

NYHEDSBREV

DE FRIVILLIGES HUS

April 2006

Spirens Dag

Lørdag den 6. maj kl. 10-13 på Grønttorvet ved Danmarksgade/Aagade

Så er det igen blevet tid til afholdelse af det årligt tilbagevendende arrangement Spirens Dag, hvor De Frivilliges Hus synliggør det frivillige sociale arbejde og de frivillige sociale foreninger for Aalborgs borgere.

I år afholdes Spirens Dag på Grønttorvet ved Danmarksgade/Aagade lørdag den 6. maj kl. 10-13. Spirens Dag er en symbolsk dag. I foråret, hvor alt spirer og gror, sætter De Frivilliges Hus fokus på de mange frivillige sociale opgaver, som aalborgenserne løser for byens frivillige foreninger – et stykke arbejde, der også får mennesker til at spire og gro. Kom og nyd den hyggelige stemning på Grønttorvet, og få en snak med medarbejdere fra De Frivilliges Hus om mulighederne for at yde en frivillig indsats. På dagen vil der være forskellig underholdning i form af bl.a. musik og gratis uddeling af balloner til børnene.

2-dages Inspirationskursus i De Frivilliges Hus

Hvis du har lyst til at løse frivillige sociale opgaver

Inspirationskursus

- Uge 18: onsdag-torsdag d. 3.-4. maj 2006 kl. 9.30-15.30

Et 2-dages inspirationskursus gir dig overblik over det frivillige sociale arbejde i Aalborg. Vi vil snakke om, hvilke områder de frivillige sociale foreninger dækker, og hvor der er mulighed for at yde en indsats. Desuden vil vi besøge forskellige frivillige steder og høre andre frivillige fortælle om deres job.

Vi hjælper dig med at finde et frivillig-job, 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 og sociale caféer eller hjælpe foreninger med pr, it eller bestyrelsesarbejde.

- **Aalborgs frivillige sociale foreninger har brug for dig!**
- **Bliv frivillig – som frivillig gør du en forskel for andre og bliver klogere på livet!**

Det er **gratis** at deltage i et 2-dages inspirationskursus, og der serveres en let frokost samt kaffe og the begge dage. Tilmelding til De Frivilliges Hus – Tlf: 9811 1344 - Mail: knud@frivillighuset.dk

Det Store Frivilligmarked 2006

Husk tilmelding til årets Frivilligmarked

Lørdag den 2. september afholdes der Frivilligmarked for 11. gang på Gammel Torv i Aalborg. Frivilligmarked er foreningernes årlige udstillingsvindue og en festdag, hvor man dels mødes med kollegerne fra de andre foreninger, dels får en enestående mulighed for at møde byens borgere i øjenhøjde og få en uforpligtende snak om de tilbud, foreningerne har.

Aalborgs frivillige sociale foreninger inviteres hermed til at deltage i Frivilligmarkedet. Sidste tilmeldingsfrist er den 1. juli 2006. Det er gratis at deltage, men der skal indbetales et depositum på 500 kr. ved tilmelding (vi udsender faktura/girokort), der dog refunderes på selve markedsdagen. Hver forening skal huske at udpege en kontaktperson i forhold til markedet. Der er plads til 32 foreninger/stande på Gammel Torv, og tilmelding, der allerede er i gang, foregår efter ”først til mølle” princippet.

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

- De Frivilliges Hus – Tlf: 9811 1344 – Mail: charlotte@frivillighuset.dk

Hver fjerde ung føler sig ensom

En ny landsundersøgelse viser, at syv procent af alle 13-15 årige oplever sig selv som ensomme tit eller altid, mens knap hver fjerde gør det af og til. I hver skoleklasse er der således en til to elever, som er alvorligt ensomme, mens yderligere fire til fem er det nogle gange. Ifølge undersøgelsen er der ofte en sammenhæng mellem ensomhed og selvmordstanker. Selvmord er den næsthøjest døde årsag i aldersgruppen 15-29 år. Derudover er ensomhed stærkt forbundet med bl.a. psykiske lidelser – eksempelvis depression, angst og lavt selvværd, som igen har indflydelse på etablering af sociale relationer. Endelig viser undersøgelsen, at der er en sammenhæng mellem ensomhed og kriminalitet i voksenlivet og risiko for alkoholisme.

