

NYHEDSBLAD

DE FRIVILLIGES HUS

November 2009

Invitation

De Frivilliges Hus fejrer FN's Internationale Frivillighedsdag fredag 4. december

I anledning af FN's Internationale Frivillighedsdag, som i år markeres over hele verden for 25. gang, inviteres Aalborgs frivillige foreninger og deres mange frivillige til at fejre det frivillige arbejde ved et storstilet arrangement fredag den 4. december et sted i Aalborg.

Vi glæder os til at se rigtig mange af Aalborg frivillige sociale foreninger og deres frivillige

I forbindelse med arrangementet vil årets Frivilligpris blive uddelt til en person, som i 2009 har vist et særligt engagement og har medvirket til at skabe gode resultater inden for frivilligt socialt arbejde i Aalborg Kommune (læs mere om Frivilligprisen nedenfor).

Tilmelding til arrangementet i forbindelse med Den Internationale Frivillighedsdag til:

- S.U. senest tirsdag 1. december til De Frivilliges Hus, tlf: 9811 1344, mail: morten@frivillighuset.dk
- Læs mere om Den Internationale Frivillighedsdag på www.worldvolunteerweb.org
- Læs mere om arrangementet i næste nyhedsblad eller følg med på www.frivillighuset.dk, hvor de nærmere detaljer for dagen/arrangementet vil blive offentliggjort snarest.

Hvem fortjener Aalborg Kommune's Frivilligpris 2009? Kender du en frivillig ildsjæl, der skal belønnes med 5.000 kr.?

Aalborg Kommune uddeler hvert år en pris til en person, der er aktiv indenfor frivilligt socialt arbejde. Prisen samt en check på 5.000 kr. gives til:

En person, der i årets løb har vist et særligt engagement samt har medvirket til at skabe gode resultater indenfor frivilligt socialt arbejde i Aalborg Kommune.

Aalborg Kommune indkalder hermed indstillinger til Frivilligprisen 2009 (ansatte ved Aalborg Kommune, der gennem deres arbejde har forbindelse til frivilligområdet, kan dog ikke indstilles).

I 2007 var det Birte Thomsen fra Skalborg Borgerhjælp, som modtog Aalborg Kommunes Frivilligpris, og i 2008 gik Frivilligprisen til Else Marie Bundgaard Nielsen for hendes indsats ved Den Sociale Skadestue i Aalborg.

Forslag til kandidat sendes med en kort motivation til Kim Topholm Andersen på mail: kta-sbu@aalborg.dk eller pr. brev til: Aalborg Kommune, Sundhed og Bæredygtig Udvikling,

T c p v | c w u i c f g " 6 . " R q u v d q m u " 4 6 : . " ; 3 2 2 " C c n d q t i . " o
Du kan også sende dit forslag til kandidat til De Frivilliges Hus på mail morten@frivillighuset.dk.
Indstillinger skal være indleveret senest mandag 2. november 2009.

Brug din stemme og styrk din lokale frivilligpolitik

GENERALFORSAMLING I AALBORG FRIVILLIGRÅD
mandag **16. november kl. 19.00**
i **De Frivilliges Hus**

Dagsorden ifølge lovene

Aalborg Frivilligråd – de frivilliges egen stemme

- Mød op og få indflydelse på frivilligpolitikken i Aalborg
- Skab gode rammer for det frivillige sociale arbejde i Aalborg
- Gør Aalborg til en god kommune at være frivillig i

Tilmelding til og mere info om generalforsamlingen kontakt:

- De Frivilliges Hus, tlf. 9811 1344,
mail: tove@frivillighuset.dk
- Alle er velkomne og der serveres kaffe og kage.



Generalforsamling med valg til Aalborg Frivilligråd Mandag den 16. november kl. 19.00 i De Frivilliges Hus

Mød op og få indflydelse på frivilligpolitikken i Aalborg Kommune!

Aalborg Frivilligråd indbyder hermed til generalforsamling mandag den 16. november kl. 19.00 i De Frivilliges Hus, Mølholmsvej 2, 9000 Aalborg. Frivilligrådets formål er, at være med til at skabe de bedst mulige rammer for det frivillige sociale arbejde i Aalborg Kommune.

Aalborg Frivilligråd består af syv medlemmer, som vælges af og blandt de frivillige sociale foreninger for børn, unge og voksne i Aalborg Kommune.

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

Dagsorden ifølge lovene.

På valg er: Verner Jensen, Leah Jacobsen, Lene W. Hansen og Anne Lise Christensen.

Forslag, der ønskes behandlet på mødet, skal være indsendt til formanden for Aalborg Frivilligråd, Susanne Talbot, senest 14 dage før mødet.

Der serveres kaffe og kage til mødet, så tilmeld gerne dig/din forening til De Frivilliges Hus på tlf: 9811 1344, mail: tove@frivillighuset.dk. For yderligere oplysninger kontakt De Frivilliges Hus.



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
 mandag 23. november kl. 17.00-20.00
 i De Frivilliges Hus, 1. sal

• Tilmelding til De Frivilliges Hus senest 20. november på tlf. 9811 1344 eller mail 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
 Melholmsvej 2 • 9000 Aalborg • Tlf. 9811 1344 • www.frivillighuset.dk

Informationsaften for nye frivillige

Mandag den 23. november 2009 kl. 17.00-20.00 i De Frivilliges Hus

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

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

De Frivilliges Hus inviterer derfor nye frivillige til en gratis informationsaften mandag den 23. november kl. 17.00-20.00 i De Frivilliges Hus. På én aften får du muligheden for at høre om mulighederne for at få et frivilligjob, der passer til dine ønsker, din kalender og dit liv.

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

- Informationsaften mandag den 23. november kl. 17.00-20.00, hvor der serveres et lettere traktament samt kaffe og te. Tilmelding til informationsaftenen senest 20. november til De Frivilliges Hus, tlf. 9811 1344, mail: morten@frivillighuset.dk
- De Frivilliges Hus afholder også infoaften for nye frivillige i januar 2010 óring gerne allerede nu for yderligere info om tid og sted.

Temadag om at være frivillig bisidder

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

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

Målgruppe:

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

Dagens indhold:

Dagen er en generel introduktion til det at være frivillig bisidder. Herunder hvilke problemer der ofte kan forekomme, og hvilke forhold man skal være rustet til at forholde sig til. En bisidder er o g f " v k n " c v " u m c d g " q x g t d n k m " k " g p " u c i " h q t " g p " d q t støtter borgeren i forberedelsen til mødet, samt fungerer som et par ekstra øjne og ører under selve mødet. Alle har ret til at medbringe en bisidder.

