

# NYHEDSBREV

## DE FRIVILLIGES HUS

Maj 2006

### Temadage om "Bedst Praksis" i de frivillige besøgstjenester for ældre

**Målgruppe:** Temadagene henvender sig til de frivillige organisationer, der har en besøgstjeneste for ældre i den nye Aalborg Kommune. Deltagerne er de frivillige koordinatore og kontaktpersoner, der står for besøgstjenesten i de respektive organisationer.

#### Formålet med temadagene

Hovedformålet er, at deltagerne via arbejde omkring den bedste praksis får nye redskaber, og (gen)opdager ressourcerne og forcerne indenfor deres eget område. Med en fælles bevidst positiv italesætning, vil dagene give besøgsvenneområdet et frisk pust, hvor begejstring og bevidsthed er det, der skal sælge "varen" til potentielle nye frivillige, som organisationerne hele tiden har brug for.

I punktform ser succeskriterierne med temadagene således ud:

1. At hæve deltagerne bevidsthed om, hvad man gør godt i hverdagens omsorgsarbejde, hvordan man gør, når man gør tingene bedst, og hvorfor man gør tingene på en bestemt måde.
2. At indsamle og dokumentere den fælles erfaring om, hvad der virker godt og hvorfor, så kursisterne får et produkt med hjem i form af en Bedst Praksis Mappe eller noget tilsvarende.
3. At organisationer, der arbejder indenfor samme område, får lejlighed til at dele erfaringer og lære af hinandens succeser.
4. At deltagerne får mulighed for at fortsætte erfaringsudvekslingen i et netværk efterfølgende.

**Tidspunkt:** Onsdag den 20 .9. kl. 12.00-18.00 & torsdag den 21.9 kl. 10.00-14.00

**Sted:** Kultur og Foreningshuset Trekanten, Sebbesundvej 2a, 9220 Aalborg Øst.

**Underviser:** Line Holst Jensen fra firmaet Holst-Grych ApS – netværk, mødeprocesser og projektledelse

**Arrangør:** De Frivilliges Hus, Badehusvej 1, 9000 Aalborg, tlf. 98 11 13 44

**Forplejning:** Der er fuld forplejning begge dage.

**Pris:** 50 kr. pr. deltager (faktura sendes ud)

**Tilmelding:** Senest 25. august til De Frivilliges Hus på tlf. eller mail.  
Der er plads til max. 40 deltagere fra flest mulige organisationer.

## **Spirens Dag**

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

De Frivilliges Hus afholder lørdag den 6. maj kl. 10-13 Spirens Dag på Grønttorvet i Aalborg. Spirens Dag er et årligt tilbagevendende arrangement, hvor De Frivilliges Hus synliggør det frivillige sociale arbejde og de frivillige sociale foreninger for Aalborgs borgere.

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 musikalsk underholdning og aktiviteter for børnene.

## **Ny inspiration til frivilligjobannoncer**

**De Frivilliges Hus hjælper gerne med at udforme nye jobannoncer**

Vi vil gerne i De Frivilliges Hus gøre noget for, at flere kommer til at lave frivilligt socialt arbejde. Derfor kommer jobannoncerne i frivilligjobformidlingen for fremtiden til at have mere fokus på jobindhold fremfor hvilken organisation/forening, der søger frivillige. Det er hensigten, at frivillige skal kunne vælge job ud fra egne behov og ønsker til jobindhold og kompetencer. Vi håber at dette vil være med til at gøre frivilligjobformidlingen lettere og dermed skaffe flere frivillige til de mange foreninger og organisationer i Aalborg.

- De Frivilliges Hus vil i nær fremtid kontakte de lokale foreninger og organisationer med henblik på at få udformet nye jobannoncer.

## **Indbydelse til møde om frivilligredøgørelsen for 2005**

**Torsdag den 1. juni 2006 kl. 19 på Det Gamle Rådhus i Aalborg**

Social- og Sundhedsforvaltningen i Aalborg Kommune indbyder alle frivillige og repræsentanter for de frivillige organisationer/foreninger, der har fået støtte til frivilligt socialt arbejde i 2005/2006, til et møde om Frivilligredøgørelsen torsdag den 1. juni 2006 kl. 19 på Det Gamle Rådhus, Gammel Torv 2, Aalborg.

Rådmand Birgit Ekstrøm præsenterer redegørelsen for 2005, og der er mulighed for at stille spørgsmål. Derefter vises en kort film om Aalborg, og en repræsentant for De Frivilliges Hus fortæller om arbejdet med de frivillige foreninger. Der serveres kaffe/the og brød.

