

DIN INDGANG TIL FRIVILLIGHED

Årgang 3



FRIVILLIGCENTER
LANGELAND



Udgivet af Frivilligcenter
Langeland,
december 2016 ©

Ansvarshavende Redak-
tører: Linda Dybdal Niel-
sen og Nina Andersen

Fotos: Carl Otto Nielsen,
Karen Gehrt, Nina An-
dersen, og Linda Dybdal
Nielsen

Layout: Marie Wøldike

Korrektur: Catrine
Madelaine

INDHOLD

Forord	5
Frivilligcenter Langeland	6
Frivilligcenter Langeland – fakta og tal	8
Cafe Come & Go	10
Selvhjælp	12
Netværksaktiviteter i Frivilligcenter Langeland	14
4 ting som Frivilligcenter Langeland gerne vil være kendt for	16
Nye initiativer blomstrer frem	18
Tirsdag er havedag - Medicinhaverne	22
Frivillig fredag og frivillighedens pris	24
Ensomhed er noget, vi er sammen om - Ældresagen	26
Hjerterum	28
Bliv frivillig i Hjerterum	30
Medlemsliste	31





VELKOMMEN TIL FRIVIL- LIGCENTER LANGELAND DIN INDGANG TIL FRIVILLIGHED

Velkommen indenfor i Frivilligcenter Langeland og tak, fordi du vil bruge tid på at lære os bedre at kende.

Hensigten med dette hæfte er at synliggøre og inspirere til social frivillighed ved at sætte spot på både foreningslivet, de frivillige og ikke mindst os selv.

Vi kan her i Frivilligcenteret glæde os over, at flere og flere kommer i huset og bruger lokalerne til diverse forenings- og frivilligaktiviteter. Det er dejligt at opleve huset summe og være vidne til det store frivillige engagement, der til dagligt udfolder sig på vores fantastiske ø.

Ønsker du flere oplysninger om de foreninger og aktiviteter, du kan læse om i dette hæfte, så er du meget velkommen til at kontakte Frivilligcenteret.

Rigtig god læselyst.

Med venlig hilsen
Bestyrelsen og medarbejdere i Frivilligcenter
Langeland

HVAD ER FRIVILLIGCENTER LANGELAND?



VI KAN HJÆLPE MED:

At lave en **HJEMMESIDE**, en **FOLDER** og andet kommunikationsmateriale for din forening

At skabe **NETVÆRK** med andre foreninger

At finde det **HELT RIGTIGE STED** til dig, som gerne vil være frivillig

At **ANNONCERE** møder og arrangementer i pressen, i vores nyhedsbrev, på Facebook og på vores hjemmeside

At lave **SAMARBEJDER** med offentlige aktører

At blive skarpere på **FUNDRAISING** og andre foreningsopgaver

At få din **IDÉ** til at blive virkelighed, hvis du gerne vil starte et initiativ på frivillig basis

Og meget mere... Kontakt os med din idé eller udfordring, så kigger vi på det sammen

FRIVILLIGCENTER LANGELAND

Frivilligcenter Langeland har 40 medlemsforeninger og 2 støtte-medlemsforeninger

Der findes et frivilligcenter i 65 kommuner landet over. De ældste har mere end 25 år på bagen

Der er ikke kun frivillige i et frivilligcenter. De fleste centre har ansatte medarbejdere – også Frivilligcenter Langeland

Frivilligcentrene finansieres delvist af staten og af den tilknyttede kommune. Da frivilligcentrene er selvstændige foreninger, kan de også søge private fonde til drift og projekter

Landets frivilligcentre er tilknyttet en paraplyorganisation på nationalt plan. Den hedder FriSe og er lokaliseret i Aarhus. FriSe står for "Frivilligcentre og Selvhjælp"

FRIVILLIGCENTER LANGELAND 2016

2 STØRRE PROJEKTER HAR FYLDT SÆRLIGT MEGET I FRIVILLIGCENTERET I 2016:

1

HJERTERUM:

I marts søsattes Projekt Hjertelum – et trivselsprojekt for børn og unge på Langeland med det formål at etablere netværksskabende aktiviteter samt samtalegrupper for børn og unge – Læs mere på side 28

2

SELVHJÆLPSTILBUD:

Videreudvikling af selvhjælpstilbud på Langeland. Læs mere om selvhjælp på side 12

8

FORENINGSSERVICE 2016:



5500 PRINT TIL FORENINGER



1900 BESØG PÅ HJEMMESIDEN



HAR HJULPET 31 PERSONER MED AT FINDE FRIVILLIGT ARBEJDE PÅ LANGELAND



194"SYNES GODT OM" PÅ FACEBOOK



550 UDLÅN AF LOKALER TIL AKTIVITETER & MØDER



I ALT MODTAGER 121 PERSONER NYHEDER OM STORT OG SMÅT I CENTERET OG VORES MEDLEMSFORENINGER. DU KAN OGSÅ MODTAGE VORES NYHEDSBREV VED AT TILMELDE DIG PÅ VORES HJEMMESIDE:



6 KURSER OG ARRANGEMENTER

www.frivilligcenterlangeland.dk/om-os



BLIV MEDLEM:

Frivilligcenter Langeland er en medlemsorganisation for frivillige sociale foreninger. Som medlem får din forening stemmeret ved den årlige generalforsamling og kan derved få medindflydelse på centerets udvikling. Desuden får man som medlem 100 gratis print årligt.