Arbejdsmetoder:

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

Efterfølgende:

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

Sted:

De Frivilliges Hus, Mølholmsvej 2, 9000 Aalborg

Pris:

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

Tilmelding:

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

Undervisere:

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

Decemberkonference 2009

Det iderige civilsamfund

Center for frivilligt socialt arbejde inviterer frivillige organisationer og andre interesserede til konference den 3. december 2009 i Odense Congress Center. På konferencen vil vi med udgangspunkt i viden og erfaringer fra den frivillige sektor byde på debatter og diskussioner om det iderige civilsamfund, de frivillige organisationer og deres opgaver og rolle i velfærdssamfundet.

- Læs mere om konferencen og programmet og tilmeld dig på www.frivillighed.dk

123TAL

123TAL er en ny organisation for mennesker, der gerne vil øve sig i at tale for en forsamling. 123TAL er en landsdækkende organisation, der i dag har faste aktiviteter i Århus og København. Foreningen har dog på sigt også planer om at starte aktiviteter op i Aalborg/Nordjylland.

I 123TAL arrangeres der møder, hvor man skiftes til at rejse sig op og holde en tale. På den måde får man praktiske erfaringer i at tale foran et levende publikum, og der gives plads til alle, uanset om man har problemer med taleskræk og nervøsitet, ønsker at træne teknik og formidling, vil teste formen eller noget helt andet.

Læs mere på www.123tal.dk

Ventilen Aalborg har 10 års jubilæum Jubilæumsfest og markering af ensomhedsdag på Gammel Torv i Aalborg

Ventilen er en frivillig social organisation, der driver mødesteder for stille og ensomme unge i alderen 15-25 år. Mellem 5 og 8% af alle danske unge føler sig ensomme i en sådan grad, at det påvirker deres livskvalitet og selvværd i negativ grad.

I Ventilens mødesteder kan de unge møde andre, der også kender til følelsen af ensomhed og social isolation. Samtidig er det et frirum: Et trygt sted, hvor de sammen kan øve sig i at møde nye mennesker, være med i sociale aktiviteter og skabe venskaber.

I Aalborg har Ventilen til huse i lokaler på adressen Louisegade 2B, 1. sal i Aalborg midtby, hvor der er åbent søndage kl. 17-20.

Lørdag den 31. oktober kan Ventilen Aalborg fejre 10 års jubilæum. Det markeres med et arrangement på Gammel Torv i Aalborg, hvor frivillige fra Ventilen Aalborg kl. 10.00-15.00 serverer kaffe og kagemand (doneret af Othello Bageriet) til Aalborgs borgere for på den måde at markere ensomhedsdagen og samtidig synliggøre Ventilen Aalborg i lokalsamfundet.

Læs mere om Ventilen Aalborg på www.ventilen-aalborg.dk

Bliv klogere på epilepsi

Et epileptisk anfald er som et lynnedslag, hvor kraftig energistrøm får kommunikationen mellem hjernens celler til at gå i koks, så kroppen reagerer med et anfald.

I forhallen på Aalborg Sygehus Syd vil man frem til 9. november kunne møde skulpturen **ö D t c k p.** ~~Den kan~~ **ö** publikum oplevelsen af at få et epileptisk anfald.

Prøv at stikke hovedet ind i Jens Galschiøts skulptur, og du kan sætte et anfald i form af ustyrlige, farverige lyn i gang, mens der rundt om dig er talrige ansigter, der deler dit anfald.

Når du kigger ind i epilepsiens verden, så tænk på de 55.000 danskere, der har epilepsi.

Læs mere på www.epilepsiforeningen.dk

I ANGSTENS fodspor

Lørdag den 31. oktober kl. 14.00-17.00 i Aalborg Kongres & Kultur Center

I Region Nordjylland afsluttes Landsindsatsen mod Angst lørdag den 31. oktober i Det Lille Teater, Aalborg Kongres & Kultur Center. Arrangementet har til formål at oplyse om og afmystificere angsten.

Du indbydes til at deltage i arrangementet, hvor du kan udvide dit kendskab til angstens mange ansigter. Der vil blive talt til såvel dit intellekt som til mange af dine sanser.

Det vil ske via forelæsning samt kunstnerisk udfoldelse gennem musik og teater.

Tilmelding ved Psykiatriens Informationscenter, tlf. 9631 1217 ópris 50 kr.

Se hele programmet og læs mere på www.psyk-info.rn.dk

ANGST FORENINGEN

Foredrag om angst og behandling

ved Malene Viderup Worm, psykolog, Aalestrup

De Frivilliges Hus, Aalborg

Mandag den 23. november 2009 kl. 19.00 ó21.00

Desuden vil du kunne høre en personlig beretning om hvordan man kan komme videre, når man har angst.

Sidst, men ikke mindst, kan du høre om Angstforeningens tilbud i Aalborg ófx selvhjælpsgrupper m.m.

Arrangør: Angstforeningen

Sted: De Frivilliges Hus, Mølholmsvej 2, 9000 Aalborg

Tilmelding: til info@angstforeningen.dk eller 4151 0809 hverdage ml. 10-16

Pris: 25 kr., gratis for medlemmer

www.angstforeningen.dk

- Landsorganisationen for mennesker med angst

Støtte til frivilligt socialt arbejde i Aalborg Kommune i 2010

Husk ansøgningsrunde 2. november 2009

Aalborg Kommune yder direkte økonomisk støtte til foreninger og andre, der udfører frivilligt socialt arbejde i Aalborg Kommune (§18).

Støtten gives efter ansøgning. Ansøgningsskema og retningslinier for tildeling af støtte fås på kommunens hjemmeside www.aalborgkommune.dk/frivilligt_arbejde eller ved henvendelse til Kim Topholm Andersen, tlf. 9931 1940 eller mail kta-sbu@aalborg.dk

Støtten uddeles efter to faste ansøgningsrunder hvert år 01. november og 1. maj. Næste ansøgningsfrist er den 2. november 2009, og ved denne runde uddeles hovedparten af støttemidlerne for 2010.

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

Hvis du vil vide mere så kontakt:

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

Aalborg løber mod AIDS

Markering af World Aids Day 2009

I 1988 besluttede WHO at gøre den 1. december til International Aids-dag. I Danmark er det hvert år AIDS-Fondet, der arrangerer World Aids Day.

