

Frivilligrådet/Frivilligkoordinatoren



Billund
kommune

Nyhedsbrev nr. 8

April 2015

Hermed fremsendes 8. nyhedsbrev til foreningerne fra Billund Kommunes frivilligråd/frivilligkoordinator. Der udsendes nyhedsbreve efter behov nogle få gange om året. Der vil blive udsendt nyhedsbreve, når der er nyheder som vi vurderer, vil være til glæde for foreningerne i jeres arbejde. Nyhedsbrevene kan også læses på www.billund.dk under frivillighed.

Cykling uden alder

Så er det lige før det sker. Vi har nu modtaget de første 2 cykler, og de er bare lækre. Vi har også allerede haft kontakt med 14 personer der kunne tænke sig at blive cykelpiloter. Vi vil naturligvis gerne have endnu flere, også ude i de forskellige lokalområder.

Fredag den 10. april 2015 vil I kunne se cyklerne på torvet i Grindsted. Her stiller vi op og giver gerne en tur med cyklen. Her kan du også troppe op hvis du har lyst til at være cykelpilot. Vi vil på et andet tidspunkt stille op i Billund og senere i de øvrige lokalområder når vi får cykler til disse.

Handicaprådets frivilligmidler

I forbindelse med budgettet for 2015 fik Handicaprådet stillet nogle frivilligmidler til sin rådighed som kan ansøges af foreninger der hører ind under handicaprådets regi (75.000 kr.)..Disse penge vil vi naturligvis gerne have uddelt og vi indkalder derfor ansøgninger. Ansøgningerne skal være handicaprådets sekretær i hænde senest 20. august 2015.

Mænds mødesteder

Billund Kommune er af Forum for Mænds Sundhed, blevet udvalgt som forsøgskommune sammen med Stevns, Aarhus og Bornholm Kommune til at etablere mødesteder for mænd. Billund Kommune har fået 175.000 kroner, af Forum for Mænds Sundhed, til at løbe projektet i gang.

Mødestederne er først og fremmest for at lave et fællesskab til de mænd, som har brug for det, men der er også et sundhedsperspektiv i det nye projekt. Mænd er ikke gode til at gå til længe eller fortælle om eksempelvis psykiske problemer, men er man i et miljø med andre mænd, så har det en positiv indvirkning, siger koordinator for projektet i Billund Kommune Dorte Juel Christensen.

Pengene skal blandt andet bruges til et større informationsarrangement, som finder sted 15. april i Magion, hvor Søren, smeden fra tv programmet "rigtige mænd" kommer og holder et oplæg. Se vedhæftede folder.

Kurser

Lørdag, den 28. marts havde vi kursus omkring "Den svære samtale i det frivillige arbejde". Det blev en rigtig god dag, hvor vi fik værktøjer til at gøre det der er svært for rigtig mange. En del af kursisterne fik lov til at udfordre sig selv og få råd og vejledning fra underviser og øvrige kur-

sister. Som frivilligkoordinator blev jeg rigtig stolt over at vi har så mange dygtige frivillige ledere, der på en god, værdig og rolig vis kunne skabe ro og trykthed omkring samtalerne.

Vi vil gerne i Frivilligrådet høre fra dig og din forening om I har ønsker til kurser som vi kunne afholde i Frivilligrådets regi. Har I nogle udfordringer hos jer, som vi på den måde kunne være med til at afhjælpe, så hører vi gerne fra jer.

Fyraftensmøde

Vi har udsendt tilbud om fyraftensmøde den 14. april på Ungdomsgården i Grindsted. Tidspunktet er 17.00 – 20.00 og der vil blive serveret lidt spiseligt undervejs.

Vi har allerede mange tilmeldinger til dagen, men da det er formet som et fyraftensmøde er der stadig plads til mange flere.

Det er vigtigt at sige, at dette fyraftensmøde er for **ALLE** frivillige.

På fyraftensmødet vil man bl.a. lære om følgende:

- Har man som frivillig tavshedspligt?
- Hvad må man fortælle andre ledere/frivillige af det man hører/oplever?
- Er der nogen situationer hvor man har pligt til at lade sin viden gå videre?

Indbydelsen er vedhæftet dette nyhedsbrev.

