

NYHEDSBLAD

DE FRIVILLIGES HUS

Marts-april 2010

Frivilligdag på Aalborg Universitet 3. marts 2010 **Unge aalborgensere skal ud af røret og ud i det frivillige sociale arbejde**

Onsdag den 3. marts kl. 12.00-14.00 går De Frivilliges Hus og DPS – Dansk Psykolog Forenings Studenter Sektion – sammen om at lave en frivilligdag på Aalborg Universitet i humanioras kantine på Kroghstræde 3.

Formålet er at møde de unge ”på hjemmebane”, hvor de færdes til dagligt, og lade dem møde et bredt udvalg af Aalborgs mange frivillige sociale foreninger, som mangler unge frivillige. Der vil være fokus på, hvordan det frivillige sociale arbejde kan spille sammen med ung dagligdag, studieliv, karrierevalg og kompetenceudvikling.

Mange forskellige aalborgensiske foreninger og organisationer vil være repræsenteret på frivilligdagen med en stand, hvor de studerende kan få mere information om, hvordan de kan blive frivillige, og hvad de kan bruge det til i deres studieliv og fremtidige karriere.

Deltagerlisten omfatter bl.a.: Børns Voksenvenner, Kræftens Bekæmpelse, Den Sociale Skadestue, Dansk Flygtningehjælp, Krisecentret for Kvinder, Café K, Red Barnet Ungdom, Café Parasollen, Ibis og Ældre Sagen.



Mange universitetsstuderende benytter hvert år frivilligdagen til at søge information om, hvordan de kan blive frivillige i en af Aalborgs frivillige sociale foreninger og organisationer.

Vil I med?
Invitation til Frivilligmarked 2010
Lørdag den 28. august kl. 11-15 på Gammel Torv i Aalborg

Hvad er Frivilligmarkedet?

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

I år er det 15. gang der afholdes Frivilligmarked i Aalborg, og det vil ske med udgangspunkt fra to store tipier, som opstilles på Gammel Torv, hvorfra Aalborgs frivillige sociale foreninger vil fortælle om deres arbejde og om mulighederne for at yde en frivillig indsats. Dagens program vil derudover byde på musikalsk underholdning, prisoverrækkelser, taler og events

Invitation til Frivilligmarked 2010

Alle Aalborgs sociale foreninger inviteres til at deltage i Frivilligmarkedet. Det er **gratis** at deltage i markedet, men man skal naturligvis kunne afsætte tid og mandskab til at forberede sin stand, samt stå der på selve dagen.

Der er plads til et sted mellem 35-40 foreninger/stande på Gammel Torv, og der skal være mulighed for, at alle foreningstyper og lokalområder kan blive repræsenteret på markedet.

Ja, vi vil med til Frivilligmarked 2010!

Tilmelding til og yderligere oplysninger om Frivilligmarkedet fås ved henvendelse til:

- De Frivilliges Hus – Mølholmsvej 2 – 9000 Aalborg
- Gitte - Tlf: 9811 1344 – Mail: gitte@frivillighuset.dk
- Sidste tilmeldingsfrist til Frivilligmarkedet er den 11. **juni 2009** – det er gratis at deltage
- Ved tilmelding til Frivilligmarkedet skal hver forening huske at udpege en kontaktperson og samtidig oplyse kontaktpersonens adresse, tlf. og mail.

De Frivilliges Hus står for tilrettelæggelsen af Frivilligmarkedet, men vi vil meget gerne have inspiration fra foreninger, som kunne tænke sig at bidrage med gode/nye idéer til dagens forløb. Alle der kunne tænke sig at deltage i planlægningen af årets marked og/eller har input/forslag til underholdningen, musikken, maden eller andet vedrørende markedet er velkomne til at henvende sig til De Frivilliges Hus.

Fleks- og skånejobbere mødes i De Frivilliges Hus

LAFS (Landsforeningen af Fleks- og Skånejobbere) har en gruppe, som holder netværksmøde den 1. mandag i hver måned kl. 19.00-22.00 i De Frivilliges Hus.

Så mød op, hvis du er fleks-/skånejobber, og ønsker at møde ligestillede og blive klogere på dine muligheder og rettigheder som fleksjobber. Relevante foredragsholdere bidrager med input til gruppen ligesom man hygger sig sammen.

For flere oplysninger kontakt:

- Niels Thomsen, tlf: 6177 0266, mail: nthomsen@stofanet.dk. Læs mere på www.lafs.dk

**Kom og 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
Lad frivilligheden blomstre**

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. Med sloganet ”Lad frivilligheden blomstre” vil De Frivilliges Hus møde aalborgenserne.

De Frivilliges Hus er din dør til det frivillige sociale arbejde 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 inden for den sociale sektor. De Frivilliges Hus arbejder for, at alle borgere i Aalborg Kommune kan få et frivilligjob eller finde et frivilligt hjælpetilbud, som passer til netop deres behov/situation. De Frivilliges Hus får mange henvendelser fra mennesker med ondt i livet. Vi har store ører – vi er gode til at lytte, og vi har overblikket på de hjælpemuligheder, der findes, og henviser til de lokale frivillige sociale foreninger, hvor folk kan få hjælp.

Så mød op på forårsmessen 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 og giver en hånd til dem, der har brug for det. Hør om hvor (lidt) tid du skal bruge på det, hvor du kan arbejde og med hvad.

**Sammen gør vi en (pris)forskel
Mød De Frivilliges Hus i Coop butikker - uge 15, 16 & 17**

I foråret 2010 går De Frivilliges Hus og Coops butikskæder sammen om at skaffe dig et godt tilbud. Du kan møde medarbejdere fra De Frivilliges Hus i Aalborg rundt om i oplandets Coop butikker.

Så mød op og få en snak med en medarbejder fra De Frivilliges Hus om, hvad De Frivilliges Hus kan tilbyde dig/din forening. Og få samtidig et overblik over de mange forskelligartede hjælpetilbud og frivilligjobs, som Aalborg og omegns mange frivillige sociale foreninger har til dig.

For flere oplysninger kontakt:

- De Frivilliges Hus, Tlf: 9811 1344, Mail: knud@frivillighuset.dk

**Dansk Cøliaki Forening
Ny forening i De Frivilliges Hus**

Dansk Cøliaki Forening er en patientforening for personer, der ikke kan tåle gluten. Foreningen mødes fremover i De Frivilliges Hus – næste gang i april 2010.