Traditionen tro skriver AIDS-Fondet en tale, som alle mulige kendte og helt almindelige mennesker holder over hele landet. Derudover vil der rundt om i landet foregå forskellige arrangementer som fx World Aids Day Auktionen og Musik mod AIDS. Og aktivister og frivillige vil være på gaden landet over, for at synliggøre/sælge den røde aids-sløjfe, som er et symbol på sympati med alle verdens hiv-smittede og aids-syge.

- Læs mere på www.aidsfondet.dk

AIDS Løbet 29. november 2009 i Aalborg

Den lokale afdeling af organisationen IMCC i Aalborg afholder i samarbejde med AIDS-Fondet et AIDS-løb. Det koster 130 kr. at deltage i løbet, og alle pengene går ubeskåret til AIDS-Fondets arbejde, som støtter forskning og oplysning og hjælper mennesker, der er smittet med hiv eller i stor fare for at blive det. Velgørenhedsløbet foregår 29. november i Kildeparken i Aalborg.

- Information og tilmeldings instruktioner fås ved henvendelse til aalborg@imcc.dk

Strategiseminar 2009

Det årlige strategiseminar for bestyrelse og personalegruppe i De Frivilliges Hus afvikles fredag den 27. november 2009. Program for dagen er udsendt.

Frivillige sociale organisationer til Kulturnat i Aalborg Hjælp udsatte óbliv frivillig!

De Frivilliges Hus og Netværket iFront (for frivillige sociale organisationer, der arbejder inden for udsatte-området i Aalborg) er gået sammen om at lave en fælles hvervekampagne, fordi der generelt mangler frivillige på varmestuerne i Aalborg.

En del af kampagnen var en fælles event på Kulturnatten, hvor en af varmestuerne (Café Parasollen) holdt åbent for kulturnat publikummet, og hvor der blev serveret varm suppe og vist film.

Hjælp udsatte óbliv frivillig! Under denne overskrift havde Café Parasollen (KFUM's Sociale Arbejde), Kirkens Korshær, Café Væxt, Frelsens Hær og Den Sociale Skadestue et stort fælles arrangement på Kulturnatten.

Formålet var at skabe synlighed på byens væresteder og rette fokus mod det store stykke frivillige arbejde, der ydes i forhold til byens mest udsatte borgere. Ved at give byens borgere en mulighed for at besøge et sted, de normalt ikke kommer, ved at give dem en god oplevelse og ved at informere om arbejdet, er det foreningernes håb, at der på sigt vil melde sig flere frivillige til dette arbejde.

Mange aalborgensere benyttede da også Kulturnatten til at slå et smut indenom Café Parasollen og få en snak med organisationerne og deres brugere. Ligeledes var der aftenen igennem livlig trafik udenfor Café Parasollens vindue ud mod Boulevarden, hvor filmen **Bænken** blev vist på storskærm.



Make-my-day

Make-my-day er et nystartet initiativ med base i Aalborg, dedikeret til at hjælpe frivillige organisationer med alt fra hvervning og fastholdelse af frivillige til opstart af nye projekter. Kursusholderne er unge med uddannelser indenfor kommunikation og organisationsteori, som selv er frivillige i forskellige organisationer, og som tager udgangspunkt i egne erfaringer.

- Læs mere om kurser og priser på www.make-my-day.dk

Foreningen La Vida for børn med livstruende sygdomme

Giv en familie aflastning fra sygdommen!

Når et barn bliver ramt af livstruende sygdom, bliver familien som helhed syg!

Foreningen La Vida forsøger at hjælpe sygdomsramte familier til at komme på rekreation ófx et 14 dages aflastningsophold på Mallorca. Derved får børn, forældre og raske søskende mulighed for at være sammen om positive og styrkende oplevelser, at pleje familien og parforholdet og at samle kræfter til det videre sygdomsforløb. Der samarbejdes med lægerne på de hospitaler, hvor børnene er indlagte. På Aalborg Sygehus er 45 familier indtil nu blevet visiteret til et ophold på Mallorca. Alt arbejde omkring projektet foregår på frivillig basis.

- Læs mere om projektet på www.lavida.dk

Penge til udsatte grupper i Danmark Aftale om satspulje på det sociale område

Folketingets partier, med undtagelse af Enhedslisten, er blevet enige om en satspulje, der skal give midler til udsatte grupper i Danmark. Hovedpunkterne i aftalen er:

- 450 millioner kr. mod bander og anden ungdomskriminalitet óheraf 140 millioner kr. til særlige boligområder.
- 140 millioner kr. til mere hjælp til sindslidende.
- 290 millioner kr. til frivillige organisationer og selvejende private organisationer, der udfører socialt arbejde.
- 60 millioner kr. til hjerneskadedes muligheder for at blive på arbejdsmarkedet
- Barnets Reform: Målet med Barnets Reform er at forbedre indsatsen i forhold til børn og unge, der ikke har trygge rammer. Der vil være fokus på en tidlig og forebyggende indsats.

Frivilligcentrene modtager støtte fra satspuljen

Satspuljepartierne er også blevet enige om at afsætte midler til en permanent medfinansiering af frivilligcentrene. Der afsættes således en permanent bevilling på 20 mio. kr. årligt, som skal bidrage til det økonomiske grundlag for frivilligcentrene og dermed medvirke til en fortsat positiv udvikling i frivilligcentrenes arbejde og skabe grundlag for oprettelse af nye frivilligcentre.

Frivilligcentrene har modtaget støtte fra satspuljen siden 2005 og evalueringen af den hidtidige støtte viste, at frivillighedscentrene medvirkede til at sikre en lettere adgang for den enkelte borger til et frivilligt engagement.

Læs mere om aftalen om satspuljen på det sociale område 2010-2013 på www.ism.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, vil De Frivilliges Hus i nær fremtid kontakte 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?

Din forening vil derfor i løbet af de næste par måneder få tilsendt et spørgeskema omhandlende selvhjælp i Aalborg Kommune. 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.

U k f g p " r t q l g m v g v " ö U g n x j l â n r u i t w r r g t " k " C c n d q t i " lukkede ned i ja p w c t " 4 2 2 : . " j c t " f g t " k m m g " x â t g v " 2 v " h c u v " u kunnet henvende sig og få en individuel samtale efter behov samt få muligheden for efterfølgende at deltage i en selvhjælpsgruppe i samvær med ligestillede.

