

# NYHEDSBREV

## DE FRIVILLIGES HUS

JUNI 2 005

### Frivilligmarked 2005

Lørdag d. 3. september 2005 afholdes der Frivilligmarked for 10. gang på Gammel Torv i Aalborg. 10 års jubilæet vil blive fejret med et anderledes og markant iøjnefaldende marked, hvor der bl.a. opstilles to syv-meter høje tippier, hvori foreningerne skal være repræsenteret med hver sin stand/bod. Inde i teltene vil der også være salg af diverse drikkevarer, der vil være musik samt bænke og borde, som folk kan sidde ved.

#### Hvad er Frivilligmarked?

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.

Alle frivillige sociale foreninger inviteres til at deltage i Frivilligmarkedet.

**Sidste tilmeldingsfrist er d. 1. juli 2005.** Det er gratis at deltage, men der skal indbetales et depositum på 500 kr. ved tilmelding, der dog refunderes efterfølgende. Næste stormarkeds møde er onsdag d. 10. august 2005 i De Frivilliges Hus.

Tilmelding til og yderligere oplysninger om Frivilligmarkedet fås ved henvendelse til De Frivilliges Hus i Aalborg.

Tlf: 9811 1344 – Mail: [charlotte@frivillighuset.dk](mailto:charlotte@frivillighuset.dk)

### Den Frie Socialrådgivning starter op igen i Aalborg

Så er Den Frie Socialrådgivning startet op igen. Rådgivningen er et tilbud som alle kan benytte sig af, og man kan henvende sig angående stort set alle typer problemer. Der tilbydes anonymitet både ved personlig og telefonisk henvendelse til at lytte på problemer og hjælp til at finde vej i det sociale system.

Rådgivningen er åben hver mandag og onsdag kl. 15.30 – 17.30

Rådgivningen har hjemme i lokaler i De Frivilliges Hus, Badehusvej 1, Aalborg

Tlf: 9811 1344 – Mail: [DENFRIESR@HOTMAIL.COM](mailto:DENFRIESR@HOTMAIL.COM)

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

# NYHEDSBREV

## DE FRIVILLIGES HUS

### **Inspirationskurser efteråret 2005 i De Frivilliges Hus**

- 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](mailto:knud@frivillighuset.dk) - eller via telefon: 9811 1344

### **Støtte/tilskud til frivilligt socialt arbejde Ansøgningsfrister ved stat/amt/kommune**

Aalborg Kommune, Nordjyllands Amt og Socialministeriet samarbejder med og støtter de frivillige sociale organisationer, ligesom en lang række puljer og fonde støtter det frivillige sociale arbejde i Danmark .

- Aalborg Kommune – Hovedansøgningsfristen er hvert år den 1. oktober, men der kan søges støtte til nye aktiviteter og uforudsete udgifter pr. 1. marts og 1. august.
- Nordjyllands Amt – Ansøgningsfristen hvert år den 15. marts og 15. september.
- Socialministeriets Uddannelsespulje – Ansøgningsfrist hvert år den 1. november.
- Socialministeriets PUF-pulje – Ansøgningsfrist hvert år den 1. september.
- Socialministeriets LOTFRI-pulje – Ansøgningsfrist hvert år den 1. juli.

Læs mere om de forskellige puljer på De Frivilliges Hus hjemmeside [www.frivillighuset.dk](http://www.frivillighuset.dk) under punktet foreningservice (vælg "puljer og fonde")

# NYHEDSBREV

## DE FRIVILLIGES HUS

### **Kursus om PR-arbejde i frivillige sociale foreninger**

De Frivilliges Hus udbyder i efteråret 2005 et 2-dages kursus om PR-arbejde i frivillige sociale organisationer. Kurset vil være en vekselvirkning mellem oplæg fra en underviser om kommunikations-strategier og redskaber til udarbejdelse af bl.a. informationsmateriale samt praktiske øvelser i fx at skrive en pressemeddelelse eller et indlæg til en avis. Det er ligeledes hensigten, at kurset skal give de frivillige et større kendskab til, hvilke vilkår pressen arbejder på, så man kan sikre sig, at den pr-indsats der laves i foreningen får størst mulig gennemslagskraft.