Vil du vide mere så kontakt:

Louise Kristensen, tlf. 2870 5575, mail: nordj@coeliaki.dk. Læs mere på www.coeliaki.dk

Støtte til frivilligt socialt arbejde i Aalborg Kommune i 2010

Husk anden ansøgningsrunde med ansøgningsfrist 1. maj

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. En samlet oversigt over tilskudsmodtagere og tilskudsbeløb for 2010 kan findes på Aalborg Kommunes hjemmeside www.aalborgkommune.dk

Hvis du vil vide mere så kontakt:

- De Frivilliges Hus, tlf. 9811 1344, mail: frivillighuset@frivillighuset.dk
- Aalborg Kommune, Sundhed og Bæredygtig Udvikling, Rantzausgade 4, 9000 Aalborg
- Konsulent Celidha Ring Hansen, tlf. 9931 1951, mail: crh-sbu@aalborg.dk

Bedste ven

I Danmark mangler ca. 15.000 børn og unge i alderen 8 til 18 år en stabil voksen i deres liv med overskud og tid til dem.

Derfor har Servicestyrelsen sat gang i Bedste-Ven-ordninger, hvor ældre mennesker med kræfter og overskud skal være med til at skabe bedre trivsel for sårbare børn og unge. Projektet skal så at sige skabe kontakt mellem ressourcestærke seniorer og sårbare børn og unge.

Projektet drives for satspuljemidler frem til 2011, og foreningerne bag er Den Boligsociale Fond, ASF Dansk Folkehjælp og Landsforeningen Børns Voksenvenner.

I Region Nord er det Børns Voksenvenner, der etablerer Bedste-Ven-ordninger.

Vil du vide mere, så kontakt Børns Voksenvenner:

- Ole Nør Pedersen, tlf. 2121 6556, mail: opedersen@bedsteven.com
- Læs mere om projektet på www.servicestyrelsen.dk/bedsteven eller www.bedsteven.com

Bageriet

Bageriet er et beskyttet beskæftigelsestilbud til sindslidende organiseret under Ældre- og Handicapforvaltningen i Aalborg Kommune.

Når du køber forplejning i Bageriet, er du med til at give meningsfuld beskæftigelse og indhold i hverdagen til mennesker med sindslidelse i Aalborg Kommune.

Vil du vide mere om Bageriet så kontakt:

- Afdelingsleder Mikael Karup Haugaard, tlf. 2520 0320, mail: haug-aeh@aalborg.dk
- Personalet kan kontaktes på tlf. 9931 3478 omkring menukort, priser, bestilling m.m.

Afrikansk-Dansk Netværk inviterer til GLOBAL FAIR **Lørdag den 22. maj 2010 på Gammel Torv i Aalborg**

Afrikansk-Dansk Netværk (A-DN) er en platform for at fremme kulturel udveksling, venskab og social networking, og har til formål at fremme multikulturel forståelse og relationer samt fremme integrationsmulighederne for minoritetsgrupper i vores lokalsamfund.

Lørdag den 22. maj afholder Afrikansk-Dansk Netværk GLOBAL FAIR på Gammel Torv i hjertet af Aalborg. Her vil forskellige erhverv og frivillige organisationer få mulighed for at vise deres profiler og produkter frem. Selv om fokus for denne fair er at skabe en platform for afrikanske og andre etniske organisationer, grupper og kunstnere til at udstille og evt. sælge deres produkter, er danske organisationer også velkomne til arrangementet med deres produkter.

Vil du/din forening/din virksomhed deltage i GLOBAL FAIR i Aalborg, så reservér allerede nu en stand på Gammel Torv. For at arrangementet kan løbe rundt økonomisk, anmodes alle deltagere om at donere kr. 500 til A-DN for deres stand.

Tilmelding til GLOBAL FAIR kan foretages nu og frem til 15. april 2010.

Vær opmærksom på, at der vil være et begrænset antal standpladser, og at tilmelding foregår efter først-til-mølle-princippet.

Hvis du har spørgsmål eller ønsker at tilmelde dig GLOBAL FAIR i Aalborg, så kontakt gerne:

- Afrikansk-Dansk Netværk, tlf: 4333 1047, mail: info@african-danish-network.dk
- Læs mere på www.african-danish-network.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

Stressforeningen flytter fra De Frivilliges Hus

Stressforeningen har ikke mere kontor/træffetid i De Frivilliges Hus, men er flyttet til nye lokaler på Kastetvej 15 i Aalborg.

For flere oplysninger kontakt Stressforeningen, tlf. 6040 7026, mail: info@stressforeningen.dk

Læs mere på www.stressforeningen.dk

Informationsaften for nye frivillige

Onsdag den 24. marts 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 onsdag d. 24. marts kl. 17.00-20.00 i De Frivilliges Hus, Møhlholmsvej 2, 9000 Aalborg.

Tilmelding senest 22. marts til De Frivilliges Hus på tlf. 9811 1344 eller morten@frivillighuset.dk
De Frivilliges Hus afvikler også informationsaften for nye frivillige mandag d. 19. april.

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.

Offerrådgivningen

Gratis anonym rådgivning ved vold, trusler, røveri, voldtægt etc.

Har du været offer for en forbrydelse, eller er du pårørende eller nært knyttet til et offer for en forbrydelse, så kan Offerrådgivningen tilbyde dig hjælp. Offerrådgivning er en hjælp, der tilbydes alle, der har været udsat for fx tasketyveri, røveri, trusler, vold, voldtægt eller lignende.

Efter hændelsen og evt. anmeldelsen står mange ofre ofte tilbage med en del uløste spørgsmål, forskrækkede og med en følelse af utryghed. I den situation kan det være en stor hjælp at henvende sig til Offerrådgivningen, og få talt med et medmenneske, som har forståelse for situationen.

Hvad kan Offerrådgivningen tilbyde dig?

Offerrådgivningen yder ingen behandling, men udelukkende medmenneskelig kontakt og forståelse, samt råd og vejledning. Offerrådgivningen kan tilbyde dig at tale med et menneske, der har forståelse for og indsigt i din situation. De folk, der er tilknyttet Offerrådgivningen, kan ud over samtale bl.a. give gode råd og vejledning om andre former for hjælp - fx hjælp til erstatning.

Hvem står bag Offerrådgivningen?

Offerrådgivningen er uafhængig af myndighederne og er selvbestemmende over rådgivningens form, struktur og organisation. Offerrådgivningen tilbyder anonymitet og støttepersonerne har tavshedspligt.

Kontakt Offerrådgivningen

Har du brug for hjælp eller for en person at tale med, så er du velkommen til at henvende dig til:

- Offerrådgivningen i Aalborg – v/Den Sociale Skadestue, Vor Frue Stræde 6, Aalborg
- Ring på tlf: 9812 3292 eller mød personligt op. Åbent alle dage fra kl. 20 – 09

Nyt bisiddernetværk i De Frivilliges Hus Netværksmøde tirsdag 2. marts kl. 17.00-20.00 i De Frivilliges Hus

I januar 2010 afholdte De Frivilliges Hus et heldagskursus for frivillige bisiddere. Dette følges nu op af et netværk for deltagerne, som kommer fra fem forskellige foreninger. Der er foreløbig planlagt fem netværksmøder i perioden marts-juni 2010.

