

NYHEDSBREV

DE FRIVILLIGES HUS

December 2005

Sorg og sygdom

Et 2-dages kursus for frivillige, der støtter og rådgiver syge

Der findes mange sygdomsforeninger i Aalborg Kommune, som gør et stort og nødvendigt arbejde på frivillig basis. De frivillige i organisationerne er ildsjæle, der ofte på grund af en personlig berørthed er gået ind i foreningens arbejde. Kurset er rettet mod disse ildsjæle, som forhåbentlig vil kunne hente både ny inspiration og lærdom, samt få anledning til at udveksle erfaringer og synspunkter, der vedrører det at være frivillig ud i sorg og sygdom.

På kurset vil vi bl.a. diskutere, hvordan det kan være, at en gennemlevet sygdom kan vendes til en motivation/drivkraft til at hjælpe andre. Vi vil også komme ind på den modsatte situation. Der er jo også nogen, som aldrig rigtig kommer sig mentalt over et sygdomsforløb, hvad enten det er hos en selv eller en nærtstående. Hvordan kan det være, at det kan gå på den måde?

Hvilke årsagsforklaringer kan der være og hvilken betydning har forløbet af sorgprocessen?

Et væsentligt spørgsmål er – hvornår man er så hel igen efter en sorg, at man er i stand til at gøre noget for andre? Og hvordan møder man en syg på den rigtige måde?

Målgruppe: Kurset henvender sig til alle, der arbejder frivilligt inden for en sygdomsorganisation, samt førtidspensionister der på grund af sygdom er aktive i en netværksgruppe eller lignende. Eftersom kurset bliver en vekselvirkning mellem oplæg, debat, dialog og erfaringsudveksling er det vigtigt, at man som deltager er åben over for at skulle bruge sig selv aktivt i løbet af kurset.

Sted: De Frivilliges Hus, Badehusvej 1, 9000 Aalborg

Dato og varighed: Fredag den 20. januar kl. 17.00-22.00 og lørdag den 21. januar kl. 10.00-16.00
Den første kursusdag (fredag) vil forløbe under overskriften ”sorgprocesser” og lørdag vil overskriften være ”mødet med den syge”, hvor der bl.a. vil være en personlig beretning/oplæg ved den brystkræftopererede Karen Veien. Se hele kursus-programmet på www.frivillighuset.dk

Kursusholder: Lisbeth Andreasen, uddannet musikterapeut og psykoterapeut.
Tidligere tilknyttet Sct. Maria Hospice Center. Nu underviser på Diakonhøjskolen i Århus.

Tilmeldingsfrist: Mandag den 2. januar hos De Frivilliges Hus, Badehusvej 1, 9000 Aalborg.
Tlf: 9811 1344 eller mail: frivillighuset@frivillighuset.dk Deltagerantal: Max. 20 deltagere.

Entré: Det er gratis at deltage for frivillige, og der vil være fuld forplejning på begge kursusdage.

Arrangør: De Frivilliges Hus.

Inspirationskurser 2006 i De Frivilliges Hus

Dag-inspirationskurser

- Uge 6: tirsdag-onsdag d. 7.-8. februar 2006 kl. 9.30-15.30
- Uge 12: onsdag-torsdag d. 22.-23. marts 2006 kl. 9.30-15.30
- Uge 18: onsdag-torsdag d. 3.-4. maj 2006 kl. 9.30-15.30

Aften-inspirationskurser:

- Uge 6: mandag d. 6. februar 2006 kl. 19.00-21.30
- Uge 7: torsdag d. 16. februar 2006 kl. 19.00-21.30

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. Et inspirationskursus er gratis at deltage i, og på dag-kurserne serveres en let frokost samt kaffe og the.

Tilmelding til De Frivilliges Hus – Tlf: 9811 1344 - Mail: knud@frivillighuset.dk

Aflastning af pårørende til døende

Ældre Sagen i Hals har startet et nyt projekt op, hvor en gruppe frivillige – seks forhenværende medarbejdere ved hjemmeplejen i Hals Kommune - tilbyder at støtte/aflaste pårørende til døende. Hvor der ingen nære pårørende er, eller disse trænger til aflastning, kan de frivillige i samarbejde med hjemmeplejen våge hos den døende, hvis denne ønsker at dø i eget hjem. Det kan være med til at skabe tryghed i den sidste svære tid, hvis der er en person tilstede, som ikke har travlt og som ikke skal videre til nye opgaver. Tilbuddet består i at lytte, tie stille og holde i hånd. Opgaven løses i tæt samarbejde med hjemmesygeplejen, der også formidler kontakten til gruppen af frivillige.

