

NYHEDSBREV

DE FRIVILLIGES HUS

MARTS 2005

Foredragsaften med fokus på stress

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. Stressramte har derfor brug for hurtig og effektiv hjælp for at forebygge invaliditet. Denne hurtige hjælp er dog ikke altid inden for rækkevidde.

Da selvhjælpsgrupper har en sundhedsforebyggende og sundhedsfremmende effekt, vil De Frivilliges Hus i Aalborg etablere selvhjælpsgrupper for mennesker med stress og stressrelaterede sygdomme. I den anledning vil vi gerne invitere alle, der vil vide mere om stress, til 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. Det sker:

Onsdag 13. april 2005 kl. 19.00-21.45 (cirka) i foredragssalen i Haraldslund (indgang fra siden), Kastetvej 83, 9000 Aalborg.
(mulighed for parkering bag Haraldslund)

Har du lyst til at deltage i eller være igangsætter for en selvhjælpsgruppe for stressramte, så mød op til en interessant aften – en enestående mulighed for alle, der interesserer sig for emnet stress.

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-karusellen".
- Afrunding

Der er gratis entré, men tilmelding er nødvendig og skal ske til De Frivilliges Hus i Aalborg, telefon 9811 1344 (spørg efter Birgitte) eller e-mail til birgitte@frivillighuset.dk

NYHEDSBREV

DE FRIVILLIGES HUS

Opstart af selvhjælpsgrupper for stressramte i De Frivilliges Hus - Hjælp dig selv og få et bedre liv

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.

I det følgende vil du kunne læse lidt om, hvad en selvhjælpsgruppe er, hvad man får ud af at deltage i en selvhjælpsgruppe, hvordan selvhjælpsgrupper arbejder og hvem der kan deltage.

Selvhjælpsgrupper – et godt redskab til stressramte

Netop fordi selvhjælpsgruppens store potentiale er sundhedsforebyggelse og sundhedsfremme, er det et godt redskab til stressramte. Stress handler om at ændre sin livssituation – livsmønstre. Denne proces giver deltagelse i en selvhjælpsgruppe stor mulighed for bl.a. gennem erfaringsudveksling med ligesindede.

Hvad er en selvhjælpsgruppe?

En selvhjælpsgruppe kan beskrives som et lille arbejdsfællesskab (5-8 personer), som mødes med jævne mellemrum for at dele tanker og følelser om et bestemt problem eller interesse, fx sygdom, skilsmisse eller sorg over at have mistet. Selvhjælpsgrupper er ikke behandling, men fælles handling.

Hvad kan du opnå ved deltagelse i en selvhjælpsgruppe?

I selvhjælpsgruppen kan du sammen med andre med samme problem/interesse (i det her tilfælde stress), udveksle erfaringer, støtte og opmuntre hinanden, så I hver især får mere tiltro til egne kræfter. Mange har haft stor glæde af at deltage i en selvhjælpsgruppe. Nogle deltagere har fortalt, at de har fået brudt den isolation, de befandt sig i. Andre har fået ny viden, nye venskaber, nye handlemønstre eller bedre selvtillid. Med andre ord: Hjælper du dig selv til at få et godt liv.

Hvem kan deltage i en selvhjælpsgruppe?

Selvhjælpsgrupper er for alle, der er motiverede og kan overholde de aftaler, som gruppen indgår i forhold til fx mødetider og tavshedspligt. Man skal kunne tage medansvar for gruppens liv, lytte og kunne rumme andres fortællinger. Mennesker, der er i akut krise, kan have svært ved at deltage i gruppen, fordi det kræver et vist overskud. I disse tilfælde er professionel hjælp ofte en bedre løsning.

NYHEDSBREV

DE FRIVILLIGES HUS

Opstartshjælper – igangsætter af en selvhjælpsgruppe:

Til at hjælpe selvhjælpsgruppen i starten er der brug for, at der er en frivillig igangsætter. Denne persons opgave er bl.a., at sørge for at gruppen kommer bedst muligt fra start. Dette indebærer en række funktioner. Det eneste der kræves for, at blive igangsætter af en selvhjælpsgruppe er, at du er et ganske almindeligt menneske, som tror på ideen, har lyst og overskud af både tid/kræfter og som kan rumme andres historie og kan sætte grænser for sig selv.