Foreningsmedlemsskab koster 150 kr.

Støtteforeninger (ikke-sociale foreninger) 100 kr.

CAFÉ COME & GO - HYGGELIGT SAMVÆR SKABER GROBUND FOR GOD INTEGRATION

Hver tirsdag kl. 16 slår frivillige fra Røde Kors dørene op til netværkscaféen, Café Come & Go, som har til huse i Frivilligcenter Langelands lokaler. Der er kaffe og the på kanden, friskskåret frugt, hjemmebag og sundt slik til børnene. Og så kan snakken ellers begynde. Hvad enten det foregår på arabisk, begynderdansk eller mest med kropssprog, så finder caféens gæster og de mange frivillige en måde at kommunikere på.

Caféens gæster har mange nationaliteter, men fælles for dem er, at de er flygtet fra deres hjemland og nu har fået opholdstilladelse i Danmark. Som ny borger i en ny og ukendt kultur kan det være en stor udfordring at finde sig til rette. Og det er netop den udfordring Café Come & Go er til for at imødekomme.

Ann Jeppesen, som er næstformand i Røde Kors og initiativtager til caféen, forklarer: "Vores primære formål er at skabe tryghed og at hjælpe med at integrere vores nye medborgere. I Café Come & Go har vi stort fokus på netværk og værdien af en god snak. Men vi hjælper også med de problemer og behov, der efterhånden opstår, når dagligdagen viser sig med alle de bureaukratiske regler, vi som danskere har i vores hverdag".

Samarbejde med kommunen er vigtigt

Et godt samarbejde mellem Røde Kors og Langeland Kommune har været en medvirkende faktor i forhold til den succes, netværkscaféen har oplevet – Særligt samarbejdet med Kommunens familieafdelingen, hvor konsulenterne har været opmærksomme på at fortælle nyankomne om Røde Kors' tilbud. Dette samarbejde har også udmøntet sig i fle-

re tilbud for målgruppen, det er således blevet til to udflugter til henholdsvis Djurs Sommerland og Legoland for familier. Og senest er der opstartet et gymnastikhold i Borgerhuset kun for nydanske kvinder.

"Vi er her for vores nye venner"

Siden caféens opstart i starten af 2015 er Røde Kors' aktiviteter således vokset til glæde for både frivillige og nydanske borgere på Langeland. I Come & Go har der været åbent stort set hver tirsdag. Nogen gange kommer der mange - så er hver en stol optaget. Andre gange er der næsten flere frivillige end gæster. "Men det er vigtigt, at vi er her, og at der altid er frivillige klar til en snak og til at hjælpe" pointerer Ann Jeppesen. Således skaber caféen stor værdi for såvel nydanskere som for de frivillige, der "indkasserer" deres løn i form af stor taknemmelighed, varme hilsner og nye venskaber.





SELVHJÆLP – FÆLLESSKABET SOM HELENDE KRAFT



I det store hele handler selvhjælp om, hvordan man selv kan være med til at fastholde eller forbedre sin trivsel ved at indgå i et fællesskab med andre.

Hvad er selvhjælp?

Selvhjælp er dels en metode og dels navnet på en landsdækkende organisation, som hører sammen med frivilligcentrene under landsorganisationen FriSe (Frivilligcentre og Selvhjælp). Når vi i Frivilligcenter Langeland arbejder med selvhjælp, er det derfor i tråd med en særlig metode og organisation.

Som ordet angiver, handler selvhjælp om ”at hjælpe sig selv”. Paradoksalt nok er den essentielle læresætning i selvhjælp, at denne proces er noget, der sker, når man indgår i et fællesskab. Selvhjælp er troen på, at de fleste mennesker kan skabe forbedret trivsel eller bearbejde konkrete problemstillinger ved at møde andre mennesker, som man på lige fod kan dele erfaringer med. De mennesker, man møder i selvhjælp, er således mennesker, som er en del af fællesskabet, fordi de har lyst. Og det er i dette frivillige møde med andre – enten om en fælles problemstilling, interesse eller udfordring – at muligheden for øget trivsel for den enkelte udfolder sig.

Eksempler på emner i selvhjælpsgrupper kan være sygdomsramte, pårørende til sygdomsramte eller misbrugere, vægttab, dårligt selvværd, psykiske udfordringer, skilsmisse, sorg osv.