Yderligere oplysninger kan fås ved henvendelse til Ældre Sagen i Hals Kommune.

Forældreforeningen ”Vi har mistet et barn”

Forældreforeningen ”Vi har mistet et barn” blev oprettet i 1985. Foreningen har bl.a. til formål at formidle kontakt mellem forældre, der har mistet et barn ved sygdom, trafikdrab, ulykker, selvmord og drab, at oprette selvhjælpsgrupper og støtte og vejlede forældre og pårørende – hjælpe hinanden gennem sorgen.

I Aalborg kan foreningen kontaktes i Brugerbutikken på Sygehus Nord hver mandag kl. 16-18

Kontaktpersoner for Aalborg:

Jørgen og Annette Kreutzmann – Tlf: 9815 2634 – Mail: ja.kreutzmann@stofanet.dk

Læs evt. mere på hjemmesiden: www.mistetbarn.net

FrivilligJob.dk

FrivilligJob.dk er en internetportal, hvor frivillige og organisationer mødes. Her kan mennesker, der ønsker at engagere sig i frivilligt socialt arbejde, få et overblik over, hvilke jobmuligheder der er i deres lokalområder. Jobmulighederne kommer fra en lang række meget forskellige frivillige sociale organisationer.

Læs mere på: www.frivilligjob.dk

Familieklubber i Aalborg

Lider I som familie under en person, der har et overforbrug af alkohol – eller frygter du som den drikkende, at miste dem du holder af? Så kontakt os i en familieklub. Familieklubben fokuserer på alles adfærd – ikke kun adfærden hos den, som drikker. Man taler altid om sine egne erfaringer i stedet for at give gode råd. Man er også meget velkommen alene.

Kontaktperson for familieklub: Tlf: 2640 8926 mellem kl. 17-19

Læs mere på: www.familieklub.dk

Netværksgruppe for fleksjobbere

I Aalborg har nogle fleksjobbere dannet en netværksgruppe, hvor medlemmerne udveksler erfaringer og drøfter kontakten med kommunen, arbejdsgivere og fagforeninger. Nye fleksjobbere er naturligvis velkomne i netværket, der holder møde den 2. onsdag kl. 14 i hver måned i De Frivilliges Hus i Aalborg.

Netværket i Aalborg er en lokalafdeling af Landsforeningen for fleks- og skånejobbere i Danmark. Foreningens mål er at støtte medlemmerne med personlig rådgivning og arbejde generelt for at pleje fleks- og skånejobberes interesser. Læs mere på: www.lafs.dk

Kontaktperson i Aalborg:

Ole Vad Nielsen – Tlf: 9816 6516 – Mail: olevad@stofanet.dk

Kirkens Korshærs varmestue på Østerbro – 25 års jubilæum

Gennem 25 år har Kirkens Korshærs varmestue på Østerbro været hjerterum for Aalborgs udsatte, som her har kunnet komme ind fra gaden og få en snak, et måltid mad, et bad, et hvil på en briks og få lov til at være sig selv i nogle trygge rammer. Et af hovedformålene med varmestuen har altid været at vise nærvær og respekt for andre mennesker, og møde dem, som de er – at samtale og lytte uden forbehold.

Landsorganisationen af arbejdsledige ”flytter ind” i De Frivilliges Hus

LA er en medlemsorganisation, som arbejder på at forbedre forholdene for arbejdsledige både på det politiske plan og med individuelle konkrete sager. Alt arbejde foregår på frivillig basis.

Fremover afholder LA sine medlemsmøder hver måned den 2. mandag i De Frivilliges Hus.

Næste møde er den 12. december og i 2006 er de første mødedatoer den 9. januar og den 13. februar. Alle møder starter kl. 19.30. Alle interesserede er velkomne.

Vi udveksler erfaringer vedrørende ledighed, rådgiver hinanden og planlægger evt. arrangementer, hvor vi ”tager fat i” eksempelvis Arbejdsformidlingen, Socialforvaltningen eller nogle politikere.