Følg med på De Frivilliges Hus hjemmeside [www.frivillighuset.dk](http://www.frivillighuset.dk) hvor dato, tid og sted for kursets afholdelse vil blive offentliggjort, når det ligger fast. Læs mere i næste nummer af nyhedsbrevet.

### **Psykiatri Marked i Aalborg**

Lørdag d. 4. juni kl. 11-14 på torvet foran Spar-Nord og turistkontoret (Østerågade) vil Psykiatrien i Nordjyllands Amt indtage Aalborg midtby.

I samarbejde med Psykiatrifonden, SIND, Bedre Psykiatri, FAP, Landsbiblioteket og andre foreninger, der arbejder med folk med psykiske lidelser/problemer, vil der blive oplyst om psykiatriens mange facetter. Der vil være patienter, personale, pårørende, politikere, uddannelsessøgende og en masse andre deltagere tilstede på dagen.

Vi vil skabe en hyggelig markedsstemning med levende musik, balloner til børnene og en kop kaffe til de voksne. Vi vil brede os ud over midtbyen og vise hvor mange ansigter psykiatrien har og hvor mange aktiviteter, der foregår. Og vigtigst, vi vil bruge denne kontakt til at informere samt skabe forståelse og indsigt blandt nordjyderne for **"at være psykisk syg er ret normalt - væk med fordommene"**. Så mød op - alle er velkomne.

For yderligere oplysninger om Psykiatri Markedet kontakt:  
Projektkoordinator Mari-Ann Jurs – [maj@psyk.nja.dk](mailto:maj@psyk.nja.dk)

# NYHEDSBREV

## DE FRIVILLIGES HUS

### **Syg af stress? - selvhjælpsgrupper for stressramte**

Syg af stress? Så har du muligheden for at gøre noget ved det, når nye selvhjælpsgrupper for stressramte sidst i august starter i De Frivilliges Hus.

Flere og flere rammes af stress og stressrelaterede sygdomme, og mange oplever i denne forbindelse, at de har svært ved at opnå forståelse fra andre/deres nærmeste omkring deres sygdom. Derfor kan det være en god ide, at deltage i en selvhjælpsgruppe for stressramte, hvis du gerne selv vil tage hånd omkring din stress. Deltagelse i en selvhjælpsgruppe kan give dig mulighed for via samtalen, samværet og erfaringsudvekslingen sammen med ligesindede, at opnå kontakt med mennesker, som har eller har haft nogle af de samme problemer inde på livet. Deltagelse i en selvhjælpsgruppe giver mulighed for forståelse, forandring, handling og udvikling.

De første selvhjælpsgrupper for stressramte er i maj 2005 startet op i De Frivilliges Hus. Grupperne består af både mænd og kvinder, hvilket er med til at give grupperne en god dynamik.

Den problematik deltagerne i selvhjælpsgrupperne for stressramte ofte står i er:

- Har været sygemeldt pga. stress i lang tid (for nogles vedkommende op til flere år). Ved ikke om de kan vende tilbage til arbejdsmarkedet.
- Har tidligere været sygemeldt pga. stress, og er nu vendt tilbage til deres arbejde, men er bange for at de ikke kan klare arbejdspresset – er bekymret for om de "bryder sammen" igen.
- Er arbejdsledige. Føler sig stresset af ikke at have et arbejde, og har oplevelsen af at være "jaget vildt". Bliver "kastet rundt" i systemet.
- Er blevet nødt til at forlade arbejdsmarkedet som følge af stress eller en stressrelateret sygdom – for stor belastningsgrad igennem for mange år.

Husk at selvhjælpsgrupper har en sundhedsforebyggende/fremmende effekt. Deltagelse i en selvhjælpsgruppe for stressramte bliver bl.a. anbefalet af en af landets førende forskere inden for stress - ledende overlæge Bo Netterstrøm.

