

NYHEDSBREV

DE FRIVILLIGES HUS

APRIL 2005

Invitation til foredragsaften med Søren Ventegodt

Foredraget vil handle om:

Livskvalitet – kærlighed, styrke (i sind, hjerte og krop) og køn & seksualitet

Tid: 4. maj kl. 19.00-21.00

Sted: Foredragssalen på Det Nordjyske Landsbibliotek i Aalborg

Mange mennesker lider af kroniske smerter og medfølgende stor træthed. Der er utallige diagnoser bag disse symptomer, nogen af de mest kendte er f.eks. fibromyalgi, piskesmæld, museskader, forskellige ryglidelser og kronisk træthedssyndrom. Det kan være hårdt for identiteten og selvværdet, hvis man hele tiden bliver mødt med mistro og skepsis fra omverdenen, og altid skal forklare sig/undskylde sig. Der er naturligvis stor forskel på, hvor invalideret man bliver af disse sygdomme, og det er rent faktisk forholdsvis få voksne mennesker, som kan sige, at de ikke har nogle somatiske smertesymptomer.

At så mange mennesker er syge, forpinte og dårligt fungerende skyldes efter Søren Ventegodts mening først og fremmest, at de ikke bruger sig selv, omverdenen og livet rigtigt. Søren Ventegodts løsning på det gode, sunde og værdiskabende liv er, at man får fat på sig selv, og udfolder sin kærlighed – det er det vigtigste - finder sin styrke og træder i karakter, også med sit køn og sin seksualitet.

Foredraget er især henvendt til mennesker, som lever med kroniske smerter samt deres pårørende. Men alle andre vil også kunne få ny inspiration til deres liv i mødet med Søren Ventegodts anderledes (provokerende) holdninger til begreberne sygdom/sundhed og livskvalitet.

Så mød op til en interessant foredragsaften med efterfølgende spørgsmål og debat af læge Søren Ventegodt, leder på Forskningscenter for Livskvalitet. Fri entré for alle interesserede!

Yderligere oplysninger om arrangementet kan fås ved henvendelse til:

De Frivilliges Hus i Aalborg , tlf: 9811 1344, mail: charlotte@frivillighuset.dk

De Frivilliges Hus, Badehusvej 1, 9000 Aalborg – tlf: 9811 1344 – man-tors: kl 9-15, fre: 9-13.30

NYHEDSBREV

DE FRIVILLIGES HUS

Stress og selvhjælp

WHO skønner, at stress i løbet af de næste 10 år bliver den største folkesygdom i den vestlige verden. Allerede nu ved vi, at hver fjerde dansker på en eller anden måde er berørt af stress. Stress kan blive så invaliderende, at dine muligheder for uddannelse, arbejde og familieliv indskrænkes markant.

De Frivilliges Hus indleder i foråret 2005 et spændende pilotprojekt med et tilbud om selvhjælpsgrupper for mennesker med stress eller en stressrelateret sygdom så som angst/depression.

Projektet starter op med en spændende **foredragsaften med fokus på stress** for alle interesserede. En aften i selskab med en af landets førende forskere inden for stress – ledende overlæge på Arbejdsmedicinsk Klinik på Hillerød Sygehus – **Bo Netterstrøm**. Desuden vil tidligere politiassistent **Heinz S. Hvid** komme og fortælle sin personlige beretning om stress.

Tid: Onsdag 13. april 2005 kl. 19.00-21.45 (cirka)

Sted: Foredragssalen i Haraldslund, Kastetvej 83, 9000 Aalborg.

Entré: Fri entré, men tilmelding senest 11. april på tlf: 9811 1344 eller på mail til birgitte@frivillighuset.dk

Aftenens program:

- Velkomst ved Birgitte Larsen, projektkoordinator af selvhjælpsgrupper for stressramte.
- Foredrag af Bo Netterstrøm: Hvad er stress og hvordan håndterer vi den? Behandling af stress og gode råd om stresshåndtering i hverdagen.
- Foredrag af Heinz S. Hvid: "Min tur i stress-karrusellen".
- Afrunding

Udover at melde dig til foredraget om stress, kan du også allerede nu melde dig som igangsætter eller som deltager i en selvhjælpsgruppe for stressramte. Du vil så høre nærmere snarest efter foredragsaftenen er afholdt. Det er planen, at uddannelsen af igangsætterne vil gå i gang i maj 2005, og derefter vil selvhjælpsgrupperne for stressramte starte op hurtigst muligt.