De fleste bisiddere kan let blive lidt ”ensomme” i deres virke, da der ofte kun er en eller to bisiddere i en forening. Man indgår derfor ofte ikke i et samarbejde eller et team. Et lærende netværk, som det der starter op i begyndelsen af marts, vil derfor være et unikt tilbud for bisidderne om at komme ind i et fagligt fællesskab. Målet med netværksgruppen er, at de frivillige bisiddere skal blive dygtigere og mere sikre i deres rolle, og at de via netværket kan få et forum til at bearbejde og lære af de oplevelser, de har med sig på tværs af de foreninger, de repræsenterer. Deltagerne får med netværket et godt og relevant tilbud, hvor både den faglige formåen og den faglige stolthed øges med den viden og de erfaringer, de får gennem netværket. Der er i alt planlagt fem netværksmøder og der vil ved hvert af disse møder komme en ekstern underviser og fortælle om forskellige aspekter ved bisidderfunktionen som f.eks. strategi og taktik, værdier, jura, pligter/beføjelser og kommunikation.

Første netværksmøde afholdes tirsdag den 2. marts kl. 17.00-20.00 i De Frivilliges Hus. Er man interesseret i dette område og i at deltage i alle fem netværksmøder, kan man tilmelde sig eller få mere at vide ved at kontakte:

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



Bente Most, Bisiddernetværket Gribskov & Jan Most, FrivilligCenter Græsted underviste på bisidderkurset lørdag 16. januar 2010 i De Frivilliges Hus.

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.

Der er stadig ledige pladser! Det er husets eget personale, der står bag kurserne, som rent metodemæssigt vil kræve en aktiv deltagelse fra de fremmødte.

Så grib chancen til at få ny inspiration med hjem til at tackle de udfordringer, du står med i din forening og til at møde andre ligesidede ildsjæle. Følgende kurser vil blive afholdt i løbet af året:

- 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.

De første par kurser er allerede afholdt, og deltagerne fra disse kurser holder fast, og har også meldt sig til de følgende kurser. Sikkert fordi det er brugbar og relevant viden, de får med sig. Og så har det været vigtigt at gøre de tre timers "undervisning", der er hver gang, til en oplevelse i sig selv. Der arbejdes efter moderne undervisningsmetoder, der kræver at deltagerne er aktive og bruger sig selv og de erfaringer, de hver især har med sig fra deres dagligdag ude i foreningerne. Det er nemlig den måde, man bedst får ny viden ind under huden på, og den måde, man bedst sikrer sig, at alle deltagerne er med. Så ingen sidder og putter sig og ingen kan læne sig tilbage med forventningen om, at det hele bliver serveret på et sølvfad... Der må arbejdes for sagen - men det er sjovt!

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 eller katja@frivillighuset.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 mandag kl. 17-19, tirsdag kl. 9-12 og torsdag kl. 15-18.

Herfra tilbydes der gratis hjælp og juridisk rådgivning til mænd i krise, fx mænd, som er havnet i skilsmisse eller har bøvvl 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: Mandage kl. 17-19, tirsdage kl. 9-12 & torsdage kl. 15-18.
- Tlf. 7025 9019, mail: aalborg@mandecentret.dk. Læs mere på www.mandecentret.dk

Frivillige bisiddere i Vesthimmerlands Kommune

Foreningen ”Frivillige Bisiddere i Vesthimmerlands Kommune” er netop blevet dannet, og den håber at kunne sende et ekstra par ører og øjne med til lægen, hospitalet, socialrådgiveren eller hvilket møde man nu føler sig usikker på at forstå resultatet af – hjælpe med at forstå hvad fagfolk søger at fortælle en. Alle aldersgrupper kan som udgangspunkt benytte servicen, der er gratis.

Bisidderne får kurser og fungerer som sparringspartner for den, de følger. De har ingen myndighed selv og har i øvrigt tavshedspligt. Bisidderne er ulønnede og alt hviler på frivillighed som princip.

Foreningen kan kontaktes hver tirsdag i tidsrummet kl. 17.30-18.30 på tlf. 6172 4190.

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 (mulighed for elektronisk tilmelding fra den 20. januar)
- Du kan også bestille kataloget på tlf: 6614 6061 eller mail info@frivillighed.dk eller hente et eksemplar i De Frivilliges Hus i Aalborg

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 cafémøder. 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 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. Cafésaften - 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. *Af hensyn 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

Læs mere på www.efterladte.dk

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!

Lokaler i De Frivilliges Hus Sådan låner/lejer du lokaler



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

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

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

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

- De Frivilliges Hus, tlf: 9811 1344, mail: morten@frivillighuset.dk
- Omkring lån af lokaler i Frivillighedsformidlingen, Asylgaarden, Aagade 26, Gudumholm kontakt Lis Østergaard fra Brugerrådet, tlf: 9831 6010

Gratis heroin til danske narkomaner

Et bredt politisk flertal i Folketinget vedtog i 2008, at de svageste narkomaner i Danmark skal have gratis heroin ordineret af en læge. Der er afsat 70 mio. kr. årligt af satspuljemidlerne.

De svageste danske narkomaner får nu gratis heroin af staten. De første stofmisbrugere kan fra midten af februar 2010 få den statsbetalte, lægeordnede heroin i Odense og København. Til marts følger de københavnske omegnskommuner og til sommer får narkomaner i Esbjerg muligheden. Aalborg Kommune har i øvrigt afvist at indføre tilbuddet.

I alt vil ca. 230 narkomaner på sigt være omfattet af ordningen, og brugerne i behandling forpligter sig til at møde op en til to gange om dagen alle årets dage for at få heroinen.

Gratis gældsrådgivning i Aalborg

Onsdage kl. 16-18 på Hovedbiblioteket, Rendsburggade 2, mødelokale 1-3

Nye tal fra kredit- og analysevirksomheden Experian, som driver landets store gældsregister RKI, viser, at tusinder af helt almindelige danskere ender i bundløs gæld. Nordjydernes samlede gæld er steget med 12% det sidste år. I runde tal er det 100 millioner kr. Dermed skylder nordjyderne i alt 939 millioner kr. væk, og hver tyvende nordjyde er således nu karakteriseret som en dårlig betaler.