Hvis du har lyst, kan se en mulighed for at komme videre og har overskud til at deltage i en selvhjælpsgruppe for stressramte så kontakt:

De Frivilliges Hus i Aalborg – spørg efter Birgitte Larsen  
Tlf: 9811 1344 eller på mail: [birgitte@frivillighuset.dk](mailto:birgitte@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

### Social Vejviser

Social Vejviser er en guide til frivilligt socialt arbejde i Danmark, som Center for frivilligt socialt arbejde udgiver på nettet. Her kan man finde relevante oplysninger om og links til landsdækkende frivillige foreninger og organisationer på social- og sundhedsområdet.

Læs mere om Social Vejviser på [www.frivillighed.dk](http://www.frivillighed.dk)

### Foreninger/grupper med faste møder i De Frivilliges Hus i 2005

- NA – torsdage kl. 16.00 – 19.00 og lørdage kl. 18.30 – 20.00
- AA – fredage kl. 21.00 – 24.00 og søndage kl. 14.30 – 18.00
- Angstforeningen – tirsdage kl. 19.00 – 21.00 i de ulige uger
- Ungdommens Røde Kors – torsdage og søndage kl. 19.00 – 22.00
- Foreningen af Danske døvblinde-, syns- og hørehæmmede – Erfa selvhjælpsgruppe 2. mandag i måneden kl. 12.00 – 15.00
- Depressionsforeningen – tirsdage kl. 19.00 – 21.00 i de lige uger
- OCD foreningen – sidste torsdag i hver måned kl. 19.15 – 21.30
- Epilepsiforeningen – sidste mandag i hver måned kl. 19.00 – 21.30
- LAFS Aalborg (landsforeningen af flex- og skånejobbere) – 2. onsdag i hver måned kl. 14.00 – 16.00

### Foreninger med faste træffetider i De Frivilliges Hus i 2005

- Den Frie Socialrådgivning – mandage og onsdage kl. 15.30 – 17.30
- Børns Voksenvenner – mandage kl. 9.00 – 15.00 og torsdage kl. 12.00 – 18.00
- HIV-nettet – torsdage kl. 19.00 – 21.30 og lørdage kl. 12.00 – 18.00
- Foreningen FAR – onsdage i lige uger kl. 19.00 – 22.00
- Bisidderforeningen – 1. torsdag i måneden kl. 13.00 – 16.00

# NYHEDSBREV

## DE FRIVILLIGES HUS

### **De Frivilliges Hus' radioprogram "Free Willy" på Radio Aalborg – gratis omtale af din forening**

De Frivilliges Hus' radioprogram "Free Willy" på Radio Aalborg handler om frivilligt socialt arbejde i Aalborg. Programmet sendes hver anden onsdag i lige uger kl. 17.30 på Radio Aalborg.

Der søges interview-personer til programmet, der vil fortælle om deres forening. Har du/din forening lyst til at deltage i programmet, så kontakt studieværten Charlotte Kristensen på tlf: 9811 1344 eller mail til [charlotte@frivillighuset.dk](mailto:charlotte@frivillighuset.dk)

# NYHEDSBREV

## DE FRIVILLIGES HUS

### FRIVILLIGE OPGAVER/JOBS

JUNI 2 005

#### Selvhjælp i Himmerland – frivillige

Selvhjælp i Himmerland er et projekt, der bygger på en social, frivillig og netværksskabende indsats, hvis formål er:

- At skabe rammer og muligheder for at mødes i en gruppe på lige fod og om de samme problemer, så tanker og erfaringer kan deles, idet sorg og smerte er nogle svære følelser vi kan møde mange gange i vort liv. Der skal tales om det, og det skal deles med andre i stedet for at fortie det og risikere, at de indkapslede følelser kan komme til udtryk gennem sygdom
- Skabe grobund for personlig vækst, yde samtale og støtte
- Være et supplement til det etablerede social- og sundhedssystem

Selvhjælp i Himmerland dækker 7 kommuner: Arden, Støvring, Hobro, Nibe, Farsø, Aars og Nørager kommuner.

Vi har grupper omkring: sorg og krise, angst og depression, skilsmisse og samlivsophør, selvudvikling m.m. Grupperne mødes som regel 1 gang ugentlig, nogle dog hver 14. dag.