I kølvande v " r ° " n w m p k p i g p " c h " ö U g n x j l â n r u i t w r r g t " k " C c med temaer som fx angst og depression, skilsmisse og samlivsophør, sorg og tab, selvudvikling m.m. dog videreført i et vist omfang med nyt fast mødested i De Frivilliges Hus, hvor en del andre foreninger og selvhjælpsgrupper i forvejen har faste mødetider. Derudover har en lang række andre lokale frivillige sociale foreninger i Aalborg og omegn også hjælpetilbud til mennesker med ondt i livet, og disse tilbud er i dag spredt på mange forskellige lokaliteter rundt om i Aalborg Kommune. Og der er stor forskel på, hvordan selvhjælpen er organiseret.

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, når det bliver sendt ud til jer.

For yderligere oplysninger om undersøgelsen/spørgeskemaet kontakt:

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

Krisecenter for mænd slår dørene op i Aalborg

Nordjyllands første krisecenter for mænd åbner snart i lokaler i De Frivilliges Hus i Aalborg. Herfra tilbydes der gratis hjælp og juridisk rådgivning til mænd i krise, fx mænd, som er havnet i skilsmisse eller har bøv l 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.

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.

Læs mere på www.mandecentret.dk

Lokaler i De Frivilliges Hus Sådan låner/lejer du lokaler



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

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

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

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

- De Frivilliges Hus, tlf: 9811 1344, mail: morten@frivillighuset.dk
- Omkring lån af lokaler i Frivillighedsformidlingen, Asylgaarden, Aagade 26, Gudumholm kontakt Lis Østergaard fra Brugerrådet, tlf: 9831 6010
- Du kan læse meget mere om lokaleudlån, leje, priser og forplejning m.m. i folderen ["Nøgle til lokalerne i De Frivilliges Hus"](#)

Lektiecaféer i Aalborg

På få år er antallet af lektiecaféer vokset eksplosivt i Aalborg.

Seneste skud på stammen er en sprogcafé for voksne på Trekanten i Aalborg Øst, som åbnede 27. oktober, og hvor Dansk Flygtningehjælps frivilliggruppe i Aalborg stiller frivillige til rådighed.

Læs mere på www.flygtningaalborg.dk

Fokus på udsatte grupper

Socialpolitisk Forening inviterer til foredrag/fyraftensdebatter i Aalborg

I samarbejde med Folkeuniversitetet i Nordjylland indbyder Socialpolitisk Forening til foredrag på AAU, Strandvejen 12-14, lokale 309. Tilmelding til Folkeuniversitetet på tlf. 9816 7500.

Deltager betaling på 95 kr. pr. foredrag.

Læs mere om Socialpolitisk Forening på www.socialnord.dk

1. Torsdag den 12. november kl. 16.30.

Professor, Kjeld Høgsbro, Aalborg Universitet vil fortælle om de udsatte gruppers livsverden og mødet mellem denne verden og de professionelle, forvaltningerne og de politiske beslutningsprocesser. På mange måder en skjult verden, som almindelige mennesker ikke kender til. Kjeld Høgsbro har ledet en landsdækkende undersøgelse af de offentlige tilbud til mennesker ramt af hjemløshed, misbrug eller sindslidelser.

2. Torsdag den 26. november kl. 16.30.

Sekretariatsleder, Cliff Kaltoft, Landsforeningen af Væresteder, vil lægge op til debat om, j x q t f c p " o c p " x k c " ö f g " u o ° " u m t k f v u " o g v q f g ö . " m ressource frem for et problem. Hvordan arbejdes der med et vækst og ressourcefokus, der giver mulighed for at mennesker kan udvikle sig og bryde med en skæv livsbane?

Er du tæt på et barn, som har oplevet selvmord i sin familie?

Ny samtalegruppe i Aalborg for 10-13 årige selvmordsramte børn

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

Det er NEFOS, netværket for selvmordsramte, der i samarbejde med tre psykologer i Nordjylland: Anne-Mette Kepler, Dennis Bo Hansen og Louise Møller Schmidt står bag samtalegruppen. Gruppen vil fremover mødes hver anden mandag kl. 16.30-18.30 i ulige uger i De Frivilliges Hus.

For yderligere info/tilmelding kontakt:

- NEFOS v/Elene Fleischer, tlf. 2860 3484, mail: kontakt@nefos.dk
- Læs mere på www.nefos.dk

Verdens Diabetes Dag

Den 14. november blev udnævnt til verdensomspændende diabetesdag af FN i 2006, for at sætte mere fokus på lidelsen. 285 millioner mennesker verden over lever i dag med diabetes, og det er 40 millioner flere end for tre år siden!

Stigningen gælder også for Danmark. Ifølge nye tal vil 300.000 danskere mellem 20 og 79 år have udviklet diabetes i 2010, og tallet forventes at vokse til 600.000 i 2025, hvis der ikke gøres noget.

Diabetesforeningen markerer Verdens Diabetes Dag på flere måder rundt om i Danmark.

Læs meget mere om diabetes og om lokale arrangementer i Aalborg/Nordjylland i forbindelse med den verdensomspændende diabetesdag på www.diabetesaalborg.dk og www.idf.org

Støttekoncert for Kirkens Korshær i Aalborg **Ansgars Kirke søndag den 15. november 2009 kl. 16.00**

Søndag d. 15. november afholdes der støttekoncert for Kirkens Korshær i Ansgars Kirke i Aalborg. Solist er Ida Lohmann og Niels Ole Sørensen akkompagnerer på piano.

F g t w f q x g t " q r v t â f g t " O c t k c p p g " E j t k u v g p u g p " o g f " ö
Dorimus med solist Ina Dalager Bohnstedt kan opleves.

Billetter til støttekoncerten á 100 kr. kan købes ved indgangen eller fra 15. oktober ved:

- Varmestuen på Østerbro 20, tlf. 9813 9437
- Varmestuen i Nørresundby, tlf. 9818 9437
- Genbrugscentret, Lille Kongensgade 10, tlf. 9812 0737

Læs mere om Kirkens Korshær på www.kirkenskorshaer.dk

Gør noget godt for dig selv óog dit hjerte **Onsdag 11. november kl. 15.30-17.30, Sundhedscenter Aalborg**

Aalborg Sundhedscenter, Hjerterehabiliterings-teamet, indbyder alle interesserede til at kigge forbi sundhedscentret onsdag den 11. november. Kom og få viden og ny inspiration til din hverdag!