Gældsrådgivning i Aalborg

Arbejdsløshed, skilsmisse, sygdom eller dyre forbrugslån kan få enhver økonomi til at løbe af sporet. Er din gæld blevet uoverkommelig, kan du få hjælp og rådgivning hos Forbrugerrådets Gældsrådgivning i Aalborg, som åbnede 10. februar 2010. Rådgivningen er gratis og fortrolig.

Hvem kan bruge Gældsrådgivningen?

Rådgivningen er for særligt socialt udsatte mennesker, som har behov for finansiel rådgivning. Du kan henvende dig, hvis du har lav indkomst, stor gæld og lavt rådighedsbeløb.

Du kan få hjælp til at skabe dig et overblik over din økonomiske situation, og du kan få vejledning i, hvordan du undgår problemer med kreditorer.

Hvordan?

- Du kan ringe og få en indledende samtale. Her finder vi ud af, om du har behov for at bestille tid til et personligt møde.
- Du kan skrive en mail, hvor du forklarer problemet, og vi skriver eller ringer tilbage.
- Du kan besøge os uanmeldt i rådgivningens åbningstid, men vi kan ikke garantere, at du kan få tid til rådgivning samme dag, som du møder op.

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.

Hvor?

Gældsrådgivningen i Aalborg har til huse på Hovedbiblioteket, Rendsburggade 2, 9000 Aalborg, mødelokale 1-3. Rådgivningen har åbent onsdage kl. 16-18.

Kontakt

Telefon: 2556 7107

Mail: gaeld-Aalborg@fbr.dk

Læs mere på www.forbrugerraadet.dk/gaeld

Nødhjælp hentes på gaden

De velgørende organisationer er dybt afhængige af gadehvervning. Ifølge en indtægtsundersøgelse fra ISOBRO, kom 1,3 milliarder svarende til 23% af indtægterne i de velgørende organisationer fra medlemsbidrag i 2008, mens visse nødhjælpsorganisationer hentede op til 70% af deres indtægter ved at hverve nye medlemmer på gaden.

Hos Unicef kom cirka 12 mio. kr. i 2009 fra arbejdet på gaden, Amnesty International skønner, at 70% af deres indtægter, svarende til cirka 48 mio.kr., stammer fra gadehvervning og Folkekirkens Nødhjælp anslår, at man ville gå glip af mellem 30 og 40 mio. kr., hvis gadehvervning blev forbudt.

Charity Galla 2010

Torsdag den 21. januar 2010 havde Aalborg City Rotary Club inviteret til Charity Galla 2010 - et storslået "non profit" velgørenhedsarrangement til fordel for humanitære formål. Målet var at rejse så mange penge som muligt til projekter i Aalborg til støtte for udsatte børn og unge. Midlet var en ambitiøs Charity Galla middag, hvor man gennem sponsorater og deltagerbetaling, ville rejse en god sum penge. Deltagerprisen pr. person var 1.500 kr. som dækkede en Galla Gourmet Menu og underholdning aftenen igennem. Arrangementet foregik under sloganet "in your hands", og pengene gik 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.

De mange sponsorater gjorde det muligt på aftenen at overrække 50.000 kr. til foreningen Grønlandske Børns projekt "Et godt liv i Danmark". Foreningen hjælper børn og unge af grønlandsk afstamning, som har vanskelige livsomstændigheder i Aalborg. Rotary's Hjælpefond har siden valgt at bidrage med yderligere 44.000 kr. så foreningen Grønlandske Børn i alt får 94.000 kr.

Herudover blev der gennem lotteri rejst i omegnen af 35.000 kr., som vil tilgå andre projekter til støtte for børn og unge i Aalborg og i Rotary's hjælpearbejde internationalt.



Foreningen Grønlandske Børn fik overrakt en check på 50.000 kr. ved Charity Galla 2010 i Aalborg Her modtager Stine M. Nicolajsen pengene, der skal hjælpe børn og unge af grønlandsk afstamning, der har det svært.

Foreningen Grønlandske Børn er en organisation, som gennemfører projekter, der understøtter udsatte grønlandske børn og unges positive ressourcer og medvirker til at styrke deres kompetencer. Find mere info om foreningen Grønlandske Børn på www.fgb.dk eller kontakt Stine Nicolajsen på tlf. 2938 0779 eller mail smn@fgb.dk

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 😊

Bliv frivillig ved siden af din uddannelse **De Frivilliges Hus udpeget som regionalt center i Region Nord**

Tag en tårn som frivillig ved siden af din uddannelse, og få et diplom, du kan vedlægge dit eksamensbevis. Det er essensen i et nyt initiativ, hvor alle på ungdomsuddannelserne får tilbud om at deltage i frivilligt arbejde. Initiativet giver mulighed for at skabe kontakt mellem unge på en ungdoms-uddannelse og de frivillige foreninger.

Alle elever på ungdomsuddannelserne bliver fremover tilbudt at deltage i et forløb på minimum 20 timers frivilligt arbejde. Det kan eksempelvis være som fodboldtræner eller lektiehjælp i en velgørende organisation. Forløbet med frivilligt arbejde skal ske i løbet af uddannelsen og ligge uden for skoletiden.

De Frivilliges Hus er udpeget som et regionalt center i projektet, og vi skal således fungere som bindeled mellem uddannelsesinstitutionerne, foreningerne og de frivillige i Region Nord. Det gælder også i forhold til kommuner, der ikke har et frivilligcenter eller lignende, og det gælder kontakt til alle frivillige foreninger i regionen, dvs. også inden for idrætsområdet og kulturområdet. Dette vil primært ske igennem lokale samarbejdspartnere.

Projekt Frivillig er et initiativ, som er blevet til i et samarbejde mellem Undervisningsministeriet, Social- og Indenrigsministeriet og Kulturministeriet.

I forbindelse med initiativet er der etableret et landsdækkende sekretariat på Center for frivilligt socialt arbejde i Odense. Landssekretariatet er initiativets centrale samlingspunkt og har ansvaret for at gennemføre initiativet i samarbejde med uddannelsesinstitutionerne og de frivillige foreninger og organisationer.

Læs mere her: www.projektfrivillig.dk

Ny bro over Limfjorden

Besøgsvener danner menneskekæde over Limfjordsbroen lørdag d. 24. april

Der er mangel på frivillige besøgsvener i Aalborg.

Derfor har organisationer med besøgstjenester i Aalborg Kommune dannet et netværk, hvor de samarbejder om at synliggøre deres frivillige sociale arbejde og samtidig rekruttere nye frivillige.

Lørdag d. 24. april 2010 kl. 12.00-14.00 vil Aalborgs mange frivillige besøgsvener danne en symbolsk menneskekæde hen over Limfjordsbroen for at synliggøre, hvor mange mennesker, der faktisk bruger tid på at hjælpe ensomme og isolerede medborgere i Aalborg Kommune.