Hvis du føler dig ensom eller vil hjælpe ensomme unge kan du kontakte Ventilen Aalborg og/eller Ungdommens Røde Kors, der begge har tilbud til stille/ensomme unge i Aalborg.

- Ventilen Aalborg – Tlf: 2093 3982 – Mail: formand@ventilen-aalborg.dk
- EnsomUng ved Ungdommens Røde Kors – Tlf: 5180 3137 – Mail: cathrine@urk-aalborg.dk

Forårets psykiatri-uge 2006 – 3.-6. april i København

Et stigende antal børn og unge har psykiske problemer

Forårets psykiatri-uge handler om de unge og de psykiske problemer og sygdomme, som plager dem. Nye tal viser, at op imod 15% af en ungdomsårgang mistrives eller har psykiske problemer. Et stigende antal børn og unge slås med ensomhed, præstationsangst og mindreværd, mens især unge piger i stigende grad plages af selvmordstanker og gennemfører selvmordsforsøg. Omkring 10% af de unge lider under social angst og 2% af OCD (tvangshandlinger).

- Læs mere om psykiatri-ugen i København på: www.psykiatrifonden.dk

Selvhjælpsgrupper/tilbud i Aalborg

Nye undersøgelser viser, at selvhjælpsgrupper er til stor gavn for mange mennesker.

Hvis du vil vide mere om selvhjælpsgrupper/tilbud i Aalborg kan du kontakte:

- Selvhjælpsgrupper i Aalborg Kommune – Søndergade 3,2 – 9000 Aalborg – Tlf: 9812 0555 (mandag-torsdag kl. 17-19) – Web: www.selvhjaelpaalborg.dk
- Selvhjælp i Himmerland – Prinsensgade 33,3 – 9000 Aalborg – Tlf: 9630 0086 (mandag og onsdag kl. 19-22) – Web: www.himmerlandsgrupper.dk
- Stress Foreningens selvhjælpsgrupper – c/o De Frivilliges Hus – Badehusvej 1 – 9000 Aalborg Tlf: 2063 5344 (mandag, onsdag og torsdag kl. 10-14) – Mail: stressforeningen@yahoo.dk

Derudover tilbyder en lang række sygdoms- og patientforeninger forskellige selvhjælpstilbud. Ring gerne til De Frivilliges Hus og forhør dig om selvhjælpsgrupper/tilbud inden for andre områder og problemstillinger eller få et overblik over selvhjælpstilbud i Danmark på hjemmesiden: www.selvhjaelp.dk

Vor Frue Sogn og Aalborg Menighedspleje Sorggrupper i Aalborg

- Sorggrupperne er et gratis tilbud til mennesker, som har oplevet sorg og tab ved dødsfald, skilsmisse og sygdom eller af førlighed
- arbejder gennem samtale, udveksling af erfaringer samt rådgivning
- tilbyder nærvær, støtte, faglighed og os selv som mennesker
- er et tilbud til unge fra 20+ og for voksne
- har tavshedspligt
- begynder med en samtale med hver enkelt, der ønsker at være med
- grupperne mødes onsdage kl. 17-19(20) ca. hver 3. uge

Yderligere oplysning om og tilmelding til sorggrupperne hos:

- Henny Nørgaard – Terapeut med speciale i tab/sorg - Tlf: 5192 6421 – Mail: henny@henny-n.dk
- Christian Meidahl – Sognepræst ved Vor Frue Kirke - Tlf: 9631 1188 – Mail: cm@vorfrue.dk

Kræftens Bekæmpelses Sorggrupper for børn og unge

Hvor får man hjælp, når man er barn eller ung, og lægen har meddelt den barske besked: Din mor/far har kræft og skal dø? På landsplan er der op imod 45.000 børn og unge fra 0 til 18 år, der lever med de vilkår. Jes Dige tog i 1992 initiativet til at danne landets første sorggruppe for børn af kræftramte. Siden har han hjulpet over 500 børn gennem tabet af en far eller mor, og er netop gået i gang med et projekt, hvor det er planen at forankre sorggruppearbejdet i børnenes nærmiljø i form af sorggrupper på flere skoler i Aalborg-området. Antallet af sorggrupper er på 15 år på landsplan vokset fra nul til 233.

