer, duge, pynt, personale, gaver og penge til markedsføring til rådighed.

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

## **Barselscaféen**

Går du på barsel? Har du lyst til at mødes med andre i samme situation? Så kig ind i Barselscaféen! Et hyggeligt drop ind fællesskab for mødre og babyer.

Barselscaféen har til huse: Bethesda, Jernbanegade 16, 9000 Aalborg (skråt over for Aalborg Teater). Der er åbent tirsdage kl. 10.30-12.30.

Vil du vide mere så kontakt Karin Lund Gydesen, tlf. 9814 0490, mail: [k@lundgydesen.dk](mailto:k@lundgydesen.dk)

## **Foreningen Savn**

Foreningen Savn – netværk for børn og pårørende til indsatte.

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

## **Stressforeningen flytter**

Stressforeningen flytter pr. fredag den 29. januar 2010 til nye lokaler på Kastetvej 15 i Aalborg.

For flere oplysninger kontakt Stressforeningen, tlf. 6040 7026, mail: [stressforeningen@yahoo.dk](mailto:stressforeningen@yahoo.dk)

## **Elever skal belønnes for frivilligt arbejde**

Frivilligt arbejde ved siden af de gymnasiale uddannelser og erhvervsuddannelserne skal belønnes med et diplom, der kan vedlægges eksamensbeviset. Sådan lyder et nyt initiativ fra indenrigs- og socialminister Karen Ellemann (V) og undervisningsminister Bertel Haarder (V).

Fremover bliver alle elever på ungdomsuddannelserne tilbudt forløb med frivilligt arbejde. Det kan være som håndboldtræner, besøgsven for ældre, lektiehjælper gennem en velgørende organisation eller andet. Kravene er, at forløbene skal vare minimum 20 timer og ligge uden for skoletiden.

Visionen er at skabe en frivillighedskultur, hvor unge anser det som helt naturligt, at de ud over deres uddannelse og fritidsjob også involverer sig aktivt i det danske samfund.

## **Frivilligt arbejde? Nej tak!**

Det lyder ellers som et godt tilbud: Hvis du vil lave frivilligt socialt arbejde, kan du gøre det i arbejdstiden. Alligevel har det første kommunale forsøg med at give ansatte mulighed for at arbejde frivilligt i arbejdstiden ikke været nogen succes.

1300 medarbejdere i Odense Kommune har fået tilbuddet, men foreløbig har kun 5 har sagt ja tak til at bruge mindst fire timers arbejdstid om måneden på fx at være besøgsven, lektiehjælper eller gymnastikinstruktør.

Kilde: P4 Fyn, Odense

## **Dialog mod vold åbner afdeling i Aalborg**

Dialog mod vold (DMV) startede i 2002 i København, som en udløber af regeringens handleplan til bekæmpelse af vold mod kvinder. I 2010 er det planen at åbne en afdeling i Aalborg, men allerede i dag kan alle henvende sig til DMV og få hjælp.

DMV tilbyder samtaler og gruppeforløb til mænd, der udøver vold i nære relationer med partneren inddraget i forløbet. Behandlingen strækker sig typisk over et år. Behandlingen er gratis, og man kan være anonym.

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

## **Manderådgivningen i Aalborg**

På Manderådgivningen i Niels Ebbesensgade i Aalborg er der hjælp at hente, for de mænd, der har udøvet en eller anden form for vold mod deres hustru eller kæreste. Enkelte mænd kommer også, fordi de selv bliver udsat for vold. Der er fokus på rådgivende og vejledende samtaler med de voldelige mænd, der altid er sikret fuld anonymitet.

Leder af Manderådgivningen i Aalborg er Anders Kjær Larsen. Rådgivningen har åbent hverdage mellem kl. 9 og 16 – eller efter aftale. Læs mere på [www.manderaad.dk](http://www.manderaad.dk)

## **Mød De Frivilliges Hus i Løvvangscentret, Nørresundby**

Tirsdag den 12. januar kan du i tidsrummet kl. 13.00-15.00 møde medarbejdere fra De Frivilliges Hus i Løvvangscentret i Nørresundby.

### **Aktive Ordblinde**

Aktive Ordblinde markerer fredag d. 15. januar at foreningen har 10 års jubilæum i Aalborg. Der vil være reception fra kl. 14 til 17 i foreningslokalerne i Søndergade 62 i Aalborg.