Tilmelding til mødet **senest den 26. maj 2006** til De Frivilliges Hus på tlf: 9811 1344 eller på mail til: [frivillighuset@frivillighuset.dk](mailto:frivillighuset@frivillighuset.dk)

## Byd en hjemløs på kaffe

Eventen ”1001kopkaffe” sætter i denne tid fokus på et stort socialt problem - at op imod 10.000 danskere er hjemløse. Ideen bag projektet er, at man som cafégæst kan vælge at blive kaffedonor ved at købe en ekstra kop kaffe, når man køber en til sig selv. Den ekstra kop kaffe går så til en hjemløs. Man kan også donere en kop kaffe ved at sende en sms med ordlyden ”KAFFE” til 1277.

- Læs mere på: [www.1001kopkaffe.dk](http://www.1001kopkaffe.dk)

## Ansatte udfører frivilligt socialt arbejde i arbejdstiden

Virksomheder i Danmark lader i stigende omfang medarbejderne udføre frivilligt socialt arbejde i arbejdstiden, da det har vist sig, at det er en win-win situation for alle, når medarbejderne får mulighed for at arbejde for en frivillig social organisation i deres arbejdstid.

- Virksomheden får engagerede medarbejdere og viser socialt ansvar (godt image udadtil)
- Medarbejderne får en bedre arbejdsplads med større sammenhold og teamwork, og de får lov til at bruge deres kompetencer på en anden måde og have det sjovt sammen
- Organisationerne får tilført nye/flere engagerede frivillige, der ofte har nogle andre kompetencer end de nuværende frivillige og kan bidrage med ny energi – og samtidig får foreningerne skabt vigtige kontakter med erhvervslivet

Rådet for Frivilligt Socialt Arbejde afholdt konferencen ”Frivilligt arbejde for ansatte” i marts 2006 og udgiver i maj en rapport om frivilligt arbejde for ansatte. Læs mere på: [www.frivilligraadet.dk](http://www.frivilligraadet.dk)

## Netværksgruppe for fleksjobbere

### Fleksjob i Aalborg Kommune

Fleksjob er job på særlige vilkår, hvor mennesker, der ikke kan arbejde fuld tid eller i fuldt tempo, kan bevare en plads på arbejdsmarkedet. I dag er ca. 40.000 danskere beskæftiget i et fleksjob, mens ca. 14.000 venter på at få et fleksjob. Der er pr. 31. marts 2006 i alt 1.162 personer med adresse i Aalborg Kommune, som er ansat i et fleksjob. Heraf er 35% ansat ved private virksomheder, mens 65% er ansat ved det offentlige (stat, amt og kommune). I Aalborg er der p.t. 254 personer, som venter på et fleksjob. I 2005 blev der oprettet 450 nye fleksjob i Aalborg Kommune – og der forventes et lignende antal i 2006.

### Fleksgruppe i Aalborg

I Aalborg har nogle fleksjobbere dannet en netværksgruppe, hvor medlemmerne udveksler erfaringer og drøfter kontakten med kommunen, arbejdsgivere og fagforeninger. Nye fleksjobbere er meget velkomne i netværket, der holder møde den anden onsdag i hver måned i De Frivilliges Hus, Badehusvej 1, Aalborg.

- Næste møde finder sted onsdag den 10. maj kl. 16-18 i De Frivilliges Hus.
- Kontaktperson i Aalborg: Ole Vad Nielsen – Tlf: 9816 6516 – Mail: [olevad@stofanet.dk](mailto:olevad@stofanet.dk)

## **Introduktionskursus for frivillige igangsættere af selvhjælpsgrupper** **Stress Foreningen afholder kursus den 17. maj kl. 16-20 i De Frivilliges Hus**

Stress Foreningen tilbyder alle, som ønsker at blive frivillige igangsættere af en selvhjælpsgruppe for stressramte mulighed for at blive klædt på til denne opgave.

På introduktionskurset for frivillige igangsættere kommer Anne Diemer, kultursociolog og tidligere leder af De Frivilliges Hus i Thisted og forfatter til bogen "Selvhjælp i Danmark", og fortæller om:

- hvilke værdier og metoder bygger selvhjælpsgrupper på?
- hvad er igangsætterens opgaver og rolle?
- hvad gør én til en god igangsætter?
- hvordan foregår kommunikationen i gruppen?
- hvordan løser du evt. konflikter i gruppen?

Du skal være forberedt på, at der på kurset vil indgå små scenarier og praktiske øvelser.