Hos Kræftens Bekæmpelse i Aalborg er der 11 forskellige sorggrupper for børn og unge i alle aldre.

- Du kan finde mere om sorggrupperne på Kræftens Bekæmpelses hjemmeside: www.canser.dk

Menneske i nød – et tilbud til beboerne i Aalborg Vestby

Det kan ofte være vanskeligt at hjælpe et menneske, der er i nød, da hun/han ofte ikke selv har fornemmelsen af, at det er nødvendigt med hjælp.

Det kan f.eks. dreje sig om:

- misbrugere af alkohol eller stoffer
- psykisk syge
- demente personer
- mennesker med en anderledes adfærd

Mange mennesker vil af forskellige årsager helst ikke blande sig. Det er imidlertid både vigtigt og rigtigt at blande sig, når man bliver opmærksom på et medmenneske i nød. Det er godt, hvis hjælpen kan sættes ind, før problemerne vokser sig alt for store. Ring blot og fortæl os om din bekymring – din henvendelse kan være anonym. Vi er forpligtet til at arbejde videre med din henvendelse - og såfremt du ønsker en tilbagemelding, vil du også få det.

Netværksgruppen ”Døren ind i Vestbyen” er en gruppe af personer, der i deres daglige arbejde kommer i kontakt med mennesker i nød – borgere, der af personlige eller sociale årsager kan have svært ved at klare sig i hverdagen. Netværksgruppen har som sin vigtigste opgave at sikre, at et menneske i nød får tilbudt hjælp – dette sker som regel på baggrund af en henvendelse fra f.eks. en nabo eller en ejendomsfunktionær, der har kendskab til den pågældende.

Netværksgruppen holder jævnligt møde, hvor deltagerne udveksler viden/erfaringer og drøfter udviklingen i Vestbyen. Er der dukket nye mennesker op, der kan have behov for hjælp? Er der kommet grupper, som kræver en særlig indsats?

Du kan altid kontakte medlemmerne af netværksgruppen, som så vil hjælpe dig videre eller overtage din bekymring for den, du henvender dig om.

Ring til en af dem – nedenstående kan kontaktes døgnet rundt, læg evt. en besked på telefonsvareren

- Social vicevært Juan Winther – Tlf: 2073 6050
- Social vicevært Søren Sørensen – Tlf: 2073 6060
- Social vicevært Christian Vestergaard – Tlf: 2280 3458
- Socialpsykiatriens støtte- og kontaktpersonordning – Vibeke Jensen – Tlf: 2520 4677
- Socialpsykiatriens støtte- og kontaktpersonordning – Birger Frandsen – Tlf: 2520 0277

Vil du vide mere om netværksgruppen ”Døren ind i Vestbyen” kan du kontakte:

- Per Hjelm Hansen – Brobyggerselskabet, De Udstødte – Tlf: 9811 7611

Kræftens Bekæmpelses landsindsamling 2006

Ved Kræftens Bekæmpelses landsindsamling den 2. april 2006 samlede 2500 frivillige nordjyder i år knap 2,4 mio. kr. ind. På landsplan var 25.000 frivillige indsamlere på gaden og de samlede i alt 26,5 mio. kr. ind.

FRIVILLIGE OPGAVER/JOBS

APRIL 2006

Radio Aalborg søger frivillige – et springbræt til en karriere i medierne

Går du rundt med en skjult reporter i maven?

Hos Radio Aalborg kan du leve dine drømme ud... Vi har nemlig brug for frivillige til at tage ud til pressemøder og lave spændende indslag/udsendelser/reportager fra Aalborg. Det kunne f.eks. være arrangementer i Aalborghallen, arrangementer i Aalborg City, ferniseringer, koncerter, forskellige former for indvielser m.m. Vi stiller mikrofoner, transportable minidisks til at optage på og redigeringsudstyr til din rådighed, og hjælper dig med at lære at betjene udstyret.

Der er ingen specielle krav til de frivillige, men lyst til opgaven og evnen til at omgås mange forskellige mennesker er vigtige egenskaber. Som frivillig behøver man ikke binde sig for nogen bestemte dage, blot man overholder aftaler.