Kontaktperson: Elin Christensen, Ved Stranden 20A, 9000 Aalborg

Tlf: 9816 5552 – Mail: elin.dahl@christensen.mail.dk – Web: www.ladk.dk

Blå Kors – Genbrug i 30 år

En af Aalborgs genbrugsbutikker – Blå Kors butikken på Budolfi Plads – har netop fejret 30 års jubilæum. Det er 16-17 frivillige, der driver genbrugsbutikken, hvor der er et stort udvalg af tøj, sko og tasker. Blå Kors Genbrug startede i Aalborg på Østerbro i 1975.

Talblindhed

4-6% af Danmarks befolkning har indlæringsvanskeligheden ”dyskalkuli” - bedre kendt som talblindhed. Dyskalkuli er optaget i WHO på lige fod med fx ordblindhed. Alligevel bliver der stort set intet gjort for at imødekomme de problemer talblinde støder på hver eneste dag i skolen, på arbejdet og i fritiden.

Symptomer kan fx inkludere:

- Ingen evne til at fatte og huske matematiske koncepter.
- Problemer med abstrakte koncepter såsom tid og retninger. Er lang tid om at lære klokken.
- Dårlig til at holde styr på penge og kredit.
- Manglende spatiale evner – farer let vild, forstår ikke kort.
- Manglende forståelse for regler og strategi i sport og spil.

Der er nu planer om opstart af en lokalafdeling i Aalborg for folk med talblindhed.

For yderligere oplysninger kontakt: Gitte Untidt – Mail: gitteuntidt@yahoo.dk

Du kan læse mere på Talblindeforeningens hjemmeside: www.talblindhed.dk

Julelukket i De Frivilliges Hus

De Frivilliges Hus holder lukket i perioden 22. december 2005 til 2. januar 2006.

De Frivilliges Hus ønsker alle en glædelig jul samt et godt nytår. På gensyn i 2006.

FRIVILLIGE OPGAVER/JOBS

DECEMBER 2005

Den Frie Socialrådgivning - frivillige

Den Frie Socialrådgivning er et gratis tilbud, som alle borgere med sociale problemer kan benytte sig af. Der ydes støtte og vejledning efter princippet hjælp til selvhjælp. Samtalerne er ikke tidsbegrænsede og tidsbestilling ikke nødvendig. Vi tilbyder fuld anonymitet, og har altid tid til at lytte og give en uvildig vurdering og hjælp i forhold til det sociale system. Vi kan bl.a. yde juridisk rådgivning i forhold til familieanliggender, ankesager og økonomiske forhold m.v. Desuden har vi mulighed for at tilbyde bisidderbistand. Der ydes ikke økonomisk hjælp.

Der søges frivillige med en socialfaglig baggrund til rådgivningen, hvilket vil sige uddannede socialrådgivere eller socialrådgiverstuderende. Ring evt. og lav en aftale med daglig koordinator Lene Thomsen.

Den Frie Socialrådgivning er åben hver mandag og onsdag kl. 15.30-17.30.
Rådgivningen har hjemme i lokaler i De Frivilliges Hus, Badehusvej 1, Aalborg.
Tlf: 9814 8989 – Mail: denfriesr@hotmail.com
Læs mere på: www.denfriesocialraadgivning.dk

Frivillige Motionsvenner i Aalborg

Vil du være frivillig motionsven i Aalborg?

Hvad er en frivillig motionsven?

En frivillig motionsven er et menneske med overskud i hverdagen til at besøge og lave let motion med en ældre hjemmeboende en gang om ugen. Den frivillige motionsven har forinden gennemført et grundigt kursusforløb, der er gratis for deltageren. Der stilles ingen krav om specielle forudsætninger for at blive frivillig motionsven. Motivation og lysten til at være med er det vigtigste, og du behøver ikke have kendskab til motion for at deltage, alt det lærer du på kurset, hvor der er tilknyttet flere dygtige instruktører.

Hvem kan få en frivillig motionsven?

Ældre hjemmeboende, der ikke modtager andre tilbud om motion, og som ikke kan deltage i motionstilbud uden for hjemmet. Tilbud om en frivillig motionsven kan ikke erstatte genoptræning eller anden hjælp i hjemmet.

Der arrangeres bl.a. julearrangementer, syng-sammen aktiviteter, foredrag samt inspirationskurser for alle interesserede.