Madguider

Billund Kommune sætter nu Projekt Madguide i gang. Projektet tager udgangspunkt i kostens betydning for overvægt/undervægt i relation til kronisk sygdom som fx KOL, type II diabetes, ryg problemer (muskulatur/skelet) og hjertekarsygdomme.

I projektet uddannes frivillige madguider som kan vejlede borgere og pårørende til borgere i målgruppen, dvs. borgere som ønsker hjælp til væggtab eller vægtøgning, i relation til kronisk sygdom. Det kan også være borgere som endnu ikke har udviklet en kronisk sygdom, men er i risiko for at gøre det pga. forkerte kostvaner. Vejledningen vil være individuel og tage udgangspunkt i samtaler hos den enkelte borger ud fra dennes behov.

Madguider kan fx hjælpe med indkøbsvejledning og til at finde de sundeste produkter til den enkelte /Madlavning og hjælp til at lave sundere hverdagsmad/ Samtaler om motivation til en sundere hverdag.

Madguidernes opgave er, at borgere med en enkeltstående kronisk sygdom, eller risiko herfor, vejledes og motiveres til varige livsstilsændringer. Dette vil forebygge udviklingen af kroniske sygdomme og på den måde også være med til at øge livskvaliteten for borgeren.

Madguiderne gennemgår et uddannelsesforløb på 6*2 timer, inden de matches med en borger. Et forløb med en madguide og en borger vil typisk strække sig over 4-6 gange af ca. en times varighed, i et individuelt aftalt interval. Herefter evalueres forløbet.

Har du lyst, eller kender du en der har lyst til at være madguide så kontakt Margit Stycke på mas@billund.dk hurtigst muligt.

Frivillig Fredag 2015

Frivillig Fredag falder i år den 25. september. Frivilligrådet er så småt gået i gang med at planlægge dagen. Det landsdækkende tema for dagen er i år **Grokraft for fællesskaber**.

Følgende ting er allerede nu på plads:

- Stedet bliver hal 3 i Magion, Tinghusgade, Grindsted
- Åbningstid: 13.00 – 18.00
- Foredrag kl. 16.00 Stewardesse og foredragsholde Connie Svendsen "Det lille ekstra".

I må rigtig gerne som forening allerede nu overveje hvordan I kan være med på dagen, enten med "stand", indslag eller noget helt andet. Vi vil naturligvis også i år sørge for at der bliver reklameret godt for dagen, ligesom vi overvejer andre tiltag. Har I gode ideer må I naturligvis gerne melde ind.

På frivilligrådets vegne



Erhardt Fisker

Frivilligkoordinator/Frivilligrådet
Billund Kommune

Erhardt Fisker, Billund Kommune (**Sekretær**) Tlf. 79 72 73 92 mail: ef@billund.dk
Gurli Hansen, Vorbasse (**Formand**) Tlf. 75 33 35 55 mail: gurli.h@mail.dk
Olga Roest Thomsen, Krogager (**næstformand**) Tlf. 75 33 92 90 mail olgathomsen@gmail.com
Ann Klausen, Hejnsvig Tlf. 75 33 60 70/2445 4495 mail: ann_klausen@msn.com
Annie Ladegaard, Grindsted Tlf. 75 32 15 04/6172 0042 mail ladegaard@turbopost.dk
Judith Andersen Sørensen, Filskov Tlf. 75 34 82 60 mail: mcsjas@gmail.com
Jakob Kristiansen, Filskov Tlf. 75 34 83 45/ 5124 8475 mail: ijkristiansen@mail.dk
Kristian Hansen, Vorbasse Tlf. 75 33 33 14/2850 1950 mail: karinogkristian@gmail.com
Gitte Johansen, Grindsted Tlf. 29 86 11 40 mail: gitte@vestermarkskirken.dk
Anni Hansen, Grindsted Tlf. 41 50 56 70 mail fiona-paradis@hotmail.com
Tina Ransborg, Billund Tlf. 28 34 33 39 mail tina@ransborg.com

Nyhedsbrevet vil blive udsendt når der skønnes at være behov for det. Ønsker I ikke at modtage det, vil I blive slettet af maillisten hvis I anmoder herom. Vi ser frem til, og håber på et rigtig godt samarbejde med jer alle, til glæde for såvel foreninger, kommune og borgere.