Oplæg ved professor dr.med. Erik Berg Schmidt om **Medicin og kolesterol** og oplæg ved diætist Anne-Mette Haugaard om **Kost og kolesterol**. Begge oplægsholdere er ansat på Aalborg Sygehus. Sundhedscentret er samtidig vært ved et hjertevenligt kaffebord

- Tilmelding senest den 4. november til Sundhedscenter Aalborg, Thorsens Allé 1, Aalborg på tlf. 9931 3458

Strik en hue og red et barn

Red Barnet har indledt en **Child Survival- m c o r c - Strik** og hule og red et barn, lyder opfordringen. Det handler om at nedbringe verdens børnedødelighed med to tredjedele inden år 2015. Hvert år dør tusindvis af nyfødte af sygdomme som lungebetændelse. Noget så simpelt som en hue vil kunne forhindre mange af disse dødsfald. For også i Afrika er der kolde nætter. Derfor indsamler Red Barnet huer, der kan sendes til Afrika. Man kan selv strikke en hue eller få Red Barnet til at skaffe én. Se hvordan og læs mere på www.redbarnet.dk

FriSes årsmøde 2009 **20.-21. november 2009 på Askov Højskole**

FriSe (Frivilligcentre & Selvhjælp) holder årsmøde 20.-21. november på Askov Højskole. Invitation/program er udsendt til FriSes medlemmer (frivillige, ansatte og bestyrelser).

Tilmelding til årsmødet senest 2. november til Frises sekretariat på tlf. 9812 2424 eller frise@frise.dk

Løsladt til en ny begyndelse

Metoden af Servicestyrelsen i samarbejde med v " p { " o fængsler og kommuner. Metoden viser trin for trin, hvordan fængsel og kommunen skal samarbejde fra den indsatte første dag i fængsel. Et samarbejde, som skal hjælpe den indsatte til et civil liv uden kriminalitet og evt. stofmisbrug efter endt afsoning.

Køreplanen anvendes nu som metode som led i regeringens hjemløsestrategi, hvor otte kommuner skal være med til at finde nye veje til at nedbringe hjemløshed i Danmark. Hvis køreplanen følges, vil ingen borger fremover blive løsladt uden aftaler om bolig og arbejde/forsøgelse.

- Læs mere på www.servicestyrelsen.dk

International konference om ældre og selvmord

Både i Danmark og på verdensplan er selvmordsraten højest blandt de ældre borgere. Herhjemme er de ældste mænd (80 år og derover) noteret for en rate på 66 selvmord pr. 100.000 indbyggere årligt. Det er 5-6 gange højere end for mænd i alderen 20-29 år.

Det er baggrunden for en international konference om Ældre og Selvmord, der afholdes 4.-6. november 2009 på Hotel Hvide Hus i Aalborg. Konferencen arrangeres af Psykiatrien i Region Nordjylland.

Find mere info på www.pes.rn.dk eller kontakt projektleder Elene Fleischer på tlf. 2698 3028 eller e.fleischer@rn.dk

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

Rudekuverterne dumper dagligt ind af brevsprækken, og for nogle mennesker kan det være uoverskueligt at åbne bunken med regninger og få styr på økonomien. Gælden vokser, og på et tidspunkt bliver problemerne så store, at der skal hjælp til at finde en vej ud af gælden.

Forbrugerrådet kan fra januar 2010 tilbyde gratis, anonym og uafhængig rådgivning til socialt udsatte og gældsplagede nordjyder. I Aalborg får gældsrådgivningen til huse i lokaler på hovedbiblioteket i Rendsburggade med forventet åbningstid onsdage kl. 16-18. Lige nu arbejdes der på at rekruttere frivillige rådgivere og informere om tilbudet.

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

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

Vil du vide mere så kontakt:

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

Danskerne elsker det frivillige arbejde

Danskerne elsker det frivillige arbejde og vil have mere af det både i deres eget liv og når samfundsopgaver skal varetages. Det viser en undersøgelse, som analyseinstituttet InterResearch har lavet for tænketanken Cevea. Ni ud af ti danskere siger, at frivilligt arbejde gør Danmark til et bedre samfund. Danskerne elsker med andre ord frivilligheden og anerkender dets store potentiale. Og modsat hvad man måske kunne forvente, så er det frivillige arbejde noget, vi sætter højt på tværs af generationer, køn og politiske tilhørsforhold.

Udover at frivilligt arbejde er et folkeeje, der samler danskerne, så viser Ceveas undersøgelse også, at seks ud af ti danskere ville lave mere frivilligt arbejde, hvis de fik fri fra arbejde til at gøre det. Og det er ikke bare for det gode i budskabet om samfundssind og engagement. Således mener hele 74% af danskerne, at de får mere arbejdsglæde af at deltage i frivilligt arbejde. Det holdt op imod, at SFIs frivillighedsundersøgelse tidligere har vist, at kun 35% af den danske befolkning udfører frivilligt arbejde, ja så er der noget der tyder på, at der kunne ligge et kæmpe uudnyttet potentiale.

Det er dog ikke kun i kroner, øre og arbejdsglæde, at frivilligheden kan betale sig. Den fremmer nemlig også ofte samfundets sammenhængskraft. Gennem klubtilbud og mentorordninger, forældrevejledning og besøgsvenner, kultur- og debatarrangementer gør frivillighed en forskel i forhold til integrationen. Rygraden i disse tiltag er nemlig den frivillige deltagelse fra lokal samfundene. De deltagende får uanset baggrund og social arv udvidet deres netværk, også ofte på tværs af etniske skel. De kommer til at indgå i nogle sociale sammenhænge, som de lønede medarbejdere sjældent ville kunne matche. Der er således nogle åbenbare gevinster ved at mødes ansigt-til-ansigt som medborgere, i forhold til at møde en myndighed og en autoritet.

Derfor ligger det lige for, at politikerne/staten skal prioritere og investere mere i frivillighed fremover óinddrage, udvikle og understøtte livet i civilsamfundet. Fremtiden er frivillig

Læs mere på www.cevea.dk

Højere fradrag for frivilligt arbejde

Danskere, der laver frivilligt arbejde, bør have lov til at gå tilsvarende ned i arbejdstid og få et højere skattefradrag, så de arbejder og tjener lige så meget som før. Sådan lyder et af **Johannes Andersens** bud på, hvordan vi får et samfund, hvor vi kerer os lidt mindre om os selv og lidt mere om andre og om samfundet i al almindelighed.