Selvhjælpsgrupper og netværk

Fordi selvhjælp karakteriserer en meget enkel grundindstilling til, hvad der er godt for menneskers trivsel, er det også dækkende for rigtig mange former for aktiviteter. Her skal der bredt defineres to former for fællesskaber i selvhjælpsregi, som vi arbejder med i Frivilligcenter Langeland:

Selvhjælpsgrupper. Kan kaldes ”snævre fællesskaber”, fordi fællesskabet bygges op om en konkret problemstilling. Det kan fx være sorg over et mistet familiemedlem, skilsmisse, stress, pårørende til misbrugere osv. I gruppen kan man få lov at sætte ord på sine tanker og høre andres erfaringer.

I selvhjælpsgrupper vil der altid være tilknyttet en kvalificeret frivillig, kaldet en igangsætter eller tovholder. Fordi emnerne i selvhjælpsgrupper ofte er svære at tale om og fylder meget hos den enkelte, er det vigtigt, at der er en frivillig, som sørger for at tage

hånd om det småpraktiske – fx kaffe på kanden – og ikke mindst, at alle får lov at tale i gruppen. I selvhjælpsgrupper er der tavshedspligt, og man deltager anonymt, dvs. at der ikke foretages nogen registreringer.

Netværk. I denne form for tilbud er det mere bredt, hvem det henvender sig til, og formålet er ikke nødvendigvis, at man skal bearbejde en problemstilling, men kan blot være, at man har en fælles interesse eller ønske om at blive en del af nye fællesskaber. Eksempler på dette kan være et gå-hold, hvor man mødes for at gå tur sammen. Det kan også være interessen for håndarbejde, madlavning eller noget helt tredje. Hovedsagen er, at man føler, at det giver mening at lave det sammen med andre.

Er det for alle og hvordan?

Hvad enten man kan se sig selv i en selvhjælpsgruppe eller i et netværk, så starter ens deltagelse med at tage kontakt til frivilligcenteret. Her kan man få en snak med en medarbejder om, hvad man søger. Har man en konkret problemstilling, fx sorg, vil man blive inviteret til en forsamling med centerets selvhjælpsmedarbejder, for at behov og forventninger kan blive stemt ordentligt af. Herefter vil centeret arbejde på at oprette en passende selvhjælpsgruppe, hvis der ikke allerede eksisterer en, som modsvarer det konkrete behov.

Søger man de mere uformelle netværk, kan man som regel dukke op, næste gang netværket mødes. Findes der ikke allerede lige det netværk, man søger – fx enlige mænd +60 – så vil vi i frivilligcenteret arbejde på, at netop det fællesskab kan blive etableret.

Med andre ord er selvhjælp et meget fleksibelt tilbud, hvor dine behov, ønsker og idéer er afgørende for, hvilke aktiviteter og tilbud der eksisterer.

SELVHJÆLP:

Selvhjælp er ikke et professionelt tilbud om hjælp. Her er ingen behandling, visitation eller registrering – man kommer her frivilligt og kan forvente at møde forståelse og fællesskab.

Nuværende grupper i Frivilligcenter Langeland:

Selvhjælpsgrupper:

Netværksgruppe for kræfttramte – åben
Angstgruppe – lukket

Netværk:

Café Morgenstjerne - åben
Gå-holdet - åben
Fællessang - åben
Fællesspisning for demensramte og pårørende – kræver tilmelding

Kommende selvhjælpsgrupper

Angstgruppe for unge
Trivselsgrupper for børn

NETVÆRKSÅKTIVITETER I FRIVILLIGCENTER LANGELAND

Åbent for alle – kræver ikke tilmelding og det er gratis at deltage



Gå-holdet

Hver mandag kl. 10 er der afgang fra Frivilligcenter Langeland. Her mødes dem, der har lyst, til en r. gå-tur i fællesskab med andre. Gåturen varer s regel en lille time, og ruterne er forskellige efter deltagendes humør. Ture afsluttes sædvanligvis n en kop kaffe i frivilligcenteret. Især i sommerperiod planlægges også gåture rundt omkring på vores d ge ø, hvor kaffen naturligvis medbringes.

Gå-holdet mødes hver mandag kl. 10 i caféområdet i frivilligcenteret. Alle er velkomne til at gå med



Café Morgenstjerne

Café Morgenstjerne er for dig, der af den ene eller anden grund går hjemme i dagtimerne og har lyst til et par timers socialt samvær over en kop kaffe og et stykke brød. Alle er velkomne, og der bliver taget godt imod nye. Det er helt uforpligtende at komme i Café Morgenstjerne, og man behøver ikke være med hver tirsdag.

Café Morgenstjerne har åbent hver tirsdag fra kl. 10 – 12 og holder til i Pejsestuen



Fællessang

Trænger dine sangmuskler til at blive rørt, så er fællessang et tilbud til dig. Onsdage i lige uger stiller Knud an med sit keyboard, og sangbøgerne findes frem. Her er ingen krav til niveau eller teknik, det handler udelukkende om glæden ved at synge sammen. Der holdes en pause, hvor man kan få skyllet ganen med en kop kaffe eller te.