For yderligere oplysninger og informationer om foredragsaftenen og selvhjælpsgrupperne for stressramte kan du kontakte:

Birgitte Larsen, De Frivilliges Hus i Aalborg
Tlf: 9811 1344, E-mail: birgitte@frivillighuset.dk

NYHEDSBREV

DE FRIVILLIGES HUS

Café Drop Inn – En ny café til formidling af frivilligt socialt arbejde

- Har du lyst til at hjælpe og drage omsorg for andre mennesker?
- Har du overvejet at blive frivillig inden for det sociale område?

Så kom og mød Aalborgs frivillige sociale foreninger i Café Drop Inn i De Frivilliges Hus. Caféen, hvor Aalborgs frivillige sociale foreninger og nye potentielle frivillige har muligheden for at mødes til en snak om, hvilke opgaver frivillige kan hjælpe med at løse i de forskellige foreninger, og hvor du synes det kunne være interessant for dig at løse frivillige opgaver.

Næste café aften er onsdag 27. april 2005 kl. 16-19 i De Frivilliges Hus, hvor Aalborgs frivillige sociale foreninger inden for børne- og familieområdet vil være at finde i caféen.

Så kig inden for til en uforpligtende snak – alle er meget velkomne. Der vil være kaffe, the og kage til alle.

Inspirationskurser 2005 i De Frivilliges Hus

- Uge 15: onsdag-torsdag d. 13.-14. april 2005 kl. 9.30-15.30
- Uge 37: tirsdag-onsdag d. 13.-14. september 2005 kl. 9.30-15.30
- Uge 41: onsdag-torsdag d. 12.-13. oktober 2005 kl. 9.30-15.30
- Uge 46: onsdag-torsdag d. 16.-17. november 2005 kl. 9.30-15.30

Hvis du har lyst til at løse frivillige sociale opgaver, så deltag i et inspirationskursus. I løbet af de 2 dage et inspirationskursus varer, vil du få et overblik over det frivillige sociale arbejde i Aalborg.

Vi vil snakke om hvilke områder de frivillige sociale foreninger dækker, og hvor lige præcis du synes det kunne være interessant at yde en indsats. Desuden vil vi besøge forskellige frivillige steder og høre andre frivillige fortælle om deres frivillig-job. Kurset er gratis og der serveres en let frokost samt kaffe og the.

Tilmelding via mail: knud@frivillighuset.dk - eller via telefon: 9811 1344

NYHEDSBREV

DE FRIVILLIGES HUS

Find frivillige til jeres sociale forening via De Frivilliges Hus hjemmeside www.frivillighuset.dk - nemt, gratis og effektivt!

Her i foråret har De Frivilliges Hus i Aalborg fået rigtig stor bevågenhed fra de aalborgensiske medier – fx været bragt forskellige artikler og indslag i lokal- og distriktsaviserne, Nordjyske Stif., 10 minutter, Urban, 24 Nordjyske og magasinet Friii.

Inspireret af den megen omtale i medier og aviser besøger rigtig mange aalborgensere/nordjyder hver dag De Frivilliges Hus´ hjemmeside, fordi de gerne vil engagere sig i frivilligt socialt arbejde. Så mulighederne er lige nu optimale for at synliggøre jeres forening over for omverdenen og komme i kontakt med nye potentielle frivillige.

Derfor vil vi opfordre jer i de frivillige sociale foreninger til fx at lægge en annonce ind under "**Brug én dag på frivilligt socialt arbejde**" eller deltage i "**Café Drop Inn**". De Frivilliges Hus giver ligeledes jeres forening mulighed for at få lagt et frivilligjob ud på vores hjemmeside, ligesom I kan få nævnt et arrangement i vores kalender. Lad os hjælpe hinanden med at gøre det frivillige sociale arbejde i Aalborg mere synligt.

Så besøg www.frivillighuset.dk, hvis du er i en frivillig social organisation og mangler frivillige til et job, projekt eller en aktivitet. Du kan søge efter lektiehjælpere, butikspersonale, besøgsvenner, telefonpassere m.m. Læs mere om mulighederne på hjemmesiden under kategorien "**Bliv Frivillig**".

Eller besøg www.frivillighuset.dk, hvis du har nogle timer til overs og gerne vil gøre en forskel for en god sag og få en masse positive oplevelser igen. De Frivilliges Hus har kontakt til mange forskellige frivillige sociale organisationer, så der er rig mulighed for at finde netop det frivilligjob, der interesserer og inspirerer dig. Du kan bruge dine kompetencer, opleve at der er brug for din hjælp og være med til at skabe glæde for de mange mennesker, der bruger de frivillige sociale organisationer/foreninger: misbrugere, der kommer i en varmestue, ensomme ældre, der har brug for en besøgsven, børn der mangler en hjælpende hånd til lektierne, flygtninge der mangler et netværk m.m.