**Tidspunkt:** Onsdag den 17. maj 2006 kl. 16-20

**Sted:** De Frivilliges Hus – Badehusvej 1 – 9000 Aalborg

**Pris:** Det er gratis at deltage i kurset og der vil blive serveret kaffe/the og aftensmad

**Deltagerantal:** Max. 15 personer

**Arrangør:** Stress Foreningen – læs mere om Stress Foreningen på: [www.stressforeningen.dk](http://www.stressforeningen.dk)

**Tilmelding:** Du skal tilmelde dig enten på tlf: 2063 5344 eller på mail: [stressforeningen@yahoo.dk](mailto:stressforeningen@yahoo.dk)

## **Flere og flere danskere lider af angst**

Angstlidelser er et stigende problem i Danmark og hele den vestlige verden. Flere og flere danskere lider af angst i dagligdagen – på uddannelsesstedet, på jobbet og i private sammenhænge. For omkring 300.000 danskere gør angsten det svært at have et arbejde, et parforhold og i det hele taget leve et socialt almindeligt liv. Hårde krav på arbejdsmarkedet, hurtige skift og en verden uden struktur, men med et hav af valgmuligheder, skaber større angst og udstødelse, mener angstens behandlere. Også det stressede liv, som mange mennesker lever, kan føre til angst, idet angst og depression er de hyppigste følgesygdomme af stress. Mellem 80 og 85% af de mennesker, der lider af sygelig angst, kan blive helt raske eller få det væsentligt bedre, hvis de kommer i medicinsk behandling eventuelt kombineret med samtaleterapi i grupper.

I Aalborg har Angstforeningen en selvhjælpsgruppe for angstramte nordjyder, der mødes hver 14. dag i De Frivilliges Hus. Du kan få mere at vide om angst og behandlingsmulighederne for angstramte (råd og vejledning) samt mere info om selvhjælpsgruppen i Aalborg ved at kontakte:

- Angstforeningen – Tlf: 7027 1320 – Mail: [grupper@angstforeningen.dk](mailto:grupper@angstforeningen.dk)
- Læs mere på: [www.angstforeningen.dk](http://www.angstforeningen.dk)

# FRIVILLIGE OPGAVER/JOBS

MAJ 2006

## Dansk Flygtningehjælp søger frivillige

Dansk Flygtningehjælps Frivilliggruppe i Aalborg søger frivillige til vores aktiviteter med flygtninge, der foregår på Sprogskolen Kastetvej 26, og skolen for tosprogede på Ny Kastetvej.

Frivilliggruppen satser på mange aktiviteter i deres frivillige integrationsarbejde, og vi søger derfor grundlæggende mennesker, der har en interesse for at møde mennesker fra andre kulturer, og hjælpe vore nye medborgere med lettere integration i det danske samfund.

Vi har for nuværende lektiehjælp for unge på Ny Kastetvej mandag kl. 11.45-14. Og lektiehjælp på Kastetvej mandag og torsdag kl. 15-17. Vi påtænker desuden at oprette ekstra lektiehjælp midt på dagen. Foruden lektiehjælp er der mulighed for mange andre aktiviteter, som du i samarbejde med flygtningene og gruppen, selv kan være med til at tilrettelægge.

Har du tid og lyst til dette for alle meget givende frivillige arbejde kan du kontakte:

- Konsulent i Dansk Flygtningehjælp - Henrik Bo Rasmussen  
Tlf: 9877 0968 / 2095 5909 – Mail: [henrik.bo.rasmussen@drc.dk](mailto:henrik.bo.rasmussen@drc.dk)
- Formænd i Frivilliggruppen i Aalborg - Anna Rasmussen & Anette Ahrens Jensen  
Tlf: 9816 6711 – Mail: [frivilliggruppen@flygtningaalborg.dk](mailto:frivilliggruppen@flygtningaalborg.dk)

## Flyttemedhjælpere til Kirkens Korshærs genbrugsbutikker

### Jobbeskrivelse:

- Du skal køre ud med flyttebilen og hente og aflevere møbler hos Kirkens Korshærs kunder
- Du skal være ansvarsbevidst og kunne møde til tiden
- Du vil møde mennesker i kundekredsen, som potentielt står i en svær situation, og skal kunne tackle situationen
- Du kommer til at arbejde i team med en af vore erfarne frivillige

### Vi tilbyder:

- Et job med ansvar og mulighed for at udvikle kompetencer inden for flytte- og chaufførfaget
- Kompetencer inden for planlægning af logistik og egen arbejdstid
- Et job med kontakt og kommunikation med mennesker i forskellige livssituationer
- Oplæring og kendskab til vurdering af brugte møbler m.v.
- Et godt socialt netværk og samvær med andre frivillige

Henvendelse til Kirkens Korshærs genbrugsbutik (Mogens):

- Kirkens Korshærs Genbrugsbutik – Lille Kongensgade 10 – 9000 Aalborg
- Tlf: 9812 0737 - Mere information på: [www.kirkenskorshaer.dk](http://www.kirkenskorshaer.dk)

## **Bliv frivillig i Ungdommens Røde Kors i Aalborg – du kan gøre en forskel!**

Ungdommens Røde Kors er en selvstændig ungdomsorganisation under Dansk Røde Kors, hvis primære formål er at lave humanitært arbejde for børn og unge. Som frivillig i Ungdommens Røde Kors er du med til at forbedre tilværelsen for børn og unge. Du kan sammen med andre frivillige bidrage med netop dine kompetencer. Vi opererer både på lokalt, landsdækkende og internationalt plan. Der er både plads til dig, som brænder for at være med i aktiviteterne og dig, som tænder på de mere organisatoriske eller administrative opgaver.