Fællessang onsdage i lige uger kl. 10 – 12 i lokale 3 i frivilligcenteret

4 TING SOM FRIVILLIGCENTER LANGELAND VIL VÆRE KENDT FOR

1 Vi gør det nemmere at være forening og frivillig

Vi hjælper med praktiske opgaver og yder rådgivning.

Som forening skal der ofte både printes foldere, holdes møder og brygges en kande kaffe. I frivilligcentrets lokaler kan man nemt komme til disse og andre faciliteter. Vi vil gerne være med til at skabe de bedste forudsætninger for, at de frivillige ressourcer ikke bliver drænet af praktiske udfordringer og forhindringer. Derfor skal frivilligcentret indrettes, så det passer bedst til foreningslivets behov.

Er man kørt død i fundraising, mangler der pondus i kommunikationen til målgruppen, eller savnes der overblik, når en ny forening skal startes op? Så er der også hjælp at hente i frivilligcentret. Vi yder rådgivning og sparring inden for diverse opgaver og udfordringer i frivilligt regi. Man kan både få en personlig samtale eller tilmelde sig de kurser og temaaftener, som vi løbende holder i centret.

2 Vi hjælper nye frivillige og nye initiativer i gang

Frivilligcenter Langeland skal være stedet, man går hen, hvis man har lyst til at være frivillig, men ikke lige ved hvordan man skal komme i gang. Grundet vores kendskab og løbende dialog med øens mange foreninger, kan vi i fællesskab med den nye frivillige skabe et godt match.

Frivillige foreninger eksisterer på grund af de mennesker, som brænder for at gøre en forskel. Men at starte et helt nyt initiativ op kan kræve tid og kræfter, som måske kan dræbe idéen, før man er kommet rigtig i gang. Derfor er vi i Frivilligcenter Langeland særligt fokuserede på at yde sparring og skabe gode rammer for udvikling, når en ildsjæl kommer ind ad døren med en god idé.

3 Vi skaber nye netværk for foreninger og frivillige

Frivilligcenter Langeland er en paraplyforening for frivillige foreninger på øen. Det betyder, at vi har kendskab og kontakt til mange forskellige foreninger og dermed et godt udgangspunkt for at iværksætte netværk. Netværk imellem foreninger kan både bruges til sparring og til at planlægge relevante arrangementer sammen, hvis foreningerne har fælles interesser. Frivilligcentret kan være stedet at mødes og dele sin viden om foreningslivet på Langeland til gavn for både frivillige og brugere af foreningernes aktiviteter.

4 Vi deltager i samarbejde på tværs mellem det offentlige og frivillige

Det frivillige og kommunale arbejde er to forskellige størrelser, som dog kan supplere hinanden med et særdeles frugtbart udbytte. Tendensen for fremtiden peger på, at denne "samskabelse" i højere grad skal prioriteres af det offentlige.

Frivilligcentret er en selvstændig forening og ikke en del af kommunen. Det betyder, at vi kan formidle samarbejde mellem det offentlige og foreninger fra en position, som varetager foreningernes interesser og det frivillige livs præmisser.

Samtidig betyder frivilligcentrets virke som en paraplyorganisation, at kommunen har en let indgang til at skabe overblik over - og kontakt til - foreningslivet på øen. Med andre ord kan Frivilligcenter Langeland spille en rolle i etableringen af holdbare og givtige samarbejder på tværs af kommunale og frivillige grænse-skel.

NYE INITIATIVER BLOMSTRER FREM



I 2016 har Frivilligcenter Langeland fået mange nye brugere i huset. Her kan du møde et udpluk af dem og høre hvilke udfordringer og succeser de har oplevet ved at starte en forening på Langeland.



Scleroseforeningen lokalafdeling Sydfyn

Da Karen Gehrt, formand Scleroseforeningens lokalafdeling Sydfyn, sidste år kontaktede Frivilligcenter Langeland, var det med ønsket om at starte en månedlig samværscafé for scleroseramte og deres pårørende.

Hvordan var det at komme i gang med caféen?

- Det var forholdsvis nemt at komme i gang. Jeg kontaktede Frivilligcenter Langeland, der stillede lokaler til rådighed. For os var det vigtigt, at der var god adgang, mange parkeringsmuligheder samt handicaptoilet, da mange af vores medlemmer er gangbesværede. På sigt ønsker vi at starte flere tilbud op på Langeland, da rammerne fuldt ud matcher vores behov.

Hvad med rekruttering af brugerne?

- Som formand for lokalafdelingen Sydfyn havde jeg i forvejen kontakt til de langelske medlemmer, så det var let at få andre med på idéen om et lokalforankret initiativ. Der findes tilbud i Svendborg, men det kan godt blive en lang tur for de langelske medlemmer. Dog mangler jeg at skabe lidt mere synlighed omkring vores forening og aktiviteter, da det endnu ikke er alle langelske medlemmer, der deltager i vores café. Karen Gehrts bedste tip til opstart af en lokalafdeling er at kontakte medlemmerne direkte og til der har svært ved at komme afsted, at tilbyde dem følgeskab de første par gange. Det har i hvert fald båret frugt hos Scleroseforeningen.

