

Siden sidst

Så er det blevet tid til et nyhedsbrev fra Frivilligcenter & Selvhjælp Rudersdal.

Forårets aktiviteter begyndte i januar med et forningsmøde med fokus på ansøgning til §18 midlerne. I marts afholdt Frivilligcentret et vellykket filmarrangement med Gerd Augsburg om udviklingshæmmede som besøgsvenner. Marts bød også på en gentagelse af demenskurset for pårørende. I april blev der afholdt generalforsamling, hvor Peter Jørgensen efter 3 år valgte at træde ud af bestyrelsen. Jette Raffenberg blev i stedet valgt ind. I begyndelsen af maj afholdt Frivilligcentret temadag om Kost, Motion og Sundhed, hvor der både blev danset folkedans og hørt om sund kost og levevis.

Ny hjemmeside

Frivilligcentret har fået ny hjemmeside. Her kan du læse om kommende aktiviteter, igangværende aktiviteter, se bestyrelsen, læse mere om Selvhjælp, se en foreningsoversigt osv. Klik ind på www.frivilligcentret.dk

Nr. 1, 2009



Til temadagen den 2. maj blev der bl.a. danset folkedans.

Kontakt os:

**Frivilligcenter & Selvhjælp
Rudersdal**

Skovgærdet 4

2840 Holte

Tlf.: 45 89 00 56

E-mail:

frivilligcentret@mail.dk

Hjemmeside:

www.frivilligcentret.dk

Nye aktiviteter i huset



Direktør Tommy Wedel var forbi Jobcafé for handicappede mandag den 25. maj.

I januar åbnede den nyoprettede *Jobcafé for handicappede dørene* for første gang. Cafeen trækker mange besøgende hver mandag kl. 14-16. Alle er velkomne til en snak om jobmuligheder, og lejlighedsvist arrangeres der foredrag - hold øje med hjemmesiden.

Kræftens Bekæmpelse afholder Café den sidste torsdag i måneden kl. 10-12. Her er alle også velkomne.

Et nyt tilbud om hyggeligt samvær om søndagen begyndte i april. Deltagerne til *Søndagssamvær* mødes således den første søndag i måneden kl. 15-17. Har du lyst til at bruge søndagen i hyggeligt selskab med andre, kan du kigge forbi.

Søskendegruppen - for børn med handicappede søskende mødes i huset hver 14. dag

Der ud over benytter mange foreninger lokalerne til mødeaktiviteter.

Frivilligcenter & Selvhjælp Rudersdal

Nyhedsbrev

Røgalarmtjenesten

Både afdelingen i nord og syd kører fint. Har du behov for at få opsat en røgalarm, og er du ikke i stand til det selv, kan du henvende dig i Frivilligcentret.

Det Rullende Korps

Der blev i april oprettet en afdeling af det Rullende Korps i Birkerødområdet. Korpset er klart og venter nu på udspil fra plejecentrene.

Det Flyvende Korps

På grund af ressourcemangel er Frivilligcentret ikke længere i stand til at tilbyde denne aktivitet og korpset er derfor nedlagt. Frivilligcentret håber, at en af foreningerne i Rudersdal har lyst til at genoptage aktiviteten.

Nr. 1, 2009



Laila Demant udstiller sine malerier i Frivilligcentret frem til sommerferien.

Personale



Nyt ansigt i Frivilligcentret:
Charlotte Lykke

På personalsiden bød vi velkommen til Charlotte Lykke den 15. april. Hun skal og har primært beskæftiget sig med at oprette og vedligeholde den nye hjemmeside, styrke PR-siden både for Frivilligcentret og for foreningslivet, og arbejde på en styrkelse af Selvhjælpsområdet. Charlotte er foreløbigt ansat frem til udgangen af året.

Hils på Charlotte:

”Jeg er født og opvokset i Skælskør på Sydvestsjælland. Herfra flyttede jeg til Århus, hvor jeg boede i 10 år, før jeg landede i Københavnsområdet.

Her har jeg nu gravet dybe rødder i området mellem Bagsværd og Lyngby, hvor jeg bor med min familie, der tæller min mand og 2 sønner på hhv. 11 måneder og 5 år.

Jeg har en uddannelse som cand.mag. i kunsthistorie og medievidenskab og har arbejdet som seminarielektor i en del år. Senest kommer jeg fra en projektstilling i *De Frivilliges Hus* i Gladsaxe, hvor jeg arbejdede med PR og synlighed for de frivillige sociale foreninger i kommunen.

Jeg kender således til den frivillige sociale verden og er meget glad for fortsat at arbejde med dette område, da det for mig er et job, der giver meget mening.”

Frivilligcenter & Selvhjælp Rudersdal

Nyhedsbrev

Selvhjælp

Stressgruppen afsluttede sine møder i januar. Afasigruppen holdt 1 års fødselsdag i februar. Gruppen mødes hver tirsdag kl. 9.30-13 og er åben for nye deltagere. Gruppen har i foråret haft besøg af en talepædagog og været på tur til Malmø.

I slutningen af februar begyndte sorggruppen sine møder og mødes hver mandag kl. 11-13.