Har du lyst til at være studievært?

Vi har brug for personer som studieværter i programmet "Palletten", som sendes hver dag kl. 16-17. Her er det vigtigt, at man kan læse op fra en tekst f.eks. en pressemeddelelse, og man skal ikke være bange for mikrofonen.

Andre frivillige opgaver ved Radio Aalborg

Vi har ligeledes brug for folk som f.eks. en enkelt dag om ugen har lyst til at hjælpe til med opvasken, oprydning og andre småopgaver i lokalerne. "Handyman" ingen hindring.

Hvis du har tid og lyst til at blive frivillig hos Radio Aalborg kan du kontakte:

- Radio Aalborg – Bente Jørgensen – Tlf: 9812 5000 – Mail: bente@radioaalborg.dk

Borger hjælper Borger søger frivillige besøgsvenner

Borger hjælper borger er en nystartet forening/besøgstjeneste i lokalområde Centrum.

Vores nøgleord er hjælpsomhed og venlighed. Vi mangler besøgsvenner til ensomme ældre.

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

- Ester Kram – Tlf: 9814 0261 eller Karna Pedersen – Tlf: 9814 0083

Frivillig IT-medhjælper til Aktive Ordblinde

Aktive Ordblinde er en forening for ordblinde børn og voksne, der har svært ved at læse, stave og skrive. Aktive Ordblinde søger en frivillig IT-medhjælper til forskellige computer opgaver.

Kontakt Aktive Ordblinde, hvis du er interesseret i at lave et stykke frivilligt arbejde for foreningen:

- Aktive Ordblinde – Søndergade 62 kld. - 9000 Aalborg
- Tlf: 9811 7750 - kontortid mandage kl. 11-14 og torsdage kl. 15-17

Har I lyst til at blive frivillig kontaktfamilie?

Nyt projekt i Aalborg Kommune søger frivillige kontaktfamilier til velfungerende sindslidende, der mangler nære familiære og sociale relationer. Vi har i øjeblikket sindslidende i alderen 32-45 år, der venter på en familie.

En frivillig kontaktfamilie er medborgere, der på et medmenneskeligt plan har lyst og overskud til at etablere en længerevarende kontakt til mennesker med sindslidelser. At være frivillig kontaktfamilie indebærer at åbne sit hjem et par gange om måneden eller efter aftale, hvor den sindslidende kan komme på besøg og indgå i familiens hverdag.

Familierne tilbydes støtte og evt. undervisning efter behov.

For yderligere oplysninger kontakt:

- Projektkoordinator Lene Due – Tinghusgade 5 – 9400 Nørresundby
- Tlf: 9931 3126 – Mobil: 2520 3122 – Mail: ldu-aeldre@aalborg.dk

Frivillige ”skuespillere” til at medvirke i teaterforestilling om dét at være psykisk syg

Der søges personer til at deltage i et teaterstykke, der handler om dét at være psykisk syg, at tage stoffer, at blive misbrugt, om incest, om vold og om at være selvskadende. De frivillige ”skuespillere”, der skal medvirke i forestillingen, skal være personer, der selv har eller har haft psykiske problemer. Der er brug for ca. 15 personer i alderen 18-30 år til teaterstykket, som vil komme til at foregå i Terndrup-området, så du skal have mulighed for at rejse frem og tilbage.

Hvis du er interesseret, så skriv lidt om dig selv, hvilken slags rolle du evt. kunne tænke dig at spille, hvad du gerne vil med det, din alder, evt. din problemstilling m.m.

Hvis du vil vide mere om teaterstykket og har lyst til at deltage så kontakt:

- Kadi Rasmussen – Mølledamsvej 4 – 9575 Terndrup – Mail: kadi.kadi@jubii.dk

Kærby Borgerhjælp – frivillige hjælpere

Kærby Borgerhjælp tilbyder hjælp til ældre og handicappede, der har problemer, som den kommunale pleje eller familien ikke kan løse. Det kan f.eks. være et lille besøg hos ensomme borgere, en snak over en kop kaffe, hjælp i hjemmet til at hænge et billede eller gardiner op eller til andre småreparationer. En anden væsentlig aktivitet i Kærby Borgerhjælp er indkøbsturen hver 14. dag til et indkøbscenter.