NYHEDSBREV

DE FRIVILLIGES HUS

FrivilligJob.dk

FrivilligJob.dk er stedet, hvor frivillige og organisationer/foreninger kan mødes. Her kan din forening fx finde frivillige, og mennesker, der vil engagere sig i frivilligt socialt arbejde, kan finde "det rigtige" frivilligjob. Organisationer kan gratis oprette annoncer og finde frivillige. FrivilligJob.dk bliver således en ny måde at rekruttere frivillige hjælpere via nettet og hvis du vil være frivillig, bliver FrivilligJob.dk også stedet, hvor du kan få overblik over, hvilke frivillige organisationer, der mangler frivillige og til hvilke opgaver/jobtyper.

For yderligere oplysninger kan du kontakte FriSe, der står bag projektet på tlf: 9812 0224 eller via mail: info@frivilligjob.dk

TDC tilbyder gratis medarbejder til foreningsarbejde med børn/unge

Hvis du er med i en forening/organisation, som arbejder med børn og unge, har du mulighed for at få ekstra ressourcer fra TDC. I samarbejde med Børns Vilkår har TDC udviklet Tidsbanken, hvor bl.a. foreninger kan hæve ekstra arbejdskraft til konkrete aktiviteter, som er med til at gøre hverdagen for børn og unge lidt bedre. TDC lægger vægt på aktiviteter, som gør en forskel, og som ikke kunne gennemføres uden ekstra arbejdskraft. Aktiviteten skal gennemføres i samarbejde med lokale kræfter, og det er ikke muligt at få penge. Send dit forslag til: tidsbanken@tdc.dk eller kontakt TDC, Tidsbanken F-036, Nørregade 21, 0900 København C.

NYHEDSBREV

DE FRIVILLIGES HUS

FRIVILLIGE OPGAVER/JOBS

Foreningen Far - frivillige

Foreningen Far sætter barnet og barnets ret til to ligeværdige forældre i centrum, med det udgangspunkt, at forældreskabet er livsvarigt. Foreningens formål er at arbejde for, at børn i videst mulig omfang kan bevare en tæt kontakt til og omsorg fra begge forældre efter parforholdets ophør. Foreningen arbejder ligeledes for, at forældrene reelt ligestilles i såvel lovgivning som i administrativ praksis, samt for familier altid først skal tilbydes "hjælp til selvhjælp".

Foreningen Far rådgiver forældre, børn, bedsteforældre, kærester – både før, under og efter et samlivsbrud. Vi lytter og har tavshedspligt og kan hjælpe dig med kontakt til myndighederne.

Vi har brug for frivillige, som kan rådgive ud fra egne erfaringer og/eller er interesseret i at arbejde for barnets rettigheder.

For yderligere oplysninger kontakt:

De Frivilliges Hus, Tlf: 9816 2020, Web: www.foreningenfar.dk

Åben for personlig og telefonisk rådgivning hver anden onsdag i lige uger.

B-Ørnereden – frivillige hjælpere

B-Ørnereden er en kristen klub, der med et kristent livssyn giver et tilbud til de unge om at få et par hyggelige timer. Vi bygger på gensidig tillid og taler ud fra et kristent grundlag om livet på godt og ondt, bl.a. hvordan vi bør omgås hinanden, om respekt og om at tage ansvar for sig selv og hinanden.

Det frivillige arbejde går bl.a. ud på at hygge med forskellige spil (bordtennis), bager, maler, tegner, støber lys m.m. Og en gang om måneden tager man enten i svømmehallen, skoven e.l.

For yderligere informationer kontakt:

B-Ørnereden, Tornhøjcentret, Tornhøjvej 4, 9220 Aalborg Ø, Tlf: 9815 2773

NYHEDSBREV

DE FRIVILLIGES HUS

Børns Voksenvenner i Aalborg og omegn

Foreningen Børns Voksenvenner arbejder på at skabe kontakt og etablere varige venskaber mellem frivillige ressourcerige voksne og børn/børnefamilier, som mangler voksenkontakt.