### **Godt samarbejde med plads til forbedringer Ny redegørelse for §18-samarbejdet i 2008**

Landets kommuner og frivillige sociale foreninger bliver bedre og bedre til at samarbejde. Det fremgår af den seneste redegørelse for det såkaldte §18-samarbejde, som er udarbejdet af Ankestyrelsen under Indenrigs- og Socialministeriet.

Redegørelsen viser, at flere kommuner bruger de penge, de får af staten til det frivillige arbejde. Samlet set udbetaler kommunerne 99% af det særlige tilskud, de modtager fra staten. Og lidt over en fjerdedel af kommunerne udbetalte mere, end de modtog i bloktilskud. Knap en femtedel af kommunerne udbetalte mindre end halvdelen af de penge, de fik fra staten.

Redegørelsen viser, at Aalborg Kommune i 2008 modtog 5.376.000 mio. kr. i bloktilskud fra staten og udbetalte 5.910.000 mio. kr. til de frivillige sociale foreninger i kommunen (110%).

### **Frivillighed i Europa**

Center for frivilligt socialt arbejde har deltaget i et europæisk forskningsprojekt, som beskriver det frivillige arbejde i en række EU-lande (Danmark, Grækenland, Ungarn, Østrig og Cypern). I projektet, der sætter fokus på udvikling og støtte til frivilligheden, har man bl.a. undersøgt hvilke lokale, regionale og nationale institutioner, centre, organisationer og foreninger, som arbejder for at udbrede og understøtte frivilligt arbejde.

- Læs mere om forskningsprojektet og rapporten på [www.frivillighed.dk](http://www.frivillighed.dk)

### **Det Europæiske Frivillighedsår 2011**

Den 27. november 2009 besluttede EU's ministerråd at følge Europakommissionens forslag om at udnævne 2011 til Europæisk Frivillighedsår.

Årets officielle navn er "European Year of Voluntary Activities promoting Active Citizenship 2011" – på dansk **Det Europæiske år for frivilligt arbejde til fremme af aktivt medborgerskab.**

På europæisk plan er der afsat 8 mio. Euro til aktiviteter og projekter, mens der er afsat 2 mio. Euro til forberedelserne i 2010. EU's medlemslande skal hver især udpege et organ, som er ansvarlig for national organisering og deltagelse i Frivillighedsåret.

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

## 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 ☺

## Bestyrelsen i De Frivilliges Hus

### Bestyrelsen i De Frivilliges Hus

- Bjarke Skou – formand
- Susanne Talbot – næstformand, Aalborg Frivilligråd
- Verner Jensen – Aalborg Frivilligråd
- Lene W. Hansen – Aalborg Frivilligråd
- Martin Mølholm (S) – udpeget af byrådet
- Anette Valentin (K) – udpeget af byrådet
- Eigil Thyregod Jensen – Frivillighedsformidlingen, Gudumholm
- Ove Sørensen – æresmedlem, Kirkens Korshær
- Jens Mølgaard – KFUM, Skalborg Borgerhjælp
- Per Hjelm – Kirkens Korshær
- René Knudsen – Dansk Røde Kors
- Carl Hertz-Jensen - KFUM
- Katja Jørgensen – medarbejderrepræsentant De Frivilliges Hus

## Hals Lokalforening af Kræftens Bekæmpelse indbyder til foredrag Onsdag den 17. februar kl. 19.30 i Sognegården, V.Hassing

Hals Lokalforening af Kræftens Bekæmpelse inviterer til en spændende aften med **Anders Steffensen**, der har været ramt af kræft flere gange, men på trods af det bl.a. løber maratonløb!

Anders Steffensen var ikke helt tilfreds med det kommunale motionstilbud til kræftpatienter, så derfor tog han initiativ til et projekt for yngre kræftramte.

Anders Steffensen vil på mødet fortælle om projektet, der blev en del af det landsdækkende **Proof of Life**, der har til formål at inspirere, oplyse og støtte unge og voksne kræftramte og kræftoverlevende, og hvor man bruger fysisk træning både som et led i rehabiliterings-processen og til generel forøgelse af livskvaliteten.

Foredraget med Anders Steffensen afholdes onsdag den 17. februar kl. 19.30 i Sognegården, V. Hassing. Alle er meget velkomne.

Umiddelbart inden foredraget, dvs. kl. 19.00 afholder lokalforeningen ordinær generalforsamling. Dagsorden ifølge vedtægterne.