I bogen **ö F g " d c t**, beskriver han sin idé. Han foreslår at gøre det mere attraktivt at give en hånd med i sociale foreningers arbejde, i organisationer der arbejder med miljø eller lignende, og i frivilligt arbejde i lokalsamfundet, hvor målet er at udvikle og styrke det lokale liv.

Arbejdet skal ikke udføres af stressede småbørnsforældre oveni alle de andre forpligtelser, de har. Samfundet skal skrue en ordning sammen, så der tidsmæssigt og økonomisk bliver luft til at gøre det.

En anden mulighed, skriver han, kunne være at indføre en civil værnepligt, hvor unge giver et halvt års arbejde på ét af disse felter mod at få et tilsvarende antal måneders højskoleophold bagefter.

Kilde: Nordjyske Stiftstidende

Aalborg Kommune ruller sundheden ud

Aalborg Kommune har fået sin egen sundhedsbus, hvor kommunens borgere kan komme og få en snak om sundhed samt et sundhedstjek. Bussen er indrettet med alt det der skal til for at sætte fokus på sundhed og livskvalitet. Den vil køre rundt i hele Aalborg Kommune og til virksomheder.

Du kan bl.a. møde bussen:

- 2.-3. november v/Fjernvarmeforsyningen på Hjulmagervej i Aalborg
- 4. november på Vejgaard Bibliotek
- 5. november på Grønlandstorv

Læs mere og følg bussens køreplan på www.aalborgkommune.dk

Mød tre nordjyder, der arbejder med internationalt hjælpearbejde Torsdag den 19. november kl. 19.00-21.00 i Medborgerhuset i Aalborg

Dansk Røde Kors` lokalafdeling i Aalborg inviterer alle interesserede til en foredrags- og debataften torsdag 19. november kl. 19.00-21.00 i Medborgerhuset, Rendsburggade 2, 9000 Aalborg (indgang fra Nørregade).

Program

Velkomst og baggrund for mødet

v/ Tom Christensen, der er formand for Dansk Røde Kors i Aalborg óog samtidigt er formand for kommunekredsen i Aalborg, som består af de fire lokalafdelinger i Dansk Røde Kors i Aalborg, Hals, Nibe og Sejflod.

Erfaringer med internationalt hjælpearbejde i verdens brændpunkter

v/ Ejgil Boye Mortensen, der har været i mange af verdens brændpunkter óer til dagligt stabschef ved beredskabsstyrelsen i Thisted og er samtidigt formand for DRK i Thisted.

Gaza i januar 2009

v/ Alice Nielsen, der var i Gaza med DRK i januar 2009 óer til dagligt sygeplejerske på Aalborg Sygehus og er samtidig også som frivillig tilknyttet Info-butikken i DRK i Aalborg.

Pause - vi sælger sambosa, der er en afrikansk delikatesse - samt vin, øl og vand

Klimaudfordringer i Cambodja i 2009

v/ Kim Jensen, der var i Cambodja med DRK i oktober 2009 óer til dagligt ansat på Aalborg Universitet og er samtidig også som frivillig tilknyttet Info-butikken i DRK i Aalborg.

Spørgsmål og debat med de tre oplægsholdere

Tak for i aften

Vil du vide mere

- Ring tlf. 2069 2860 eller www.aalborg.drk.dk

Foreninger med kontor/træffetider i De Frivilliges Hus

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

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

AA óonsdag kl. 19-22 + weekend
Selvhjælpsgruppe (angst, depression) ótirsdag kl. 16-18
Selvhjælpsgruppe (selvudvikling, livskriser, skilsmisse m.m.) ótorsdag kl. 19-22
Angstforeningens selvhjælpsgruppe ótirsdag ulige uger kl. 19-22
Depressionsforeningen selvhjælpsgruppe óonsdag lige uger kl. 19-21
Foreningen af Danske Døvblinde ó2. mandag i måneden kl. 12-15
OCD Foreningen ósidste torsdag i hver måned kl. 19-22
LAFS Aalborg (fleks- og skånejobbere) ónetværksmøde 1. mandag hver måned kl. 19-22
Klub LAP Nord (psykiatribrugere) óonsdag lige uger
Epilepsiforeningen ósidste mandag hver måned kl. 19-21.30
Fibromyalgi ó2. tirsdag i måneden kl. 13-16
Dansk Parkinsonforening ótirsdag ulige uger kl. 14-16
Unge for Ligeværd (UFL) ótorsdag kl. 19-22
Foreningen af Føretidspensionister, Aalborg ótorsdag ulige uger kl. 15-17
ADHD óefter aftale
GUA óefter aftale
FAKS (kroniske smertepatienter) óonsdag ulige uger kl. 19-22
PS Spiseforstyrrede ótorsdag kl. 19-22
Foreningen Efterladte ó2. torsdag hver måned kl. 19-22
Ungegruppe efterladte ópå vej, mandag lige uger kl. 16.30-18.30
Frivillige Motionsvenner óefter aftale, normalt formiddag
Autisme ótirsdag kl. 19-22
Whiplashforeningen óefter aftale (torsdag)
Kvinfos Mentornetværk óefter aftale
Kurdisk Kulturel Venskabsforening óefter aftale
A-klubben (IOGT) ósamtaleforløb efter aftale
Flexforum (netværk for nordjyske sygeplejersker i skåne- og fleksjob) óefter aftale
Netværk óbesøgstjenester i Aalborg
Netværket iFront óvarmestue/misbrugs/udsatteområdet i Aalborg
Derudover er der forskellige andre studiegrupper m.fl., som lejer lokaler i De Frivilliges Hus

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

FRIVILLIGE OPGAVER/JOBS

November 2009

Hjælp en gældsramt - bliv frivillig gældsrådgiver i Aalborg

Forbrugerrådet åbner i begyndelsen af 2010 en gældsrådgivning i Aalborg Midtby. Vil du bruge din finansielle, juridiske eller socialfaglige kompetence til at hjælpe medborgere i økonomisk nød?

Har du menneskelig indsigt, tålmodighed og gode kommunikative evner, og er du fx uddannet (eller studerende) bankrådgiver, økonom, socialrådgiver eller jurist og har du lyst til at gøre en forskel for brugerne af gældsrådgivningen i Aalborg, så tilmeld dig vores frivillige rådgiverkorps.