Broen vil være udsmykket med bannere både langs rækværket og ned mod vandet.

De deltagende foreninger i Netværket for besøgstjenester i Aalborg Kommune er:

- Frivillige Motionsvener, Dansk Røde Kors Besøgstjeneste i Nibe, Kærby Borgerhjælp, Skalborg Borgerhjælp, Ældre hjælper Ældre og Ældresagens Besøgstjeneste.



Frivillige fra Aalborgs Besøgstjenester har i 2008 og 2009 lavet happening på Limfjordsbroen, for at inspirere forbigående til at melde sig som frivillige i en af de organisationer, som har til formål at hjælpe ældre medborgere i Aalborg Kommune. I april 2010 vil de mange frivillige igen iklæde sig deres karakteristiske t-shirts med påskriften "Frivillige hjælpere ældre" og tage hinanden i hænderne for at se, hvor langt de kan nå ud på broen. Målet er, at når projekt brobygning gentages lørdag d. 24. april 2010, vil der være frivillige hjælpere nok til at række alle 640,4 meter over Limfjorden. De frivillige mødes ved Toldboden/Nytorv og slutter i Kulturbroen, Nørresundby.

For flere oplysninger om Netværket for besøgstjenester i Aalborg Kommune og menneskekæden over Limfjordsbroen lørdag d. 24. april kontakt:

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

Landsforeningen til støtte ved spædbarnsdød Ny forening i De Frivilliges Hus

Landsforeningen til støtte ved spædbarnsdød støtter og vejleder forældre og deres pårørende i forbindelse med spædbarnsdød, afskeden med barnet og i den efterfølgende sorgperiode.

Landsforeningen til støtte ved spædbarnsdød, region Nordjylland, holder fremover deres møder og arrangementer i De Frivilliges Hus. Foreningen mødes normalt sidste onsdag i hver måned.

Vil du vide mere om foreningen, så kontakt regionsrepræsentanten i region Nordjylland:

- Heidi Bisgaard Jensen, tlf. 9833 3415 eller 2329 5590, mail: heidi.bisgaard@hotmail.com
- Læs mere om foreningen og arrangementer på www.spaedbarnsdoed.dk

BROEN Aalborg Ny forening hjælper udsatte børn til et aktivt fritidsliv

En ny forening, BROEN Aalborg, har set dagens lys. Fire frivillige i Aalborg har meldt sig under fanerne og er parate til at gøre et stykke frivilligt arbejde for at alle børn – uanset social klasse, har mulighed for at deltage i et aktivt fritidsliv. BROEN er en forening, der skaffer penge, og via et samarbejde med professionelle voksne, finder frem til de børn, der af den ene eller anden grund er ufrivilligt afskåret fra at deltage i fritidsaktiviteter. BROEN tilbyder disse børn økonomisk støtte til fx kontingent, udstyr og evt. transport til aktiviteterne.

Den nyvalgte bestyrelse består af formand Jan Granat, næstformand Maja Munkhaus Olsen, kasserer Mette Munkhaus Olsen og sekretær Else Vestergaard.

Vil du vide mere så kontakt:

- Broen Aalborg, sekretær Else Vestergaard, tlf. 9818 1944, mail: info@broen-aalborg.dk
- Læs mere på www.broen-aalborg.dk og www.broen-danmark.dk

Er du knogleskør Stormøde om knogleskørhed torsdag 4. marts kl. 17-19.30 på Hotel Hvide Hus

Det er vigtigt at sætte fokus på knogleskørhed. Mange danskere lever med sygdommen i mange år uden at blive diagnosticeret og komme i forebyggende behandling.

Torsdag d. 4. marts vil en af Danmarks dygtigste osteoporose-specialister, afd.læge **Stig Andersen**, informere om symptomer, faresignaler og behandlingsmuligheder.

Osteoporoseforeningens ambassadør **Jesper Klein** vil fortælle om sit liv med osteoporose og sin personlige baggrund for at støtte op om foreningens arbejde.

Vil du vide mere eller tilmelde dig arrangementet så kontakt:

- Inger-Marie Vangsgård, tlf. 9816 1155, mail: vangsgaard@os.dk
- Britta Nielsen, tlf. 9826 5042/6168 5778, mail: tageogbritta@nielsen.mail.dk
- Læs mere på www.osteoporoseforeningen.dk

Generalforsamlinger 2010 i Aalborgs foreninger

I disse måneder er der mange foreninger, der holder den årlige generalforsamling. Husk at give De Frivilliges Hus besked, hvis din forening skifter bestyrelse, formand, kontaktperson.

- De Frivilliges Hus, Tove Pedersen, tlf. 9811 1344, mail: tove@frivillighuset.dk

Flere ældre lever i ensomhed

Der bliver stadig flere ensomme ældre i Danmark, viser en ny undersøgelse.

Nye tal fra Ensomme Gamles Værn (EGV) viser, at mindst 40.000 personer i Danmark over 65 år føler sig ensomme. Og tager man dem med, som indimellem føler sig forladt, er tallet 112.000.

Og tallet er stigende siger direktør i EGV og kultursociolog Christine E. Swane, som står bag undersøgelsen.

Grundtvig Senior volontørprojekter Udveksling i Europa af frivillige over 50 år

Vidste du, at din forening eller institution kan få EU-tilskud til at udveksle frivillige over 50 år, som ønsker at gøre en frivillig indsats i et andet europæisk land? Det er EUs Grundtvig-program, som giver denne mulighed.

Ordnungen kaldes Seniorvolontørprojekter. Idéen er, at to foreninger/organisationer fra to forskellige europæiske lande kan udveksle hinandens frivillige. Organisationerne skal allerede arbejde med at sende frivillige ud til forskellige opgaver i hjemlandet – fx lektiehjælp for børn og unge eller frivilligt socialt arbejde – eller de skal være i gang med at starte en sådan frivillig indsats op. Personer over 50 år, som typisk har erfaring med frivilligt arbejde i hjemlandet, kan udveksles.

Det er organisationen, der ansøger om tilskuddet til at udveksle de frivillige, og tilskuddet dækker de frivilliges rejse- og opholdsomkostninger og et administrationstilskud til de arrangerende organisationer/foreninger.

Ansøgningsfrist er den 31. marts 2010 for ophold i perioden 1. august 2010 – 31. juli 2012.

Ansøgninger skal sendes på en særlig formular til, Styrelsen for International Uddannelse.

Læs mere om ordningen på www.iu.dk/programmer eller ring tlf. 3395 7081, mail: amh@iu.dk

Mad & Mennesker

Vi vil gerne invitere jer og alle i jeres netværk til en hyggelig aften på Trekanten, bibliotek og kulturhus. Mad & Mennesker er et nyt koncept, hvor alle interesserede, kan møde forskellige kulturer på en hyggelig og anderledes måde.