Kontaktperson: Kirsten Mortensen – Tlf: 4082 8098 – Mail: km@work2you.dk
Læs evt. mere om Frivillige Motionsvenner på: www.frivilligmotionsven.dk

Angstforeningen - frivillige telefonpassere

Angsttelefonen er Angstforeningens samtalelinie, som folk kan ringe til, når de trænger til at læsse af og dele deres tanker med én, der selv kender til at have angst. Linien er åben onsdag og torsdag fra kl. 19-22 og lørdag og søndag fra kl. 16-19. Vi mangler især folk, der kan tage vagter i weekenden.

- Har du selv haft en angstlidelse?
- Har du været i behandling med godt resultat?
- Er du stabil og har du lyst til at hjælpe andre?
- Er du god til at lytte?
- Vil du give tre timer af din tid 3-4 gange om måneden?

Hvis du kan svare ja til disse spørgsmål, hører vi gerne fra dig.

Send en mail til: marie@angstforeningen.dk med oplysning om alder, angstlidelse og gennemgået behandling samt et par ord om, hvorfor du ønsker at være telefonpasser.

Vi ser frem til at høre fra dig.

Svømmeklub for Scleroseramte - frivillige

Vi er en klub, der giver mulighed for at scleroseramte kan få træning i vand. Der er instruktører i vandet, hvilket giver mulighed for individuel afspænding af ømme muskler og led samt holdtræning i form af vandgymnastik. Tilbuddet er 3 timer hver onsdag fra kl. 15-18.

Vi søger frivillige til at hjælpe i omklædningsrummet og i vandet til træning.

Der er ingen krav til erfaring, men du skal kunne komme minimum hver anden gang.

Kontaktpersoner:

- Ergoterapeut – Anja Larsen – Tlf: 2217 6099
- Fysioterapeut – Lene Christensen – Tlf: 9835 3680 eller 2140 7532

Bliv frivillig i Kirkens Korshærs Natvarmestue i Aalborg

Har du overskud til andre? Tør du blive udfordret? Vil du gerne gøre en forskel? Kan du lytte? Tør du få flyttet dine grænser? Er du loyal? Kan du arbejde om natten?

Vi tilbyder personlig udfordring, indblik i andres liv, stof til eftertanke og personlig udvikling.

VI HAR BRUG FOR DIG OG DIT SMIL!

Kontakt Kirkens Korshærs Natvarmestue for flere informationer:

Kirkens Korshærs Natvarmestue – Korsgade 44 – 9000 Aalborg.

Telefon: 9813 2011 eller 2167 8272 - Mail: Natvaalb-kirkenskorshaer@stofanet.dk

Dansk Røde Kors – bliv besøgsven i Aalborg afdelingen

Glæd dig selv ved at blive besøgsven!

Brug et par timer om ugen til at være besøgsven hos ensomme, handicappede og mennesker, der ikke har nogen social kontakt.

Vi er mange Røde Kors Venner i Aalborg afdelingen, som på mange områder har et hyggeligt samvær. Tag del i dette samvær og gør dit liv mere indholdsrigt.

Kontakt undertegnede og hør nærmere om, hvad det er at være besøgsven hos Dansk Røde Kors.

Annette Poulsen – Tlf: 2891 3666 – Mail: besoeg@drk-aalborg.dk

Butik-Caféen – frivillige til værksted, butik eller café

Har du besøgt Aalborg Øst' eneste café?
Har du lyst til at blive frivillig i Butik-Caféen?

Formålet med Butik-Caféen er at udvikle et lokalt aktivitets- og samværstilbud. Butik, café og værksted er samlet under et tag i Planetcentret i Aalborg Øst, og stedet er åbent for alle.

Har du tid i overskud og lyst til at arbejde som frivillig, så kom ind og få en snak med os og se hvad vi laver. Butik-Caféen drives ved hjælp fra frivillige.

Butik-Caféen er beliggende Saltumvej 5, 9220 Aalborg Øst.
Åbent tirsdag til fredag fra kl. 11.30-16.30
Tlf: 9815 1536 – Web: www.butik-cafeen.dk

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, integrationsaktiviteter eller arbejde med ensomme unge. Der vil også være mulighed for at lave PR-arbejde eller søge fonde m.m.

Kontaktperson: Pia Rosenquist – Mail: pia@urk-aalborg.dk Læs mere på: www.urk-aalborg.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.

Glædelig jul og godt nytår til alle vores abonnenter :-)

Næste nyhedsbrev udkommer februar 2006.