Scleroseforeningen mødes hver den første mandag i måneden kl. 17:00 i frivilligcenteret, Fredensvej 1, Rudkøbing.



FREESHOP LANGELAND – en bæredygtig gratisbutik

Der var ikke langt fra idé til handling, da Cecilie Johansen tog initiativ til at starte en lokalafdeling af Freeshop Svendborg på Langeland. På mindre end en måned fik hun søsat initiativet, der havde officiel opstart den 14. november 2016

Hvordan var det at komme i gang?

- Det har indtil videre været en nem proces. Efter jeg fandt ud af, hvor jeg skulle henvende mig, har opstartsfasen været overkommelig. Jeg har fået al den hjælp, jeg havde brug for både fra Frivilligcenter Langeland, hvor vi kan låne lokaler, og af Freeshop Svendborg, der har delt deres koncept med mig. Eksempelvis havde jeg aldrig prøvet at lave en pressemeddelelse, så det fik jeg hjælp til i frivilligcenteret. Og Freeshop Svendborg har tilbudt at vi kan være en underafdeling af dem. Det betyder, at vi bare kan komme i gang uden først at skulle forene os og finde en bestyrelse.

Hvad er dit bedste råd til andre, der har lyst til at starte en forening på Langeland?

- Bare gør det! Bare prøv! Man kan hurtigt blive glædeligt overrasket. Gør brug af de muligheder, der er tilgængelige, så du ikke kommer til at sidde med det alene. Og brug Facebook til at skabe synlighed omkring aktiviteterne. Indtil videre er det lykkedes at rekruttere 6 frivillige via den vej, så det vil jeg klart anbefale.

FREESHOP LANGELAND har åbent lørdage i ulige uger fra kl. 10:00-12:00 i frivilligcenteret, Fredensvej 1, Rudkøbing.





Hjerneskadeforeningen

Hjerneskadeforeningen har før prøvet at starte tilbud op på Langeland uden held, men det har ikke fået dem til at give op. For Lonnie Braagaard, formand, ved godt, at nye initiativer målrettet sårbare målgrupper tager tid at etablere.

Hvordan var det at komme i gang igen på ny?

- Op ad bakke, det har været svært. Det til trods for at medlemmerne selv har efterspurgt lokalforankrede tilbud. Men de dukker desværre ikke op. Dog skal det siges, at det har været nemt at finde lokaler til vores aktiviteter, men vi savner at flere benytter sig af dem. Det skal også fremhæves, at vi har mødt meget velvilje fra kommunale nøglemedarbejdere, der både vil være frivillige og hjælpe os med rekrutteringen af brugerne.

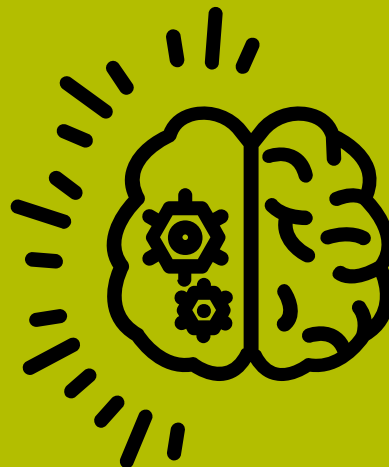
Hvad er næste skridt?