Nyt tiltag: Selvhjælp i Himmerland har nu også startet grupper op for børn og unge omkring sorg, alvorligt syge forældre og hvis forældre er blevet skilt. Vi har pt. en sorggruppe samt en gruppe, hvor der er alvorligt syge forældre.

For vores frivillige arrangeres der kurser, ligesom der løbende er møde med igangsætterne omkring erfaringsudveksling. Vi afholder 7 årlige foredrag med temaer som vedrører arbejdet med grupperne.

Vi mangler frivillige igangsættere til både børn/unge og voksengrupperne.

Er det noget for dig, kontakt da venligst:

Projektkoordinator Annette Kjeldgaard

Telefontid: mandage og onsdage kl. 19.00 – 22.00 – der kan lægges besked på tlf.svarer og der vil blive ringet tilbage.

Mail: [projekt@himmerlandsgrupper.dk](mailto:projekt@himmerlandsgrupper.dk)

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

# NYHEDSBREV

## DE FRIVILLIGES HUS

### **KamillianerGaardens Hospice – frivillige**

Der er til stadighed knap 50 frivillige tilknyttet Hospice. Disse repræsenterer en bred vifte af personlige egenskaber og tilgange til arbejdet. Nye frivillige optages efter behov. Alle ansøgere skal igennem en antagelsesproces, idet det er vigtigt at finde frem til de ansøgere, der er bedst egnede til opgaverne på Hospice. Nye frivillige starter med at deltage i et obligatorisk introduktionskursus, hvor der gives en specifik indføring i de forskellige opgaver, som varetages af de frivillige. Ligesom der bliver givet en indføring i hospicefilosofien og i de regler, som den frivillige skal overholde.

De frivillige på Hospice varetager en række opgaver som:

- vært i forbindelse med middags- og aftenmåltider
- eftermiddagsvagt, hvor den frivillige står til rådighed nogle timer for de patienter og pårørende, der har brug for en snak eller en hjælpende hånd
- medhjælper ved eftermiddagsarrangementer, der foregår i Kafe Kamillus
- besøgsven for de patienter, der måtte have brug for adspredelse eller medmenneskelig omsorg
- besøgsven for de patienter, der udskrives til eget hjem
- plantevander og planteplejer på stuer og fællesarealer
- forsanger eller pianist ved den ugentlige aftensang

Nærmere oplysninger om frivilligarbejdet ved KamillianerGaardens Hospice fås hos:

Koordinator Inge Thomsen, Kastetvej 3, 9000 Aalborg  
Tlf: 9816 1336  
Mail: [kafekamillus@mail.dk](mailto:kafekamillus@mail.dk)

### **Dansk Flygtningehjælp - kasserer**

Dansk Flygtningehjælp søger en kasserer og frivillige hjælpere til ældregruppen

For yderligere informationer kontakt:

Dansk Flygtningehjælps Frivilligruppe  
Tlf: 2174 3146  
Mail: [frivilliggruppen@flygtningaalborg.dk](mailto:frivilliggruppen@flygtningaalborg.dk)  
Web: [www.flygtningaalborg.dk](http://www.flygtningaalborg.dk)

# NYHEDSBREV

## DE FRIVILLIGES HUS

### **Gigtcentret søger frivillige rådgivere**

Gigtforeningens Aalborgkreds har åben rådgivning i Gigtcentret, Skelagervej 375C, 9000 Aalborg hver mandag, tirsdag og onsdag fra kl. 11-14, hvor gigtramte og deres pårørende kan blive rådgivet om at leve med sin gigtsygdom, vejledning om medicin, pension, hjælpemidler m.m., formidling af kontakt til professionel hjælp og informationer om Gigtforeningens arbejde.

Vi søger frivillige rådgivere, gerne gigtramte eller pårørende til gigtramte:

For yderligere oplysninger kontakt:

Gigtcentret i åbningstiden på tlf: 9818 8422 eller næstformand Rudy Dahl på tlf: 9879 0153

### **Café Væxt - frivillige**

Hjælp dig selv og hjælp Café Væxt!