Vi starter med den spændende og farverige somaliske kultur tirsdag d. 9. marts 2010 kl. 18.30 på Trekanten, bibliotek & kulturhus. Smag, lyt og se Somalia. Hjemmelavet mad bliver serveret af lokalforeninger, og der vil være fortællinger fra landet i farver og musik. Særlige gæster vil blive inviteret. Tag familien med. Underholdning for børn og unge. Børnepasning for de mindste. Alle er velkomne. Det er gratis, bare husk at tilmelde jer, så vi ved hvor meget mad, der skal laves. Tilmelding til Trekanten: Tlf. 9931 7600

Tips- og lottopuljen til landsdækkende ældreorganisationer

Læs mere om Tips- og Lottopuljen til landsdækkende ældreorganisationer (LOTÆLDRE) på www.ism.dk/puljer. Ansøgningsfristen er den 1. april 2010.

Hver tiende dansker er i kulkælder

Hver tiende voksne dansker ser sort på tilværelsen. Det fremgår af en rapport fra Sundhedsstyrelsen, som kortlægger hele nationens psykiske helbred for første gang. 10% af os føler, at vi har det rigtig skidt, viser analysen, der er lavet af Statens Institut for Folkesundhed.

Forening for fedmeopererede i Nordjylland (FFIN)

Den første tirsdag i hver måned er der møde i Foreningen for Fedmeopererede i Nordjylland. Det foregår på Trekanten i Aalborg Øst. Foreningen blev stiftet i 2007, og et af formålene er at være samlingssted og støttegruppe for personer, som enten står foran en operation for fedme eller har været igennem en. Pårørende er også velkomne. Læs mere på www.ffin.dk
Vil du vide mere så kontakt formand Susanne Poulsen, tlf. 9813 7192, mail: susannep@hum.aau.dk

Handicap og foreningsliv

Mennesker med handicap deltager langt sjældnere i foreningslivet end danskerne i gennemsnit gør. Det viser en ny rapport ”Handicap og foreningsliv 2009”, som Servicestyrelsen har lavet. Rapporten viser også, at foreninger, der i forvejen har kendskab til mennesker med handicap, er mere åbne overfor at tage imod medlemmer med handicap. Modsat er foreninger, som ikke har medlemmer med handicap, præget af forestillinger om besværlighederne ved at have medlemmer med handicap. Læs mere på www.servicestyrelsen.dk

Stop volden mod kvinder – bryd tavsheden

Er der vold i din familie, og har du brug for hjælp eller rådgivning?
Ring på Hotline: 7020 3082 (svarer hele døgnet). Læs mere på www.voldmodkvinder.dk

Bortførte børns forældre får hjælp

Omkring 60-70 børn er i øjeblikket bortført til udlandet af deres far eller mor. Forældre til bortførte børn føler sig ofte meget alene. Nu skal en ny forening, **Bortført**, hjælpe med råd og støtte. Blandt initiativtagerne er politiker Naser Khader og skuespilleren Janus Nabil Bakrawi

Karim Zaza ambassadør for Børns Voksenvenner i Aalborg

AaB's fodboldmålmand Karim Zaza brænder for børn der har det svært. Han har derfor takket ja til at være ambassadør for Børns Voksenvenner i Aalborg. Læs mere: www.voksenvenner-aalborg.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 – mandag kl. 17-19, tirsdag kl. 9-12, torsdag kl. 15-18. Tlf. 7025 9019
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. 3123 1421 eller aalborg@ibis.dk
8. Foreningen Grønlandske Børn – træffes efter aftale på tlf. 2938 0779 eller smn@fgb.dk

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

- AA – onsdag kl. 19-22 + weekend
- Selvhjælpsgruppe (angst, depression) – tirsdag kl. 16-18
- Selvhjælpsgruppe (selvudvikling, livskriser, skilsmisse m.m.) – torsdag kl. 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) – efter aftale
- 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 – torsdag lige uger kl. 13-15
- ADHD – 2. tirsdag & 2. onsdag i måneden kl. 19-22 + GUA – efter aftale (lørdag)
- 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 tirsdag formiddag
- Autismeforeningen – efter aftale
- Whiplashforeningen – 1. & 3. torsdag hver måned kl. 19-21
- Kurdisk Kulturel Venskabsforening – efter aftale
- A-klubben (IOGT) – samtaleforløb efter aftale (mandag)
- Flexforum (netværk for nordjyske sygeplejersker i skåne- og fleksjob) – efter aftale
- BOA – sidste mandag hver måned kl. 19-21
- Landsforeningen til støtte ved Spædbarnsdød – sidste onsdag hver måned kl. 19-21.30
- Dansk Cøliaki Forening – efter aftale (weekend)
- Netværk – besøgstjenester i Aalborg
- Netværket iFront – varmetue/misbrugs/udsatteområdet i Aalborg
- Bisidternetværk
- 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

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

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

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

De Frivilliges Hus arbejder for.

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

De Frivilliges Hus

Mølholmsvej 2

9000 Aalborg

Tlf: 9811 1344

Mail: frivillighuset@frivillighuset.dk

Web: www.frivillighuset.dk

Åbningstider:

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

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

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

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

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

Læs de tidligere udsendte nyhedsblade på: www.frivillighuset.dk (findes under nyheder)
Næste nyhedsblad udkommer i maj 2010.

FRIVILLIGE OPGAVER/JOBS

Marts-April 2010

>> RED BARNET UNÆDOM <<

Bliv frivillig i en ny lektieklub i Aalborg

Red Barnet Ungdom, ”Brug for alle unge”, under Integrationsministeriet og Dansk Karate Forbund starter et nyt spændende projekt i Aalborg. Red Barnet Ungdom søger derfor frivillige til en ny lektieklub hos Sportskarate i Aalborg.

Kan du lide at være sammen med børn og unge? Vil du være med til at gøre deres lektier spændende og sjove? Og kan du se muligheder i at blande sport og læring sammen? Så er du måske én af de nye frivillige vi søger til vores nye lektieklub hos Sportskarate i Jyllandsgade i Aalborg.

Lektieklubben er for alle børn og unge i alderen 10-16 år, som enten ønsker eller dyrker karate hos Sportskarate. Lektiecaféen er åben hver mandag fra kl. 16-18. I lektieklubben skal det ikke kun handle om lektier, der skal også være plads til at hygge og snakke. Det skal være et sted, hvor både børn, unge og frivillige bliver vilde med at være.