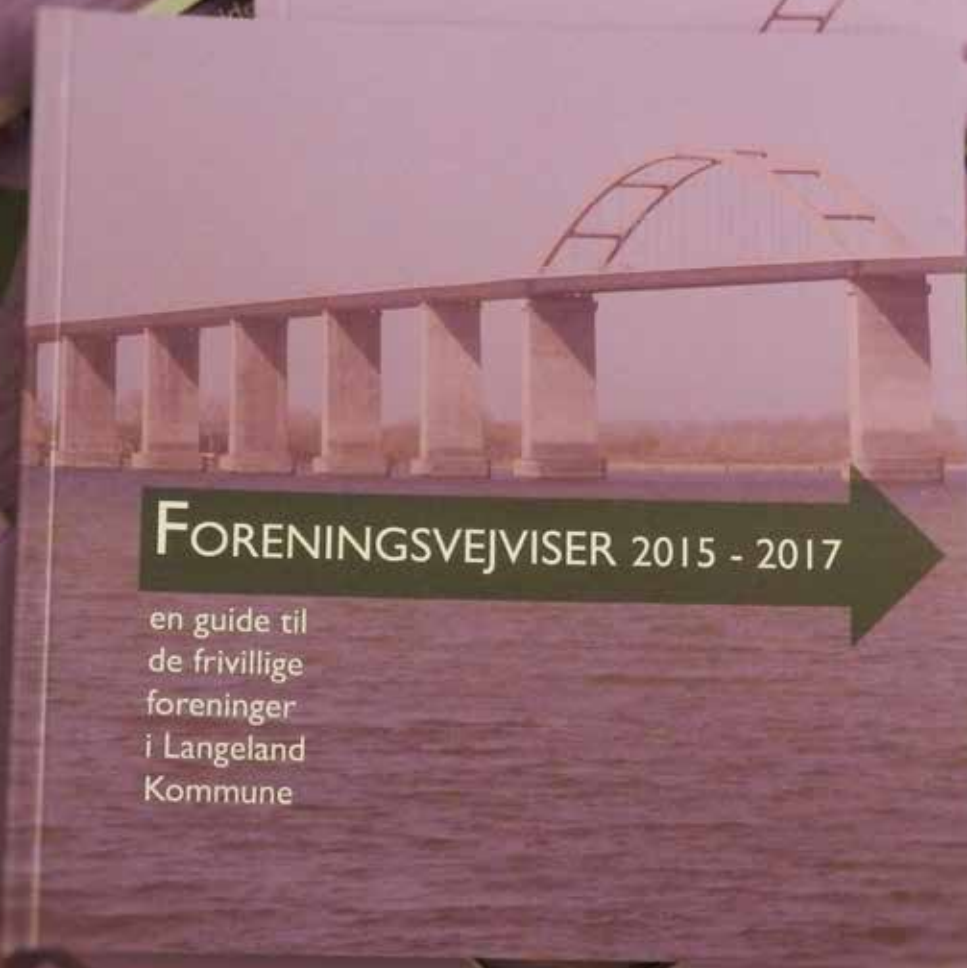
- Vi vil rigtig gerne have etableret nogle mere formelle samarbejdsformer med relevante aktører, eksempelvis Frivilligcenter Langeland. Måske vi kunne gå sammen om vores kreative klub, og på den måde slå to fluer med et smæk. Vi vil rigtig gerne kunne tilbyde flere aktiviteter, så som samtalegrupper og spilklubber, men pt. kommer der ikke nok deltagere til, at det kan blive en realitet.

Hvad er dit bedste råd til andre, der gerne vil starte noget nyt op?

- Giv tingene tid, specielt hvis du har med en sårbar målgruppe at gøre. Derudover er det en god idé at finde samarbejdspartnere, der kan hjælpe dig med at finde ind til målgruppen samt synliggøre dine aktiviteter.

Læs mere om Hjerneskadeforeningens aktiviteter på Facebook: Hjerneskadeforeningen Fyn og Sydfyn.





FORENINGSVEJVISER 2015 - 2017

en guide til
de frivillige
foreninger
i Langeland
Kommune

TIRSDAG ER HAVEDAG – Medicinhaverne er rutinerede i at fastholde og rekruttere frivillige

Helle Ravn er formand for Medicinhaverne i Tranekær, som er en turistattraktion på Langeland drevet af frivillige kræfter. Ambitionerne i foreningen er tårnhøje og målet er at blive Nordeuropas største medicinhave. Men det har taget tid for foreningen at nå til det punkt, hvor de er nu.

Besøger du Medicinhaverne i Tranekær om tirsdagen, har du mulighed for at hilse på mange af de frivillige, som er med til at passe haverne. Haverne drives og passes udelukkende af godt 30 frivillige, som kommer fast hver tirsdag for at hjælpe til. Opgaverne er mange og forskellige, og kan være alt fra at luge ud, plante blomster, slå græs, rive blade mm.

Ens for tirsdagene er den fælles frokost, som de frivillige samles om for at lære hinanden bedre at kende. Frokosten bliver ligeledes brugt som et slags personalemøde, hvor der er mulighed for at dele nye idéer, ris og ros til bestyrelsen, som oftest er at finde i haverne sammen med de andre. Frokostene har været med til at styrke ejerskabet blandt de frivillige, da de har oplevelsen af at blive set og hørt samt taget alvorligt.

Den gode historie skal ud

I Medicinhaverne arbejdes der meget ud fra ambassadørtankegangen. De fleste er rekrutteret via netværk, men det er den gode historie, som er med til at gøre Medicinhaverne til et attraktivt sted at lægge sin tid. Her bidrager du med det, du kan, og her er plads til, at personer bidrager forskelligt. Den ældste frivillig



Medicinhaverne er åbent året rundt.
Entré 25 kr. for voksne og gratis entré for børn og unge under 18 år.

Adresse: Botofte Strandvej 2A,
5953 Tranekær



er 90 år, og har på ingen måde tænkt sig at lægge haveriven foreløbigt.

Netop den gode historie bliver prioriteret meget højt i Medicinhaverne, hvor de har lagt en kommunikationsstrategi om at være synlige på Langeland og Fyn.

”Selvfølgelig har vi ambitioner af national karakter, men vi er meget opmærksomme på, at tingene skal hænge sammen. Vi er trods alt kun frivillige, og det kræver en indsats, at få folk til at komme” – udtaler formand Helle Ravn.