Café Væxt har brug for frivillige til caféen (betjene kasseapparat, hjælpe til i køkkenet, servicere gæster). Desuden brug for frivillige kulturmedarbejdere til forskellige arrangementer, brug for frivillige til multimedie opgaver, frivillige til kolonihave, frivillige til rengøring m.m.

Kontakt Café Væxt for yderligere information – spørg efter Bettina eller Helle.

Café Væxt  
Poul Paghsgade 6  
9000 Aalborg.dk  
Tlf: 9810 2618  
Mail: [cafevaext@cafevaext.dk](mailto:cafevaext@cafevaext.dk)

### **Angstramt kvinde – hjælp til indkøb**

Angstramt kvinde sidst i 20-erne søger hjælp til indkøb

Er du interesseret kan du kontakte De Frivilliges Hus og høre nærmere.  
Tlf: 9811 1344 – Mail: [morten@frivillighuset.dk](mailto:morten@frivillighuset.dk)

# NYHEDSBREV

## DE FRIVILLIGES HUS

### **Mødrehjælpen har brug for dig i Aalborg**

Mødrehjælpen er en humanitær organisation, der hjælper gravide, enlige forsørgere og børnefamilier. Hjælpen kan være rådgivning, økonomisk, social og sundhedsmæssig støtte. Men altid med udgangspunkt i en forbedring af børns vilkår i opvæksten. Sidste år var der 5500 danskere, som havde brug for Mødrehjælpen – blandt dem også familier fra Aalborg og omegn.

Mødrehjælpen søger frivillige, der har mod på og lyst til at organisere sig i en lokalforening og arbejde for at forbedre vilkårene for børn og børnefamilier i Aalborg.

#### **Lokalforeningen i Aalborg arbejder med:**

- at sætte lokale aktiviteter i gang og hjælpe, hvor der er behov
- at samle midler ind til Mødrehjælpens arbejde
- at styrke familie- og børneområdet lokalpolitisk

#### **Lokalaktiviteter**

Afholdelse af arrangementer for børnefamilier fx julefest og fastelavn, aktivitetsdage, café-arrangementer, ferieophold, foredrag, fællesspisning, genbrugsbutik, lektiehjælp, loppemarked, teater og koncerter, værksteds- og fritidsaktiviteter og meget mere.

#### **5 gode grunde til at arbejde frivilligt i Mødrehjælpens lokalafdeling:**

- din indsats gør en forskel for børnene, og du oplever glæden ved at arbejde for en god sag og hjælpe andre
- du møder nye mennesker, skaber nyt netværk og får nye venner
- du får mulighed for at afprøve dig selv og finde nye grænser
- du får ny viden
- du kan opbygge færdigheder og erfaring, som du kan bruge i forhold til lønnet arbejde og uddannelse

Vær med til at gøre en forskel i Aalborg allerede i dag ved at kontakte:

Mødrehjælpens landskonsulent Christina Midjord  
Tlf: 3312 2080 lokal 266 - Mail: [cmi@mhj1983.dk](mailto:cmi@mhj1983.dk) - Web: [www.mhj1983.dk](http://www.mhj1983.dk)

# NYHEDSBREV

## DE FRIVILLIGES HUS

### **Frivillige til Krisecentret for voldsramte kvinder**

Hjælp os – vi mangler frivillige på Krisecentret for voldsramte kvinder.

Vi afholder informationsmøde for nye frivillige den sidste mandag i hver måned kl. 19.30 på Krisecentret, Østergade 26, Nørresundby (undtagen juli og december). Der er ingen tilmelding, bare mød op.

Se mere på hjemmesiden [www.krisecentret.dk](http://www.krisecentret.dk)

Yderligere oplysninger fås ved henvendelse til:

Krisecentret for voldsramte kvinder  
Østergade 26  
Nørresundby  
Tlf: 9819 0666  
Mail: [www.krisecentret.dk](mailto:www.krisecentret.dk)

Eller ring til formanden for Krisecenterforeningen på tlf: 9816 0971

### **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

# NYHEDSBREV

## DE FRIVILLIGES HUS

### **UFL Aalborg – klubmedarbejdere**

Har du lyst til at bruge et par aftener om måneden sammen med UFL's glade og inspirerende unge medlemmer i Aalborg?