Dine vigtigste roller som frivillig er at være en støtte til lektierne og at være en engageret rollemodel for børnene og de unge. Derudover skal du på sigt også være med til at udvikle nye metoder til indlæring, hvor man inddrager karatens metoder og idégrundlag i lektiehjælpen. Det er ikke nødvendigt at have særlig kendskab til karate.

Vi tilbyder dig:

- Et netværk af positive, engagerede og sociale frivillige
- Udvikling af dine formidlingsmæssige og pædagogiske evner
- Mulighed for gratis kurser
- Mulighed for at udforme et nyt projekt i Red Barnet ungdom
- Et forbedret CV

Vi får:

- En engageret, pålidelig og tillidsvækkende frivillig, som børnene kan hygge sig med og har det godt med at modtage hjælp fra
- En frivillig med stor tålmodighed og en vis portion pædagogisk forståelse
- En frivillig, der kan afsætte minimum 6 timer om måneden
- Et nyt medlem på mellem 15-30 år med en ren børneattest

Kontakt:

Vil du være med eller bare høre nærmere, så kontakt integrationskonsulent Kathrine Predstrup på mail: kathrine@redbarnetungdom.dk eller tlf.: 35 24 85 42

Red Barnet Ungdom er en organisation for unge mellem 15 og 30 år, som har et ønske om at gøre en indsats for at forbedre deres egen og andres hverdag. Vi arbejder frivilligt for at informere børn og unge om deres rettigheder og for at forbedre børns vilkår i Danmark og i resten af verden.

Aflastnings- og vågekonetjenesten søger frivillige

Aflastnings- og vågekonetjenesten, der dækker Aalborg Kommune, søger frivillige til:

- at være hos den langvarige syge, mens den pårørende holder fri
- at sidde hos døende

Har du overskud og lyst til at gøre en forskel, så kontakt:

- Sognemedhjælper Erna Nielsen på tlf. 2218 2000
- Læs mere på www.ansgarskirken.dk eller www.menighedsplejer.dk

Frivillige til pigeclub i Løvvangen

Vi har startet en pigeclub i Løvvangen (Nørresundby), hvor der er åbent hver mandag kl. 16-18 i Kvarterets Hus, Vangen 261. Vi bruger tiden på spil, film, snak og meget mere – kom hvis du vil hjælpe med at give os og dig selv et pusterum i hverdagen.

For yderligere oplysninger kontakt:

- Helle Hørup, tlf. 2523 7651, mail: hxx@sundbyhvorup.dk

Frivilliggruppen søger frivillige til lektiecaféer, klubber m.m.

Frivilliggruppen Aalborg er en lokal forening med tæt tilknytning til Dansk Flygtningehjælp med fokus på integrationen i Aalborg og Nørresundby. Integration bygger på en sund relation mellem mennesker, som vi gennem forskellige aktiviteter forsøger at fremme brugere og frivillige imellem. Frivilliggruppen holder til i lokaler i Galstersgade 3 i Nørresundby.

Vi forventer af de frivillige, at de er åbne og villige til at lytte til andres historier og om deres hverdage. Samtidig tilbyder vi en fantastisk mulighed for at komme tæt på andre mennesker og berige deres såvel som ens eget liv.

Du kan blive frivillig inden for følgende områder:

- Børne-lektiecaféer på Hovedbiblioteket, Skelagergårdene eller Sønderbroskolen
- Unge-lektiecafé på VUC
- Voksen-lektiecafé på Haraldslund, Hovedbiblioteket, Skelagergårdene, Trekanten eller Sprogcenter Aalborg
- Mentorordning
- Pigeclubber på Sønderbroskolen eller i Kvarterets Hus (Løvvangen)
- Drengklub på Ravnkildevej
- Sy-skole på Løvvangsskolen
- DFUNK (netværk af unge med tilknytning til Dansk Flygtningehjælp)
- Samarbejde med Sprogcentret om: besøgsfamilie, samtaleven, gæstelærer

Kontakt:

Få mere at vide hos Trine Borgen Holm, tlf. 6094 5810, mail: NyFrivillig@flygtningaalborg.dk
Læs mere på www.flygtningaalborg.dk eller på facebook ”Dansk Flygtningehjælp Aalborg”

Bliv frivillig hjælper til Karneval 2010 i Aalborg

21.-29 maj er der igen Karneval i Aalborg

Karneval i Aalborg har altid brug for frivillige kræfter til de mange arrangementer.

Så brænder du for at gå back stage, servicere en international karnevalsgruppe eller stå paradevagt, så meld dig hos os på tlf. 9813 7211 eller mail: info@karnevaliaalborg.dk

- Læs mere på: www.karnevaliaalborg.dk

Forårsrengøring i den danske natur – meld dig til affaldsindsamlingen 18. april

Hvert år sætter Danmarks Naturfredningsforening henkastet affald på dagsordenen med en landsdækkende affaldsindsamling. Alt for meget affald ender i naturen til skade for natur, miljø og vilde dyr. Affaldet ødelægger vores naturoplevelser, fordi det ofte ligger og flyder ved kyster, i skovene og rundt omkring i byernes grønne oaser. Meget affald ender også i grøftekanter langs vejene og på rastepladser.

I 2009 var der 48.000 deltagere, der indsamlede 173 tons affald og 152.000 dåser.

Søndag d. 18. april 2010 afholder Danmarks Naturfredningsforening en landsdækkende indsamling af affald i naturen – og vi har brug for din hjælp. Meld dig som indsamler på www.dn.dk/affald, tag børnene med og få en sjov dag, mens du gør en indsats mod affaldet i naturen.

Kræftens Bekæmpelse afholder Landsindsamling søndag den 11. april

Bliv indsamler søndag 11. april. Ring 7021 2010 eller gå ind på indsamling.dk

Hvert år rammes 32.000 danskere af kræft – 41 danskere dør hver dag af sygdommen, og mere end 235.000 danskere lever med kræft som en del af deres hverdag. Det er overvældende tal.

Samtidig hører vi, at behandlingen af kræftpatienter i alt for mange tilfælde lader meget tilbage at ønske. Kræftens Bekæmpelse anslår, at langsom udredning og utilstrækkelig behandling koster 3 menneskeliv om dagen.

Det er forhold, der både kan og skal forandres – og det står øverst på Kræftens Bekæmpelses dagsorden. Derfor finder årets indsamling sted under parolen ”**Det skal stoppes – Det skal støttes**”

I 2009 indsamlede mere end 30.000 frivillige 31,5 mio. kr. til Kræftens Bekæmpelse.

Kræftens Bekæmpelse søger nu indsamlere til Landsindsamlingen søndag den 11. april 2010.