Bliv en del af det nye rådgiverteam i Aalborg og vær´ med til at bremse gældsudviklingen hos socialt udsatte. Du skal have mod på at være i kontakt med mennesker, som har brug for ekstra hjælp, og som måske ikke lige ved hvad homebanking og budgetlægning er.

Hvor og hvornår?

- Gældsrådgivningen i Aalborg åbner i begyndelsen af 2010 i lokalerne på hovedbiblioteket, hvor også advokatvagten har til huse (Rendsburggade 2, 9000 Aalborg).
- Rådgivningen vil normalt have åbent onsdage kl. 16-18.

Forventninger til dig

- Du skal kunne afsætte tre timer om ugen og gerne forpligte dig for mindst ét år.
- Du skal have masser af tålmodighed og menneskelig indsigt, da du vil have med mennesker at gøre, som også har andre udfordringer end blot økonomiske problemer.
- Vi giver dig et kort introduktionskursus og du vil løbende få tilbudt skræddersyede kurser og efteruddannelse indenfor faglige emner.

I rådgivningen skal du bl.a.

- Skabe overblik over økonomi og gæld (evt. sortere regninger)
- Lægge budget og drøfte handlemuligheder
- Rådgive om indgåelse af forlig og aftaler med kreditorer
- Udarbejde plan for at afdrage eller omlægge gæld
- Hjælpe med at etablere budgetkonti
- Hjælpe med brevskrivning til kreditorer og andre instanser

Dine rammer

- Du rådgiver i teams sammen med andre frivillige
- Rollen som koordinator vil på skift varetages af rådgiverne
- Rådgiverne vil blive dækket af en ansvarsforsikring

Tilmelding

Vi vil gerne have din ansøgning inden mandag den 16. november

Læs mere og find ansøgningsformular på www.forbrugerradet.dk/frivillig

Du vil blive indkaldt til en kort samtale torsdag den 3. december i Aalborg, og få svar 7. december.

Der afholdes introduktionsmøder i starten af januar 2010 og gældsrådgivningen åbner uge 3 eller 4.

Vil du vide mere

Du er velkommen til at kontakte projektleder Annette Mathiasen tlf. 7741 7721, mobil 4194 7916

Drengeklub i Aalborg Øst søger frivillige

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

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

Er du interesseret og vil du vide mere så kontakt:

- Maria Nielsen, tlf. 3373 5259 / 2611 7183, mail: maria.kavita@drc.dk

Frivillig motionsven i Aalborg

Har du lyst til at være frivillig motionsven i Aalborg?

En motionsven har overskud og besøger en eller flere ældre og hjælper dem med at motionere for at styrke deres funktionsevne og sociale relationer. Som motionsven får du et gratis kursus inden hjemmetræningen hos modtageren. Som motionsven besøger du den ældre ca. 1½ time om ugen.

Vil du vide mere om at være frivillig motionsven i Aalborg og/eller tilmelde dig et kursus kontakt:

- Koordinator Kirsten K. Mortensen, tlf. 4082 8098 eller send en mail til km@work2you.dk

Frivillige til genbrugsbutik i Aalborg Øst

Butik-Caféen åbner den 19. november 2009 en ny genbrugsbutik i Aalborg Øst
Vil du være med og yde en frivillig indsats i en god sags tjeneste?

Arbejdsopgaverne vil bl.a. være: sortering, istandsættelse af varer, vask og strygning, dekoration, fylde op med varer, sikre at der er varer på lager, prismærkning og meget mere.

Som frivillig i Butik-Caféen/genbrugsbutikken får du:

- Medbestemmelse i forhold til daglig drift og udvikling
- Du bliver en del af Butik-Caféens kollegiale og sociale fællesskab
- Gratis kaffe/te
- Du får mulighed for at gøre en forskel og realisere dine idéer
- Du får erfaring og nye kompetencer
- Du tilbydes nødvendige kurser, en årlig inspirationstur og julefrokost
- Udtalelse (efter 6 måneder)

Er du interesseret, så kig forbi Butik-Cafeen, Saltumvej 5, Aalborg Øst eller ring på tlf. 9815 1536.

Krisecentret for kvinder i Nørresundby søger nye frivillige **Informationsmøde for interesserede mandag den 30. november kl. 19.30**

Ønsker du at arbejde for kvinders rettigheder og støtte voldsramte kvinder og børn?
Så bliv frivillig krisevagt på Krisecentret for Kvinder i Nørresundby.

I Aalborg Kommune findes Krisecenter for Kvinder, som er et opholdssted for kvinder med børn, som har været udsat for psykisk eller fysisk vold eller trusler om vold. På krisecentret kan kvinderne og deres børn få husly og kvinderne få mulighed for at snakke om det, de har oplevet óbåde med frivillige og andre voldsramte kvinder.

Er du initiativrig, og vil du hjælpe med at gøre en forskel for voldsramte kvinder, så bliv frivillig ved Krisecentret for Kvinder i Nørresundby.

Vil du være frivillig på Krisecentret, skal du kunne leve op til Krisecentrets værdigrundlag. Det betyder, at man som frivillig skal kunne udvise en respektfuld adfærd, være rummelig og omsorgsfuld som menneske.

Krisecentret for kvinder i Nørresundby kan tilbyde dig: gråd og solstrålehistorier, gode oplevelser og socialt samvær i en omsorgsfuld atmosfære hvor respekt og tolerance på tværs af kulturelle forskelle er i højsædet, introduktionsperiode/oplæring, indblik i fremmede kulturer, medbestemmelse i tilrettelægning af vagter og arbejdets indhold.

Der afholdes **introduktionsmøde for nye frivillige den sidste mandag i hver måned** (undtaget juli og december). Næste introduktionsmøde er således mandag den 30. november kl. 19.30.

Vil du vide mere så kontakt

- Krisecenter for Kvinder, Østergade 26, 9400 Nørresundby
- Tlf: 9819 0666, mail: krisecenterforkvinder@aalborg.dk

UFL Aalborg søger frivillige/vejledere til Klub Stjernes kud

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

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

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

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

Hvis du vil vide mere så kontakt:

- UFL Aalborg, Anna Mari, tlf. 2840 6813, mail: babyjan2004@yahoo.dk
- Læs mere på www.ufl-ligevaerd.dk eller find UFL Aalborg på facebook

Kirkens Korshær søger frivillige til genbrugsbutik i Hals

Kirkens Korshær arbejder med planer om at åbne en genbrugsbutik i Hals i nær fremtid, og efterlyser derfor frivillige, som vil være "og f" "ö r °" "j q n f g v ö 0"

Er du interesseret så kontakt:

- Kirkens Korshær, Per Hjelm, tlf. 9812 9454, mail: kk.perhjelm@kirkenskorshaer.dk

Dansk Flygtningehjælp søger indsamlere til Landsindsamlingen søndag 8. nov.