For yderligere oplysninger kontakt

- Tove Pedersen tlf. 9825 9500 – 3013 2165, mail: [tovep@pedersen.mail.dk](mailto:tovep@pedersen.mail.dk)

## **Sejlflod lokalforening af Kræftens Bekæmpelse inviterer til foredrag Tirsdag den 16. februar kl. 19.30 på Tofthøjskolen, Storvorde**

Kræftens Bekæmpelse, Sejlflod Lokalforening er klar med programmet for første halvdel af 2010.

### **Aktiviteter i 2010:**

- 16. februar: Foredrag med Jes Dige, der vil tale om ”**Kærlighedens Skjold**”. Entré 50 kr.
- 9. marts: Generalforsamling kl. 19.00 i Asylgaarden
- 11. april: Landsindsamling
- 10. maj: Gåtur i Storvorde

Vil du vide mere så kontakt:

- Laila Sølvér, tlf. 2941 4036, mail: [vigen31@stofanet.dk](mailto:vigen31@stofanet.dk)

## **Skyd genvej til succes**

Frivilligt arbejde giver unge masser af faglige, personlige og karrieremæssige fordele. Integrationsministeriet har derfor iværksat en ny kampagne, som skal få unge ny-danskere til at arbejde frivilligt og engagere sig i foreningerne. Kampagnen, som hedder ”Skyd genvej til succes”, er igangsat i samarbejde med en lang række frivillige organisationer.

- Læs mere om kampagnen på [www.frivillighed.dk](http://www.frivillighed.dk) eller <http://heltfrivilligt.dk/>

## **Flere unge får førtidspension**

Antallet af unge under 30 år, som får førtidspension, er eksploderet, viser en undersøgelse fra Cabi (Center for Aktiv Beskæftigelsesindsats).

Mens tallet i 2004 var 1455, steg det i 2008 til 1756. Og udviklingen ser ud til at fortsætte i 2009, hvor 872 under 30 år i første halvår er blevet tilkendt førtidspension.

En anden tendens er, at antallet af unge, der pensioneres på grund af psykiske lidelser, er vokset med næsten 30% i de sidste fire år.

## **MinMisbruger.dk samler tøj ind til Aalborgs hjemløse**

Frivillige fra netværket MinMisbruger.dk har de seneste måneder samlet varmt tøj, soveposer og andre effekter ind til hjemløse i Aalborg og resten af landet.

MinMisbruger.dk er et team af frivillige, som selv har haft problemstillingen tæt inde på livet – enten som misbrugere eller pårørende til misbrugere.

## **Danske hospitalsklovne**

Humor letter og helbreder. Det er grundidéen bag foreningen Danske Hospitalsklovne.

Med mere end 25 uddannede hospitalsklovne besøger og hjælper Danske Hospitalsklovne hver uge syge børn på danske hospitaler. Når lægen skal tage en blodprøve, eller humøret bare er i bund, så kan hospitalsklovnene med deres blide, naive figurer ofte bringe smilet frem hos barnet.

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

## Et virkelighedscheck af fire danske frivillighedsråd

Frivilligrådet har i 2009 undersøgt, hvordan fire lokale frivilligråd, der skal formidle samarbejdet mellem kommuner og frivillige sociale organisationer, egentlig arbejder.

Læs mere om undersøgelsen af frivilligrådene i Hjørring, Syddjurs, Odense og Næstved i pjecen: ”At følge et godt råd, inspiration fra en case-undersøgelse af frivilligrådernes arbejde i 4 kommuner”

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

## 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 ældreråd 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 februar 2010.

Aalborg Frivilligråd består af:

- Susanne Talbot (Frivillighedsformidlingen)
- Jørgen Jensen (Forældreforeningen for Børne- og Ungdomsbistand)
- 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. Det forventes at Aalborg Kommunes Frivilligpolitik kan færdiggøres/fremlægges i 2010.

Derudover skal Aalborg Frivilligråd i 2010 i gang med at revidere rådets vedtægter.

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)

## 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. Mandecentret – tirsdag kl. 9-12, torsdag kl. 15-18. Tlf. 7025 9019
5. StressForeningen – telefonisk træffetid mandag og onsdag kl. 11-14 på tlf. 6040 7026
6. Scleroseforeningen - træffes efter aftale på tlf. 9814 1669
7. Afrikansk Dansk Netværk – tirsdag kl. 10-16. Tlf. 4333 1047
8. Ibis – træffes efter aftale på tlf. 2873 5743 eller [aalborg@ibis.dk](mailto:aalborg@ibis.dk)
9. 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 Ligeværld (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. 14-16
- 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
- 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)

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 lønede og frivillige i fællesskab. Husets udgifter dækkes via kommunale tilskud, offentlige puljer, private fonde og sponsorater.