Meld dig som indsamler til:

Frank Larsen, Aalborg Lokalforening, tlf. 2226 9885, mail: frankl@vip.cybercity.dk

Inge Fauherholdt, Nibe Lokalforening, tlf. 9835 1684, mail: ingefaurholdt@hotmail.com

Laila Sølvér, Sejlflod Lokalforening, tlf. 2941 4036, mail: vigen31@stofanet.dk

Tove Pedersen, Hals Lokalforening, tlf. 9825 9500 / 3013 2165 mail: tovep@pedersen.mail.dk

Læs mere på www.cancer.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

Café Væxt søger fundraiser

Café Væxt er et værested for tidligere misbrugere og deres pårørende. Café Væxt søger fundraiser.

Jobbeskrivelse:

- Du skal have kendskab til PC og fondsansøgning, du skal søge private og offentlige fonde og puljer om midler til vores aktiviteter, drift og projekter, du skal være skriftlig velformuleret, du skal være ansvarlig, stabil og engageret

Vi tilbyder:

- Mulighed for at udvikle personlige og faglige kompetencer, en måde at støtte tidligere misbrugere og deres pårørende på, en årlig frivilligtur og fællesskab

Kontakt:

- Café Væxt, Poul Paghs Gade 6, 9000 Aalborg
- Gitte Bendsen, tlf. 9810 2618, mail: cafevaext@aalborg.dk

Bliv frivillig i Uganda

Har du lyst til udfordringer, eventyr og frivilligt arbejde i Afrika?

Fra august 2010 til januar 2011 sender Ungdommens Røde Kors 8 friske mennesker af sted til den afrikanske savanne, nærmere bestemt Uganda, så de kan arbejde sammen med Ugandisk Røde Kors om "Life Planning Skills" projektet.

Dette projekt er et ung-til-ung og udviklingsprojekt, og du skal derfor have erfaring med enten frivilligt, organisatorisk eller andet foreningsarbejde. Du skal være mellem 18 og 25 år, og så skal du selvfølgelig være sød og dejlig! Hvis du også kan li' at arbejde sammen med andre mennesker, så er det sikkert dig vi leder efter. Overordnet handler projektet om at "undervise" andre unge i fx HIV/AIDS eller kønsroller, men tonen er debatterende. Det er nemlig meningen, at alle deltagere kan få lov til at udtrykke deres meninger og holdninger.

Er du interesseret, så kom til **informationsmøde i Aalborg, onsdag den 3. marts kl. 19.00, Studenterhuset, Gammeltorv 10.**

Aalborg Samaritter Korps søger frivillige

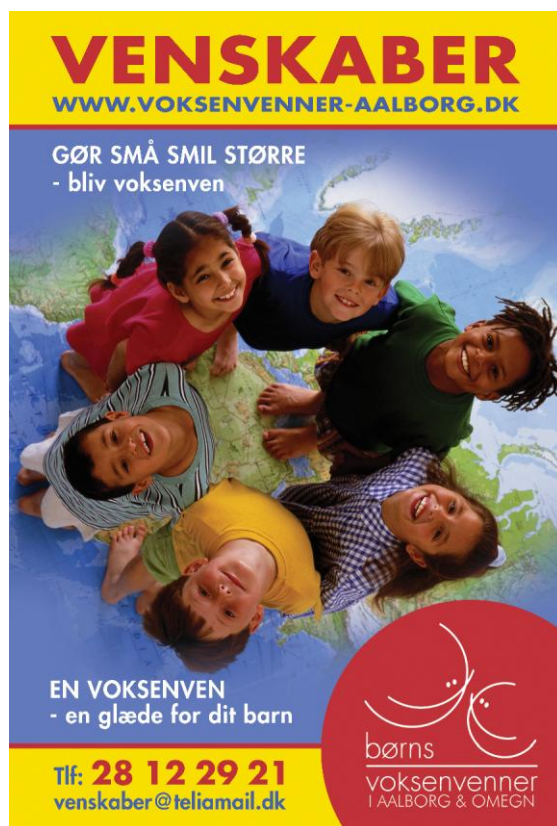
Aalborg Samaritter Korps har brug for frivillige, der vil hjælpe til ved forskellige arrangementer. Aalborg Samaritter Korps har ofte en stand med førstehjælp til koncerter, sportsstævner, motorløb, cykelløb m.m., hvor der således vil være mulighed for at komme "backstage". Der vil finde oplæring sted for nye frivillige, og alle er velkomne.

Vil du vide mere så kontakt:

- Claus Holm, tlf. 2096 1693, mail: kontakt@aalborgsamarit.dk

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

Børns Voksenvenner søger frivillige - Gør små smil større, bliv voksenven ☺



VENSKABER
WWW.VOKSENVENNER-AALBORG.DK

GØR SMÅ SMIL STØRRE
- bliv voksenven

EN VOKSENVEN
- en glæde for dit barn

Tlf: **28 12 29 21**
venskaber@teliamail.dk

børns
voksenvenner
I AALBORG & OMEGN

BLIV FRIVILLIG PROJEKTLEDER

Vil du være en del af et anerkendt integrationsprojekt, der via streetbasket og streetdance får udsatte unge i gang med et aktivt fritidsliv, og har du 3-4 timer om ugen? Så er det dig, vi er på udkig efter.

Som frivillig projektleder bliver du tilknyttet en GAM3 Zone i et socialt udsat boligområde. Her indgår du i et team med andre projektledere og trænere, der organiserer GAM3's ugentlige træninger i streetbasket og streetdance. Du får ansvar for at promovere GAM3 i lokalområdet og vil fungere som kontaktpunkt mellem GAM3-kontoret og aktiviteterne på gadeplan.

Du kan forvente at

- Blive en del af et energisk og ungt netværk
- Deltage i workshops i konflikthåndtering og præsentationsteknik
- Få indsigt i projektledelse og noget på CV'et
- Komme i kontakt med børn og unge fra udsatte boligområder
- Komme til at gøre en forskel sammen med andre unge

Sæsonen løber fra april til og med august. Du behøver ikke at kunne spille basket, bare du vil bruge 3-4 timer om ugen på opgaven.

GAM3 søger frivillige projektledere i Storkøbenhavn, Århus, Odense, Aalborg, Holbæk, Næstved, Slagelse, Køge, Holstebro, Horsens, Fredericia, Sønderborg og Herning.

Er du interesseret i at blive frivillig projektleder i GAM3, eller vil du vide mere, så kontakt: frivillig@GAM3.dk eller ring 70208323. Se hvornår vi holder det næste uforpligtende infomøde på www.GAM3.dk/frivillig

GAM3 modtog Integrationsministeriets Integrationspris i 2008



TJEK
GAM3.DK
FOR
MERE
INFO

GAM3
TAKE IT TO THE STREETS