Kærby Borgerhjælp søger frivillige hjælpere. Vi er for tiden ca. 20 frivillige, men har brug for mange flere. Så har du lyst til og mulighed for at bruge nogle timer hver uge eller en gang om måneden, så meld dig som frivillig.

- Kærby Borgerhjælp – Aktivitetscentret – Gundorflund 32 – 9000 Aalborg
- Tlf: 2283 2459 - Kærby Borgerhjælp har kontortid hver mandag fra kl. 10-12.

Frivillige til EnsomUng i Aalborg

EnsomUng i Aalborg er et chatbaseret mødested for unge mellem 15 og 30 år i Aalborg eller omegn. Aktiviteten henvender sig til unge, der føler sig ensomme – eller blot har lyst til at få et socialt netværk. Aktiviteten bygger på hjemmesiden www.ensomiaalborg.dk. Hjemmesiden indeholder en chat, hvor unge har mulighed for at snakke med hinanden – og med de frivillige, som er tilknyttet aktiviteten. Via hjemmesiden kan de unge også holde sig informeret om de arrangementer, der afholdes. Det kan f.eks. være en cafétur, bowling, eller et spil pool.

Chatten er åben hver torsdag og søndag kl. 19-22. Som frivillig skal du have mindst to vagter om måneden – og deltage i et månedligt møde, hvor vi bl.a. fordeler vagter, planlægger arrangementer og udveksler erfaringer. For at være frivillig i EnsomUng i Aalborg skal du være mellem 18-30 år. Du skal være afklaret med dig selv og have et personligt overskud. Som frivillig på chatten er opgaven dels at styre hvad der bliver sagt og gjort, og dels at holde gang i snakken blandt brugerne. Og når snakken går sørge for, at brugerne ikke chikanerer hinanden. Udover chatten deltager de frivillige også i de arrangementer, der normalt finder sted 1-2 gange om måneden.

Har du lyst til at være med som frivillig i EnsomUng i Aalborg, så ring eller skriv til:

- Aktivitetsansvarlig – Cathrine Ibsen – Tlf: 5180 3137 – Mail: cathrine@urk-aalborg.dk
- Læs mere på: www.ensomung.dk eller på www.urk-aalborg.dk

Bisidderforeningen af 1994 søger frivillig medarbejder

Bisidderforeningen af 1994 er en forening, som hjælper folk med akutte problemer i forhold til det sociale system. Bisidderforeningen kan bl.a hjælpe med og rådgive om bisidder- og advokatbistand.

Som frivillig ved Bisidderforeningen skal du evt. kunne tage på hjemmebesøg hos folk, der har problemer med det sociale system, og du skal kunne gå med folk til møder ved socialforvaltningen. Du kan også hjælpe til i Bisidderforeningens månedlige rådgivningstjeneste, der holder til i De Frivilliges Hus i Aalborg den 2. torsdag i måneden, hvor der er mulighed for personlig rådgivning.

Hvis du har lyst til at hjælpe til i Bisidderforeningen eller vil vide mere kan du kontakte:

- Axel Sølvsten – Tlf: 2041 7390 – Web: www.bisidderforeningen.dk

Indvanderrådgivningen i Aalborg søger frivillige

Indvanderrådgivningen i Aalborg søger frivillige rådgivere- og organisationsmedarbejdere. Der søges en daglig koordinator for rådgivning og en daglig koordinator for organisation.

Hvis du har lyst til at være frivillig ved Indvanderrådgivningen kan du kontakte:

- Kontorleder Leif Randeris – Tlf: 2622 3611 – Mail: postmaster@indvanderraadgivningen.dk

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

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 til artikler, jobs, ris eller ros vedrørende nyhedsbrevet, så er du velkommen til at kontakte redaktionen på tlf: 9811 1344 eller via mail:

frivillighuset@frivillighuset.dk eller morten@frivillighuset.dk

Du kan altid tilmelde/afmelde dig De Frivilliges Hus nyhedsbrev 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 nyhedsbrevets abonnenter, hører vi også meget gerne fra dig.

Læs de tidligere udsendte nyhedsbreve på: www.frivillighuset.dk

Næste nyhedsbrev udkommer maj 2006.