Hvor henvender du dig? Hvis du efter og have læst dette, har fået lyst til at "melde" dig som igangsætter eller som deltager i en selvhjælpsgruppe, kan du få yderligere information ved at kontakte:

Birgitte Larsen, De Frivilliges Hus, Badehusvej 1, 9000 Aalborg.
Tlf. 9811 1344 eller på e-mail: birgitte@frivillighuset.dk.
Web: www.frivillighuset.dk

Tilskud til frivilligt socialt arbejde – søg støtte fra amtets frivilligpulje.

Nordjyllands Amt samarbejder med de frivillige sociale organisationer i amtet, særligt med de organisationer, som har relation til amtets opgavesæt på social- og psykiatri-området. Nu er det igen tid at søge støtte fra amtets frivilligpulje for alle de frivillige sociale organisationer og foreninger i Nordjyllands Amt.

Sidste ansøgningsfrist er 15. marts 2005.

Ansøgningsskema kan rekvireres hos Socialsekretariatet på tlf: 96 35 17 07 eller hentes på Nordjyllands Amts hjemmeside om frivillige sociale organisationer på adressen: www.frivilligesocialeorganisationer.nja.dk
Ansøgningsskemaet returneres enten på mail nja@nja.dk eller i papirudgave til

Nordjyllands Amt, Socialsekretariatet
Niels Bohrs Vej 30, Postboks 8300
9220 Aalborg Øst

Sidste frist for modtagelse af ansøgninger er den 15. marts 2005.

For yderligere oplysninger kontakt Socialsekretariatet ved Nordjyllands Amt – spørg efter Britt Nielsen eller Charlotte Larsen – tlf: 9635 1707 eller 9635 1704, mail: bni@nja.dk eller chl@nja.dk

NYHEDSBREV

DE FRIVILLIGES HUS

Café Drop Inn – Kom og mød de frivillige sociale foreninger inden for ældreområdet torsdag 17. marts kl. 16-19 i Café Drop Inn.

Aalborgs ældre mangler dig!

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

Besøg Café Drop Inn og mød de frivillige sociale foreninger inden for ældreområdet i Aalborg. Der vil være mulighed for at få en snak om, hvilke opgaver frivillige kan hjælpe med at løse i de forskellige foreninger, og hvor du synes, det kunne være interessant at arbejde frivilligt.

Følgende foreninger vil være til stede i caféen torsdag 17. marts kl. 16-19 i De Frivilliges Hus:

- Aalborg Seniorradio
- Aalborg Seniorsport
- Omsorgsorganisationens Besøgstjeneste
- Pensionisternes Samråd
- Røde Kors Besøgstjeneste
- Skalborg Borgerhjælp
- Værdig Alderdom
- Ældre hjælper ældre
- Ældre Sagen
- Aalborg Aflastningstjeneste
- Liselunds Venner

Læs mere om Café Drop Inn på De Frivilliges Hus hjemmeside www.frivillighuset.dk. Her kan du bl.a. finde en oversigt over temaerne for de allerede nu planlagte café-aftener i 2005.

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

"De Nye Gamle"

Træf for ildsjæle i Aalborg, om vore ældre medborgere med anden etnisk baggrund end dansk

I de kommende år vil gruppen af ældre flygtninge og indvandrere vokse. De er aldrig blevet rigtig dus med det danske sprog, og det gør, at de ikke i samme grad som danskerne, opsøger de tilbud, der er for ældre, og heller ikke får indsigt i den hjælp og støtte, de kan få fra kommunen.

En vej til integration på et borger til borger plan kan ske via det frivillige sociale arbejde.

En spændende udfordring for alle ildsjæle, der elsker når "plejer" vendes på hovedet, og der skal udvikles nye måder, at gøre tingene på.

Alle interesserede er velkomne, også dem der bare er lidt nysgerrige.

Træffet finder sted 5. april 2005 kl. 15.30-17.30 i Aktivitetscentret Grønlands Torv, Grønlands Torv 1 B, 9210 Aalborg Øst.

Program:

Velkomst ved initiativtager Aase Jacobsen, pensioneret folkeskolelærer og mangeårig frivillig ildsjæl inden for Dansk Flygtningehjælp.