Som frivillig i Ungdommens Røde Kors i Aalborg har du mulighed for at deltage og engagere dig i flere forskellige aktiviteter.

- URK klubben
- Ensom i Aalborg
- Børnemix
- Lektiehjælp
- PR udvalg og Grupperåd (mere administrative opgaver)

Der stilles ingen specifikke krav med hensyn til uddannelse, erfaring eller alder for at være frivillig i URK, men det er derimod nødvendigt, at du er moden, ansvarsbevidst og har lyst til at yde en frivillig indsats. Der afholdes løbende kurser, så du har mulighed for at øge dine kompetencer i forhold til det frivillige arbejde. Det er op til dig selv, hvor meget tid du kan og vil bruge som frivillig i URK.

- Læs mere om Ungdommens Røde Kors i Aalborg på: [www.urk-aalborg.dk](http://www.urk-aalborg.dk)

## **Karneval i Aalborg søger frivillige hjælpere/guides til karneval i Aalborg 25.-27. maj**

### **Bliv frivillig hjælper**

Karneval i Aalborg har brug for frivillige kræfter til de mange arrangementer. Brænder du for at gå backstage, servicere en international karnevalsgruppe eller stå paradevagt, så meld dig hos os.

### **Bliv guide for en international karnevalsgruppe – og få en uforglemmelig oplevelse**

Karneval i Aalborg søger dygtige og ansvarsfulde guides for de internationale grupper, der deltager i karnevalet 26.-27. maj 2006. Guideerne følges med grupperne under arrangementet og sørger for de har det godt. Så har du mod på en intens og uforglemmelig weekend i selskab med en international karnevalsgruppe, så er chancen der nu! Vi har brug for dig fra fredag den 26. maj (muligvis allerede torsdag den 25. maj) om eftermiddagen til søndag den 28. maj om formiddagen. Som guide er det vigtigt, at du skal kunne forstå og gøre dig forståelig på enten dansk eller engelsk. Samtidig er det vigtigt, at du har et indgående kendskab til Aalborg by.

For yderligere oplysninger kontakt:

- Karneval i Aalborg – Tlf: 9813 7211 – Mail: [info@karnevaliaalborg.dk](mailto:info@karnevaliaalborg.dk)
- Læs mere på: [www.karnevaliaalborg.dk](http://www.karnevaliaalborg.dk)

## Den Frie Socialrådgivning søger frivillige

Den Frie Socialrådgivning er et gratis tilbud, som alle borgere med sociale problemer kan benytte sig af. Der ydes anonym rådgivning og støtte om love og regler 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, økonomiske forhold og muligheder og krav i sociallovgivningen. 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.

- 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: [kontakt@denfriesocialraadgivning.dk](mailto:kontakt@denfriesocialraadgivning.dk)
- Læs mere på: [www.denfriesocialraadgivning.dk](http://www.denfriesocialraadgivning.dk)

## Børns Voksenvenner søger voksenvenner/reservebedsteforældre

Børns Voksenvenner i Aalborg og Omegn har i øjeblikket over 30 børn i alderen 2-13 år på venteliste til at få en voksenven/familieven/reservebedste. Især savnes der flere mandlige voksenvenner.

- Har du tid 2-3 gange om måneden?
- Har du lyst og overskud til at være ven med et barn?
- Vil du være med til at gøre en forskel i et barns liv?
- Har du lyst til leg og fordybelse i dit liv?

Måske du så skulle blive voksenven-/familieven i Børns Voksenvenner i Aalborg og Omegn. Voksenvennerne er frivillige, ansvarlige og følelsesmæssigt modne mennesker, der kan og vil give noget til et barn.

For yderligere oplysninger kontakt:

- Børns Voksenvenner i Aalborg og Omegn – c/o De Frivilliges Hus – Badehusvej 1 – Aalborg
- Ring eller SMS til: 2812 2921 og få en snak med projektleder Leah Jacobsen
- Skriv til: [venskaber@teliamail.dk](mailto:venskaber@teliamail.dk) – Web: [www.voksenvenner-aalborg.dk](http://www.voksenvenner-aalborg.dk)

**Se flere frivillige opgaver/jobs på [www.frivillighuset.dk](http://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](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)

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

Tlf: 9811 1344 – Mail: [morten@frivillighuset.dk](mailto: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](http://www.frivillighuset.dk)

Næste nyhedsbrev udkommer juni 2006.