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 marts 2010.

# FRIVILLIGE OPGAVER/JOBS

Januar-Februar 2010

## Projekt Nørholm - meld dig som frivillig hjælper!

### Projekt Nørholm – et tilbud om socialt samvær og praktiske aktiviteter

"Projekt Nørholm" er frivillig aktivering for socialt udsatte mennesker i Aalborg, som savner dage med indhold og fællesskab. Det kan være hjemløse, tidligere misbrugere, mennesker med psykiske lidelser, personlige problemer eller folk som bare har behov for noget andet at se til.

Vi tilbyder en hverdag, hvor den enkelte gør det, som man magter og ønsker. Det er vigtigt, at man føler sig set og hjemme i det samvær og de omgivelser, vi kan tilbyde. Her findes både plads til fred og ro og til nye tanker og ideér. De enkelte aktiviteter og det sociale samvær skaber relationer og medvirker til, at den enkelte finder sig bedre tilrette i en sammenhæng.

På det store udendørs område er der charmerende bygninger, beplantede og frie arealer, køkkenhaver, drivhus, lidt mark med tilhørende traktor og muligheden for forarbejdning af brænde til eget forbrug. Indenfor har vi en loppebiks, hvor der klargøres møbler i det små.

Vi har værksteder til træ, metal/auto og til kreative aktiviteter. Der er fri Internet-adgang, billard, div. spil og meget hygge. Brugerne er aktive i tilberedning af dagens varme hovedmåltid.

Derudover tilrettelægges ture og aktiviteter ud af huset, ligesom der ofte er gæster på besøg.

Der lægges vægt på social støtte med regelmæssige personlige samtaler og vejledning.

Vi lægger en plan for dagen i forhold til den gruppe vi nu er og ud fra de ønsker, som brugerne kommer frem med. En typisk dag begynder i varimestuen på Mølleplads, hvor vi mødes mellem kl. 9 og 9.30 til gratis morgenmad. Derefter køres i egen bus til det naturskønne Nørholm og ved 14.30-tiden vender vi næsen mod Aalborg igen. Der er åbent alle hverdage. Der indgås ikke faste aftaler om deltagelse. Det er op til brugerne, hvor ofte man ønsker at gøre brug af tilbuddet.

### Frivillige medarbejdere i Nørholmlejren

Projekt Nørholm har tre fastansatte medarbejdere med hver deres kvalifikationer i det faglige. Dertil kommer, at brugerne selv tager aktivt del i husets gøremål som rengøring, madlavning, vedligehold af huset og pasning af udenomsarealer m.m.

Det vi på en særlig måde kunne ønske os frivillig hjælp til er et aktivt med- og modspil i de to kerneydelser vi tilbyder - Omsorgsfuldt fællesskab og Meningsfulde aktiviteter.

- Du er et positivt menneske, der både har lyst til at lytte og lære og dele af dine erfaringer med os.
- Du har tid og lyst til at komme regelmæssigt, som det nu passer dig.
- Du har mod på at møde og være sammen med mennesker, som livet ikke altid har tilsmilet.

Helt praktisk handler det om:

- Aktiviteter i værkstederne - træ, metal eller håndarbejde.
- Lettere vedligeholdelse af hus og have.
- Kagebagning/madlavning
- Spil/hygge/samvær/gåture/motion
- Igangsætning af bistader -eller noget helt tredje, du brænder for.

**Meld dig som frivillig hjælper. Kontakt tlf. 3017 9438**

## OCD Foreningen søger frivillige

OCD Foreningen mangler altid frivillige, idet vi er en lille landsdækkende organisation, som søger at hjælpe de mange OCD ramte på landsplan.

Frivillige kan bruges som bestyrelsesmedlemmer og suppleanter i OCD Foreningens bestyrelse. Frivillige kan bruges i processen, når vi laver OCD Foreningens blad OCD Nyt. Frivillige kan bruges, når vi afholder generalforsamling, holder temadage og diverse andre arrangementer, hvorigennem foreningen søger at udbrede kendskabet til OCD samt hjælpe de ramte med at få adgang til den rette psykologiske og medicinske behandling.