Frivilligcentret samler nu deltagere til en sorggruppe for forældre med hjemmeboende børn, hvor den ene forælder er faldet bort.

For at deltage i en gruppe er det nødvendigt med en afklarende samtale. Kontakt Frivilligcentret.

E-mail adresser

For at lette udsendelsen af nyhedsbreve, invitationer til arrangementer og andet vil Frivilligcentret meget gerne have alle medlemmernes mail-adresser. Vi har nogle, men ikke alle, så send os venligst en mail, så vi i fremtiden let kan fremsende materiale. Har du ingen mailadresse modtager du fortsat materiale pr. post.

Mailen sendes til: frivilligcentret@mail.dk

Kommende aktiviteter

HUSK!
Ansøgningsfristen for ansøgninger til §-18 midlerne for 2010 er: fredag den 2. oktober 2009

Sommerfest for frivillige

Fredag den 28. august kl. 15–21 afholder Frivilligcentret sommerfest for medlemmerne. Sæt derfor allerede nu kryds i kalenderen.

Foreningsmøde

Onsdag den 2. september kl. 19-21. Da ansøgningsfristen for §18 midlerne til 2010 er fremrykket til den 2. oktober, vil der på mødet være en orientering om midlerne ved KULTUR/Rudersdal Kommune. Desuden vil der være en orientering om forsikringsforhold og frivilligt arbejde. Indbydelse med program følger.

Høredag

Høreforeningen, DH og Frivilligcentret planlægger en Høredag for høreapparatbrugere, hørehandicappede og andre interesser. Nærmere tid, sted og indhold følger senere.

Demensmøder

I løbet af efteråret planlægges endnu en demensmøderække for pårørende. Datoer følger.

Nr. 1, 2009



Afasigruppen mødes hver tirsdag formiddag.

Nye havemøbler

Frivilligcentret har indkøbt nye havemøbler. Man kan som forening nu afholde udendørs arrangementer med siddepladser til ca. 30 personer ved 3-4 borde.

Frivilligcenter & Selvhjælp Rudersdal

Nyhedsbrev

Frivillige job

Har du lyst til at engagere dig i frivilligt socialt arbejde, kan du lade dig inspirere af nedenstående, eller klikke ind på vores hjemmeside.

Pianist. Dag hjemmet på Sjælsø har et nystemt flygel, men ingen til at spille på det. Har du lyst til at spille for gæsterne en gang om ugen, eller en gang om måneden kan du kontakte beskæftigelsesvejleder Ingelise Baadsgaard: 45 99 71 80 / inb@rudersdal.dk

Igangsætter af selvhjælpsgrupper

Har du lyst til at støtte opstarten af samtale-, eller selvhjælpsgrupper, hører Frivilligcentret gerne fra dig. Du sendes på kursus arrangeret af vores landsforening, hvor du undervises i din rolle som "igangsætter". Du bestemmer selv hvilken type gruppe du er igangsætter på. Er du interesseret kan du henvende dig til Frivilligcentret.

Mad og hygge. Bofællesskabet på Nærum Hovedgade for yngre handicappede søger en eller flere personer til at hjælpe med madlavningen ved fællesspisningen en eller to gange om måneden. Hjælp til kagebagning om søndagen er også en stort ønske. Er du interesseret kan du henvende dig til Frivilligcentret: 45 89 00 56 / frivilligcentret@mail.dk

Nr. 1, 2009

Sommerferie

Frivilligcenter & Selvhjælp Rudersdal holder sommerlukket fra mandag den 6. juli til og med søndag den 2. august. Der afholdes dog enkelte arrangementer i feriepausen.

Mandehygge for lettere demente

Dag hjemmet for lettere demente Kernehuset på Plejecenter Frydenholm søger en frivillig til at hygge med 2-3 lettere demente mænd en gang om ugen / hver 14. dag. Er du interesseret kan du kontakte Rie Hadveg på telefon 46 11 35 25 / rha@rudersdal.dk

Handy-mænd m/k til Det Praktiske Korps

Har du hænderne "skruet rigtigt på" og har du lyst til at hjælpe ældre og handicappede i den sydlige del af kommunen med små praktiske opgaver i hjemmet, som eksempelvis ophængning af billeder, eller persienner, tilplantning af altankasser mv., kan du henvende dig til Frivilligcentret tlf.: 45 89 00 56 / frivilligcentret@mail.dk

Dansk Røde Kors Genbrugsbutik, Birkerød. Har du 4 timer til overs om ugen til at ekspedere i en genbrugsbutik, hvor du vil indgå i et team af andre frivillige, kan du henvende dig til Jette Vestergaard: 45 82 17 60 / jette@kurubacak.dk

Svømmehalsledsager. En beboer på Plejecenter Frydenholm ønsker sig en ledsager til busturen til en ugentlig svømmetur i varmtvandsbassinet på Skovbrynet Genoptræningscenter. Er du interesseret i at gøre en medmenneskelig forskel kan du kontakte koordinator af det frivillige arbejde Bente Larsen på telefon: 45 42 19 35 / 30 36 16 83, eller sende en mail til: bel@rudersdal.dk

GOD SOMMER!