UFL Aalborg er en lokalforening af Landsforeningen UFL – Unge for Ligeværd. Foreningen arbejder for og med børn, 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. For dem er ligeværdighed ikke altid en selvfølge!

UFL Aalborgs vigtigste aktivitet er "**KlubStjernesrud**", som holder ca. 1 klubarrangement om ugen. Målgruppen har en alder på ca. 16-35 år, men der er ingen aldersgrænse. Aktiviteter i klubben er for tiden bl.a. bowling, lave mad sammen, gå i biografen, få besøg af foredragsholdere, hygge i klubben, kort og andre spil og udflugter. Klubben mangler en eller flere frivillige til sammen med vores nuværende leder, at være sammen med vores unge og til at "få tingene til at ske".

Den/de frivillige som vi søger, må som en selvfølge have lyst til at være sammen med vores målgruppe på en hyggelig, uforpligtende og ligeværdig facon. Det er ingen betingelse, men det vil glæde os, hvis du kunne have lyst til på sigt at deltage i bestyrelsesarbejdet i lokalforeningen.

#### **Du får bl.a.:**

- et sjovt og meningsfuldt samvær med medlemmerne, pt. ca. 40 unge og de 2 nuværende lokale kollegaer
- et landsdækkende og inspirerende samarbejde med UFL's andre frivillige
- muligheden for, at kunne deltage i bestyrelsen og/eller bestyrelsesarbejdet
- en mulighed for at præge lokalforeningen med dine ideer

#### **Vi forventer, at du:**

- har lyst til at være sammen med vores målgruppe
- har lyst til at samarbejde med nuværende frivillige og bestyrelsen i lokalforeningen
- kan afsætte et par aftener om måneden, og af og til en lørdag eller søndag
- du behøver ikke særlig erfaring, men måske kan du bidrage med noget kreativt?

For yderligere oplysninger kontakt:

# NYHEDSBREV

## DE FRIVILLIGES HUS

Frivillig leder i Aalborg afdelingen - Dorte Lindholm – Tlf: 9818 9940 – Mail: [dlind@daks.dk](mailto:dlind@daks.dk)

Formand i Aalborg afdelingen - Kára Veirum – Tlf: 9877 4873 – Mail: [veirum@mail1.stofanet.dk](mailto:veirum@mail1.stofanet.dk)

Se mere om UFL Aalborg på hjemmesiden [www.uflaalborg.webbyen.dk](http://www.uflaalborg.webbyen.dk) eller på landsforeningens hjemmeside [www.ufl-ligevaerd.dk](http://www.ufl-ligevaerd.dk)

### **Selvhjælpsgrupperne i Søndergade (Aalborg) – hjælp til selvhjælp**

Hvis livet er svært og gør ondt, ville det måske hjælpe at snakke med andre i samme situation.

Vi har selvhjælpsgrupper med mange forskellige problemstillinger:

- Samlivsophør/skilsmisse
- Sorg og krise
- Angst og depression
- Udvikling og vækst

Telefon træffetid – søndag-onsdag kl. 17-19

OBS: Åbent hver onsdag fra kl. 14-19 i lokalerne i Søndergade

Vi mangler også igangsættere, så har du lidt overskud og er i besiddelse af indlevelses- og omsorgsevne samt forståelse for frivilligt arbejde, har vi brug for dig. Alle er velkomne.

Selvhjælpsgrupper i Aalborg Kommune  
Søndergade 3, 2. sal  
9000 Aalborg  
Tlf: 9812 0555

**Se flere frivillige opgaver/jobs på De Frivilliges Hus´ hjemmeside [www.frivillighuset.dk](http://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](mailto:frivillighuset@frivillighuset.dk)  
Web: [www.frivillighuset.dk](http://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](mailto:frivillighuset@frivillighuset.dk) eller [morten@frivillighuset.dk](mailto:morten@frivillighuset.dk)

God sommer! Næste nyhedsbrev udkommer september 2005.