Muligheder til verdens flygtningekvinder

Dansk Flygtningehjælps landsindsamling sætter i år fokus på flygtningekvinder.

Dansk Flygtningehjælp har gode erfaringer med at målrette den humanitære støtte til disse aktive kvinder. Det er hjælp, der er med til at skabe muligheder for hele familien.

På bare tre timer kan du få ca. 1000 kr. i indsamlingsbøssen og for de penge kan du:

- give 10 kvinder såsæd og landbrugsredskaber, så de kan dyrke jorden og forsørge deres familier
- bygge en brønd der sikrer rent drikkevand til alle beboere i en landsby
- hjælpe, støtte og rådgive fire kvinder, der har været udsat for seksuelle overgreb

Meld dig som indsamler i Aalborg

Søndag den 8. november kl. 11.00-14.00 har du mulighed for at hjælpe verdens flygtningekvinder.

Meld dig på www.flygtning.dk eller ring på tlf. 3373 5170.

Kvarterets Hus søger frivillige

Kvarterets Hus er et aktivitets- og fælleshus placeret i boligområdet Løvvangen, Nørresundby. Kvarterets Hus søger frivillige til forskellige aktiviteter. Alle aktiviteter vil også have et integrationsaspekt. Så er du nysgerrig på andre kulturer og har lyst til at styrke det positive kulturmøde, byder vi dig gerne velkommen som frivillig i Kvarterets Hus.

Vi søger frivillige til følgende aktiviteter:

1. **Drengklub** óen for de 10-13 årige & en for de 13-15 årige (1-2 gange om ugen)
Drengene vil gerne lave ude-aktiviteter, sport, og spejder-aktiviteter samt evt. have mulighed for at få lektiehjælp. Vi søger frivillige over 18 år til denne aktivitet.
2. **Pigeklub** ófor piger i alderen 12-14 år.
3. **Frivillige til hyggeaftener.** Der er et ønske blandt beboerne om at holde Kvarterets Hus "d g p v" "q o" "c h v g p g p" "r °" "c n n g" "w i g f c i g" * r ° " p â t " h
åbne og lukke samt sørge for kaffe og hyggelig stemning. Formålet med aftenerne er at skabe møde mellem beboerne, heriblandt kulturmøde mellem de forskellige nationaliteter i området. Det er også et ønske at nye fællesaktiviteter kan opstå af samværet.
4. **Fitness-instruktør** (begynderhold). Vi har adgang til et lille fitness-rum på den lokale skole og har mødt ønsker fra beboerne om at få oprettet et hold for kvinder. Dertil har vi brug for en instruktør, som kan instruere deltagerne i lette øvelser med og uden redskaber.

Vil du vide mere så kontakt:

Kvarterets Hus, Vangen 26 st.tv., 9400 Nørresundby
Helle Hørup, tlf. 2523 7651, mail: hxx@sundbyhvorup.dk

Hjælp udsatte i Aalborg óbliv frivillig på en af Aalborgs varmestuer!

- Kirkens Korshærs Byarbejde, tlf. 9812 9454
- Frelsens Hærs Projekt Nørholm, tlf. 3017 9438
- Café Væxt, tlf. 9810 2618
- Café Parasollen (KFUM´s Sociale Arbejde), tlf. 9810 9266

Dansk Røde Kors mangler besøgsvenner i Aalborg

Dansk Røde Kors´ Besøgstjeneste i Aalborg vil gerne have flere besøgsvenner. For at blive besøgsven, skal du have lyst til at glæde et andet menneske. Der sidder et ensomt og isoleret menneske og venter på dig!

Den første mandag hver måned fra kl. 17 til kl. 18 træffes vi i Røde Kors Informationsbutik, Niels Ebbesens Gade 15, 9000 Aalborg. Vi kan også kontaktes på mail besoeg@drk-aalborg.dk Eller ring til Jane Steffensen på tlf. 9814 9467. Læs mere på www.aalborg.drk.dk

Dansk Røde Kors søger frivillige til opstart af vågetjeneste i Aalborg

Dansk Røde Kors vil gerne starte en vågetjeneste i Aalborg.

Til det formål søges der frivillige, som vil være til stede og give omsorg de sidste timer af et døende menneskes liv. Som frivillig skal du være god til at lytte og skabe ro og tryghed omkring dig. Du skal ikke erstatte plejepersonalet, men give den døende lidt af din tid og dit overskud til at lytte, snakke og være nærværende. Målet er at være med til at mindske ensomhed og usikkerhed.

For at blive frivillig i vågetjenesten skal du have erfaring med omsorg for døende mennesker (gerne en sundhedsfaglig baggrund), være moden og ansvarsfuld og være psykisk robust.

Er du interesseret eller vil vide mere så kontakt gerne:

- Dansk Røde Kors, Aalborg, formand Tom Christensen
- Tlf. 2069 2860 eller mail formand@drk-aalborg.dk
- Læs mere på www.aalborg.drk.dk

SOS-Børnebyerne søger indsamlere til 17. november

Støt SOS-Børnebyerne når du stemmer til Kommunalvalget den 17. november!

SOS-Børnebyerne samler ind til fordel for forældreløse og forladte børn ved Kommunalvalget den 17. november i Aalborg.

Så kan du undvære to timer, har vi brug for din hjælp. Alle indsamlere tildeles et valgsted i nærheden af deres bolig. Det eneste du skal gøre er at stå ved valgstedet og tage imod bidrag.

Læs mere om indsamlingen eller tilmeld dig på www.sos-borneby.dk eller ring på tlf. 3373 0233 eller send en mail til valg@sos-borneby.dk

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

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

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

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

De Frivilliges Hus arbejder for.

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

De Frivilliges Hus

Mølholmsvej 2

9000 Aalborg

Tlf: 9811 1344

Mail: frivillighuset@frivillighuset.dk

Web: www.frivillighuset.dk

Åbningstider:

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

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

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

- Tlf: 9811 1344 óMail: 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 december 2009.