Måden hvorpå Medicinhaverne sår deres PR-frø er ved at have en facebookside, som de opdaterer

ugentligt, ligesom med hjemmesiden. Derudover udsender de pressemeddelelser i forbindelse med deres aktiviteter, så de hele tiden skaber opmærksomhed omkring deres forening og virke. Det har båret frugt, og i år har de udgivet informationspjecer om haverne på både dansk, engelsk og tysk.

Giv slip på kontrollen og lad de frivillige få ansvar

Ting tager tid, og man bliver nødt til at ruste sig med tålmodighed. Den udvikling som Medicinhaverne i dag oplever er frugten af flere års arbejde.

Mit bedste råd til andre er stabilitet og det er vigtigt at folk får opfattelsen af at her sker noget” udtaler Helle Ravn og fortsætter ”Mange vil gerne være med, så det er vigtigt at give slip på opgaverne og have tiltro, til at alle gør, som de lover”. ”Vi har ligeledes været heldige med at have fundet nogle ressourcestærke frivillige, der alle bidrager med den viden de har. Vi har gjort meget ud af gøre opgaverne så konkrete som muligt, så de er lette at gå til. Det er vores erfaring, at det er svært at fastholde folk, hvis der ikke er opgaver til dem, eller de ikke ved, hvilken organisation, de er havnet i. Derfor afholder vi en årlig udviklingsdag, hvor vi gennemgår mål for året, samt sætter os nye mål for næste år. Vi deler det ligeledes op i etaper, for at det ikke skal blive uoverskueligt og dermed virke demotiverende for de frivillige. Uden de frivillige var der ikke nogen medicinhaver”. Sluttes Helle Ravn.



FRIVILLIGCENTER LANGELANDS 5 TIP TIL REKRUT- TERING OG FAST- HOLDELSE AF FRIVILLIGE

1) Brug netværk til rekruttering – forskning viser, at rigtig mange gerne vil lave frivilligt arbejde, hvis de bliver spurgt.

2) Den gode historie – brug tid på at tale om, hvorfor I er frivillige, hvad det er I laver, og hvilken følelse det giver jer, så har I lettere ved at rekruttere andre til at være frivillige

3) Gennemsigtighed – det er vigtigt at beskrive, hvad foreningen laver. Eks. hvor mange timer I forventer den enkelte frivillige skal lægge, hvad opgaverne går ud på, hvem der får gavn af jeres indsats samt hvad man får igen ved at være frivillig hos jer fx. nyt fællesskab, nye kompetencer eller noget helt tredje.

4) Tag godt imod de nye frivillige - hav konkrete opgaver klar til vedkommende, så de ikke kommer til at føle sig overflødige, opret evt. føl-vagter, så den nye frivillig har en person, de kan henvende sig til.

5) Involver de frivillige i udviklingen af nye opgaver, det skaber engagement og fastholder motivationen.

FRIVILLIG FREDAG 2016

Landet over fejres frivilligheden hvert år den sidste fredag i september på FRIVILLIG FREDAG. Frivilligheden er nemlig værd at fejre! Tænkt bare på den frivillige fodboldtræner, som gør det muligt for børn og unge at dyrke sport med deres kammerater hver uge. Eller besøgsvennen, som giver sig tid til at besøge en ældre medborger, som føler sig ensom. Denne værdi kan ikke gøres op i penge.

Ikke desto mindre har forskning forsøgt at gøre netop dette, og den frivillige sektors samfundsøkonomiske værdi er opgjort til intet mindre end 34,5 milliarder kr. Så hvad enten man ser på den økonomiske eller menneskelige værdi, så er frivilligheden uden tvivl værd at fejre. År efter år.

I 2016 kunne langelænderne kigge indenfor i "Mulighedernes Butik" på Østergade i Rudkøbing, hvor forskellige langelandske foreninger præsenterede deres arbejde. På dagen blev også uddelt Langeland Kommunes "Frivillighedens Pris" til en person, som har gjort et særligt stykke arbejde indenfor det frivillige sociale område. Den gik fortjent til Birgit Jensen, formand for Asperger Langeland.

Kilde: Frivillighed og non-profit i Danmark – omfang, organisation, økonomi og beskæftigelse, Thomas P. Boje og Bjarne Ibsen, SFI 2006



Stemningsbilleder fra Frivillig Fredag 2016



Birgit Jensen får overrakt Frivilligheds Prisen af Formand for Sundhedsudvalget Elisa Hansen



Rudkøbing Sangkreds synger



Repræsentant fra Lohals havn fortæller om havneudviklingen



Gå-kvinder fra Humble Sport og Kultur Forening

"ENSOMHED ER NOGET, VI ER SAMMEN OM"

Ældre Sagen Langeland – mere end bare en kaffeklub

Ældre Sagen Langeland er med sine godt og vel 2800 støttemedlemmer en af øens største foreninger og kan til næste år fejre 30 års jubilæum. Foreningen så dagens lys som en afdeling af Ensomes Gamle Værn og er sidenhen blevet til Ældre Sagen Langeland. Men én ting har ikke forandret sig - foreningens fokus på inklusion og at sikre, at alle har muligheden for et godt og aktivt liv.