1. Indlæg ved Lis V. Hjorth, konsulent i Ældre Sagen og Dansk Flygtningehjælp: Hvordan er det at være ældre flygtning og indvandrer i Danmark? Hvorfor er det en god idé, at de frivillige organisationer indenfor ældreområdet interesserer sig for at lave aktiviteter for og sammen med ældre flygtninge og indvandrere? Hvad skal man være opmærksom på, når man vil starte aktiviteter på dette område?
2. Indlæg ved Bodil Müller, Formand for Frivilliggruppen For Flygtninge i Skørping Kommune: Når det lykkes, gode råd og tips fra frivillig til frivillig
3. Spørgsmål og debat
4. Afrunding og afslutning ved Aase Jacobsen

Der vil blive serveret kaffe og kage undervejs i programmet

Entré: Gratis entré

Arrangør: Aase Jacobsen

Tilmelding: Senest d. 31. marts til De Frivilliges Hus. Tlf. 9811 1344 eller pr. mail frivillighuset@frivillighuset.dk

NYHEDSBREV

DE FRIVILLIGES HUS

FRIVILLIGE OPGAVER/JOBS

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 søn.-ons. kl. 17-19
OBS: Åbent hver onsdag fra kl. 14-19

Er du trist/ensom eller har du lyst til socialt samvær med andre mennesker, så kig op til os i lokalerne i Søndergade i åbningstiden om onsdagen!

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: 98 12 05 55

NYHEDSBREV

DE FRIVILLIGES HUS

Ældre Sagen – frivillige

Ældre Sagen er en besøgstjeneste, hvor en besøgsven én gang om ugen i ca. 2 timer er hos et ældre, ensomt eller handicappet menneske. Vi går en lille tur, hvis modtageren har lyst og kræfter til det – måske en lille tur ind til byen eller hygge sig med en kop kaffe. Vi må ikke gå ind i hjemmehjælperens arbejde. Besøgstjenesten omfatter også aflastning af pårørende til demente. Vi har også en tjeneste, hvor man er ledsager til gå- og indkøbsture.

Der søges frivillige til kontorarbejde - gerne med kendskab til PC-brug.

Kontaktperson: Grethe Thuen, Vesterbro 62a, 2. sal, 9000 Aalborg
E-mail: post@aeldresagenaalborg.dk

Ældre hjælper ældre – frivillige

Ældre hjælper ældre er et landsdækkende upolitisk projekt, som er åbent for alle pensionister og efterlønnere, der har lyst til at gøre en indsats. Formålet er at hjælpe ældre, der har brug for hjælp og støtte – især ensomme og isolerede ældre, samt ældre, der er kommet i en krisesituation.

Der søges frivillige til besøgstjenesten. Gå tur, ordne småting i hjemmet, højtlesning og hjælp til indkøb, sy knapper i m.m.

Kontaktperson: Aase Knudsen, Agade 9, 9000 Aalborg
tlf: 98 16 32 36, tirsdag og torsdag kl. 10-13.30

Røde Kors besøgstjeneste – frivillige

Dansk Røde Kors Besøgstjeneste har i øjeblikket ca. 110 besøgsmodtagere og 100 aktive besøgsvenner. Den primære opgave for besøgsvenner er naturligvis det ugentlige besøg hos en besøgsmodtager. Men for besøgsvenner og -modtagere er der bl.a. temaaftener, fællesudflugter og adventfest.

Kontaktpersoner:

- Anette Poulsen, tlf: 28 91 36 66,
- Gerda Nielsen, tlf: 98 38 16 41
- Bent Hansen, tlf: 98 31 44 80

besoeg@drk-aaalborg.dk

NYHEDSBREV

DE FRIVILLIGES HUS

Omsorgsorganisationen i Stor-Aalborg - frivillige

Besøgstjenesten for Omsorgsorganisationen i Stor-Aalborg har mellem 70-100 besøgsvenner, der på frivillig basis besøger en eller flere ældre/ensomme mennesker én gang om ugen. Alle er velkomne.

Kontaktpersoner:

Linda Schurer og Eva Jensen
Omsorgsorganisationen
Dag Hammerskjoldsgade 3, 9000 Aalborg
tlf: 98 13 65 56, hver torsdag kl. 10-12

Aalborg Seniorradio

Vi er næsten 30 aktive seniorer, der sørger for at sende nyheder, informationer, interviews, foredrag, gode historier og dejlig musik ud til Aalborgs 75.000 40+ lyttere.

Kontakt seniorradioen, hvis du er interesseret i at blive frivillig på kontoret eller går med ønske om at komme til mikrofonen.

Vi har kurser for nye programmedarbejdere.

Kontaktperson:

H.H. Deleuran, Vesterbro 17,1. sal, 9000 Aalborg
tlf: 98 16 87 86
mail: aalborg@seniorradio.dk
web: www.seniorradio.dk

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

Se også under "Brug én dag", hvor der vil være mulighed for at melde dig som frivillig for én enkelt dag i løbet af året og derigennem hjælpe andre.

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