Som frivillig skal du synes det er sjovt og meningsfuldt at være sammen med et barn. Du skal være følelsesmæssig moden og ansvarsbevidst og have overskud til frivilligt og ulønnet at være sammen med et barn 2 til 3 gange om måneden

Kontaktperson:

Leah Jacobsen

Tlf: 2812 2921

Mail: venskaber@teliamail.dk

Web: www.voksenvenner-aalborg.dk

Træffetid i De Frivilliges Hus: Mandag og onsdag kl. 9-15 + torsdag kl. 14-18

Den Sociale Skadestue søger frivillige

Den Sociale Skadestue er for alle, der i en periode af deres liv kan have problemer eller have behov for nogen at tale med. Vi kan tilbyde en personlig samtale under fire øjne, hvor den enkelte selv bestemmer, hvad der skal tales om. Vi giver også støtte til ofre, der har været udsat for vold eller andre ubehagelige og krænkende oplevelser.

Det frivillige arbejde udføres i teams, som består af 5 professionelle medarbejdere og et antal frivillige. Sammen udgør vi en gruppe, som har overskud og en interesse i at hjælpe og støtte andre.

De frivillige er med til at give et fortroligt og uformelt samvær, hvor der er tid til at lytte og støtte. Desuden er de frivillige med til at tilbyde fuld anonymitet, ligesom de er underlagt tavshedspligt og der er ingen journalføring/registering.

For yderligere oplysninger og informationer kontakt:

Den Sociale Skadestue, Vor Frue Stræde 6, 9000 Aalborg, tlf: 9812 3292

Åbent alle ugens dage kl. 20-9

De Frivilliges Hus, Badehusvej 1, 9000 Aalborg – tlf: 9811 1344 – man-tors: kl 9-15, fre: 9-13.30

NYHEDSBREV

DE FRIVILLIGES HUS

UNICEF Danmark – Aalborg afdelingen søger frivillige

UNICEF er FN's børnefond og verdens største hjælpeorganisation for børn. UNICEF arbejder for børns rettigheder med langsigtede udviklingsprojekter og sender nødhjælpsforsyninger til naturkatastrofe- og krigsramte områder.

Der søges frivillige til følgende opgaver:

- At sælge kort og andre produkter
- At indsamle penge til UNICEF gennem forskellige aktiviteter
- At viderebringe info om UNICEF's arbejde fx ved at holde foredrag og vise videofilm
- At hjælpe med at skaffe UNICEF kontaktlærere på skoler

Kontaktperson: Carol Knudsen - Mail: carolknudsen@hotmail.com

Ungdommens Røde Kors - frivillige

Ungdommens Røde Kors er en selvstændig børne- og ungdomsorganisation under Dansk Røde Kors. Som frivillig i Ungdommens Røde Kors har du mulighed for at deltage i fx lektiehjælpsklubben, i børneklubben, i integrationsaktiviteter eller arbejde med ensomme unge. Også mulighed for at lave PR-arbejde eller søge fonde m.m.

Kontaktperson: Nina Birthe Sørensen - Tlf: 9816 4425 / 5180 4425
Mail: nina@urk-aalborg.dk

Ventilen Aalborg - frivillige

Ventilen er et mødested for ensomme unge. I Ventilen bliver de unge støttet af ressourcestærke unge, som ikke er professionelle behandlere, men som evner at sætte sig ind i de ensommes situation. Der søges frivillige i alderen 18-30 år, som har overskud og almen menneskelig indsigt.

Ventilen Aalborg, c/o Kontakten, Kayerødsgade 46, Aalborg, Tlf: 2093 3982
Mødestedet er åbent søndag kl. 17-20. Telefontid: mandag og torsdag kl. 19-21

Kontaktperson: Heidi Jensen – tlf: 6130 0486

Se flere frivillige opgaver/jobs på De Frivilliges Hus' hjemmeside
www.frivillighuset.dk.

NYHEDSBREV

DE FRIVILLIGES HUS

De Frivilliges Hus i Aalborg er en selvejende institution uafhængig af offentlige, politiske, religiøse, og økonomiske interesser. I bestyrelsen sidder repræsentanter fra de frivillige organisationer, Aalborg Kommune 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 sponsorater.

De Frivilliges Hus arbejder for:

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

De Frivilliges Hus
Badehusvej 1, st.
9000 Aalborg
Tlf: 98 11 13 44
Mail: frivillighuset@frivillighuset.dk
Web: www.frivillighuset.dk

Åbningstider

- Mandag-torsdag kl. 9-15
- Fredag kl. 9-13.30

Har du kommentarer, ideer, ris eller ros vedrørende nyhedsbrevet, så er du velkommen til at kontakte redaktionen på tlf: 9811 1344 eller via e-mail: frivillighuset@frivillighuset.dk eller morten@frivillighuset.dk