OCD Foreningen i Aalborg søger en frivillig, som kan hjælpe, når OCD Foreningen holder sit månedlige møde i De Frivilliges Hus. Det drejer sig om at hjælpe med det praktiske i forbindelse med at afholde møderne, samt være med som deltager til møderne. En ocd ramt eller en pårørende til en ocd ramt foretrækkes.

OCD Foreningen kan også bruge hjælp i forbindelse med foreningens netværksarbejde på Aalborg Psykiatriske Sygehus. Vi mangler en suppleant til deltagelse i møder på Psykiatrisk Sygehus i de netværkssammenhænge, som brugerorganisationer indgår i på sygehuset.

Som frivillig ved OCD Foreningen får du et spændende og udfordrende frivilligt arbejde, hvor du møder mange fantastisk dejlige mennesker og får gode oplevelser.

Er du interesseret eller vil du vide mere så ret henvendelse til OCD Foreningens kontaktperson i Region Nord, Susanne Holm på tlf. 2066 3418 eller per mail [sanne.holm@gmail.com](mailto:sanne.holm@gmail.com)

## UFL Aalborg søger frivillige/vejledere til Klub Stjerneskud

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 Stjerneskud**, 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 Stjerneskud** 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

## **Bliv frivillig på en ferielejr for sårbare børn**

Hvert år sender Ungdommens Røde Kors mere end 1000 børn på ferielejr rundt omkring i Danmark. Det er søde børn, som af sociale eller økonomiske årsager ellers ikke ville komme på ferie.

Det kræver ikke særlige pædagogiske kvalifikationer at være frivillig på lejrene, blot at du har hjertet på rette sted, og at du har lyst til at have det sjovt med børnene. Lejrenes aktiviteter spænder fra ekstrem sport, rollespil, musik og dans, historiefortælling og smukke naturoplevelser. Det er kun fantasien, der sætter grænser.

Som frivillig er det dig, der er med til at skabe lejren, og det er dig, der bestemmer, hvilke aktiviteter du synes kunne være sjove at lave med børnene.

Lyder det som en fornuftig måde at bruge en uge af din sommerferie på i 2010?

Så læs mere om at blive frivillig på [www.urk.dk](http://www.urk.dk) – eller kontakt Ungdommens Røde Kors på tlf. 3537 2555 eller på [info@urk.dk](mailto:info@urk.dk) Ansøgningsfrist 1. februar 2010.

## **ADHD-foreningen søger frivillige lokalkoordinatorer**

ADHD-foreningen har i 2008 oprettet et landsdækkende korps af frivillige ADHD-navigatører, som støtter voksne med ADHD, når de skal navigere i det offentlige system. De frivillige fungerer som tovholdere, bisiddere og samtalepartnere. For at sikre fortsat vækst, har man besluttet, at organisere korpset som 5 regionale korps, som får deres egne lokale frivillige koordinatorer.

Lokalkoordinatorernes opgave bliver den daglige drift af korpset i deres region.

Opgaven kan varetages af en eller to frivillige, som er indstillet på at dække en hel region, eller af en styregruppe, som fordeler opgaverne imellem sig.

Koordinatorerne vil gennemgå et introduktionsforløb, som vil indeholde viden om ADHD, ADHD-foreningen, støtte- og henvisningsmuligheder, samtaleteknik og oplæring i korpsets procedurer.

Er du interesseret så kontakt navigatørkorpsets tovholder Tine Hedegaard på tlf. 6313 4263 eller 5051 7390 eller mail til [th@adhd.dk](mailto:th@adhd.dk)

- Læs mere om ADHD-navigatør på [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk) under Frivillig

## **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)

## **Folkekirkens Nødhjælp har brug for frivillige indsamlere søndag d. 7. marts**

Søndag den 7. marts 2010 sender flere end 1200 sogne frivillige på gaden for at samle ind til Folkekirkens Nødhjælps internationale arbejde. Det sker i en tid, hvor verdens fattigste presses yderligere af stigende fødevarerpriser. Bekæmpelse af sult har været en kernesag for Folkekirkens Nødhjælp siden 2002. Derfor har Sogneindsamling 2010 fokus på **Sult**.

Meld dig som indsamler/indsamlingsleder på tlf: 3318 7766 eller mail [sogneindsamling@dca.dk](mailto:sogneindsamling@dca.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 pisetid – 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.

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)

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