Fokus på fællesskabet

Som udefrakommende kan man nemt få det indtryk, at Ældre Sagen Langeland er en stor kaffeklub, hvor det kun drejer sig om at hygge sig. Men hyggen har et helt bestemt formål, nemlig at skabe fællesskaber, hvor der er plads til alle. Det har altid været en bevidst strategi fra Ældre Sagens side, at have fokus på fællesskabet frem for problemet og på den måde skabe et fælles tredje, hvor der er trygt og rart at komme.

Carl Otto Nielsen, formand for Ældre Sagen Langeland, understreger at motivationen kommer fra de mange positive tilbagemeldinger, de har fået gennem årenes løb, hvilket er årsagen til, at de bliver ved med at arrangere ture, fællesspisningerne og foredrag ca. hver 14. dag. Udover de netværksskabende aktiviteter har Ældre Sagen Langeland et stort humanitært virke. De står blandt andet bag en besøgs- og vågetjeneste samt ledsagerordning.

Vågetjenesten

Med henblik på at kunne støtte døende og deres pårørende i den sidste, svære tid har Ældre Sagen Langeland en vågetjeneste.

"Vi kan være til stede og nærværende for den døende, berolige, tale, lytte og holde i hånd, måske læse

eller synge lidt eller se billeder sammen. Skabe omsorg og skabe ro" Udtaler koordinator Bodil Skriver. På Langeland fungerer ordningen på den måde, at det er via et formaliseret samarbejde med hjemmeplejen, at vågetjenesten rykker ud. Der er kun ressourcer til at tilbyde hjælpen, der hvor enden er nær, og det er hjemmeplejen, der vurderer, hvornår den døende har nået det punkt. Vågetjenesten søger nye frivillige til at hjælpe med at imødekomme det stadigt stigende behov. Som ny frivillig får man en personlig afklarende samtale samt muligheden for løbende at deltage i opkvalificerende kurser, temadage og foredrag. Det vigtigste kriterie er, at man har modet på at hjælpe andre igennem den sidste del af livet.

Besøgstjenesten

Besøgstjenesten er et samarbejde mellem Røde Kors og Ældre Sagen. Tjenesten blev i sin tid etableret, da der var et lokalt behov for besøgsvenner. Mange er af den opfattelse, at det at være besøgsven er meget forpligtende, hvilket det i nogen henseender også er. Men i forhold til tidligere er der mulighed for større fleksibilitet. Det drejer sig både om hyppigheden, varigheden samt indholdet af besøgene. Ordningen fungerer på den måde, at besøgsvennen og værten selv bestemmer rammerne for venskabet.

Ledsager-ordningen

Mangler du en til at hjælpe dig til lægen eller i banken, kan du kontakte Ældre Sagen Langeland, der står klar med en frivillig ledsager. Ledsageren må kun fungere som et ekstra sæt øjne og øre og kan ikke agere stedfortræder for brugeren. Yderligere er det muligt at ringe til Ældre Sagens hovedkontor og få juridisk vejledning og støtte til overgangene i livet, hvad enten det drejer sig om hverdagsliv, penge og pension, hjælpemidler eller helbred.



Kontakt Bodil Skriver for nærmere information om Ældresagens tilbud på tlf.: 2236 5799 eller 6257 2099.

Bliv medlem af Ældre Sagen på www.aeldresagen.dk – her kan du også finde lokalafdelingernes aktivitetsprogrammer.



HJERTERUM

- Hvor børn og unge kan møde forståelse i øjenhøjde

Dødsfald i familien, mobning, lavt selvværd, skilsmisse, ensomhed eller noget helt andet. Dette er omstændigheder alle børn og unge kan blive ramt af, og som alle kan have brug for en hjælpende hånd for at mestre. Og selvom barnet eller den unge er omgivet af velmenende familie og venner, så er det ikke sikkert, at barnet eller den unge her kan møde den forståelse, som de har brug for.

Det er på denne baggrund, at Projekt Hjerterum ønsker at etablere tilbud, hvor børn og unge kan møde ligesindede, og hvor de sammen kan hjælpe dem selv og hinanden igennem det, der er svært. Som det ses i diagrammet arbejder vi med to typer af aktiviteter – trivselsgrupper og netværkstilbud

Trivselsgrupper - du er ikke alene

Når børn og unge møder udfordringer i livet, kan det være en stor hjælp at have et frirum, hvor man kan tale frit om ens bekymringer. De fleste kender til den lettelse, det er at få sagt sine bekymringer højt, og hvordan en uoverskuelig følelse kan blive overskuelig, når man oplever ikke at være alene med sin problematik. At andre føler ligesom en selv, kan i høj grad opleves som et åndehul, der kan hjælpe en videre og ud på den anden side af krisen.

Trivselsgrupper er lukkede samtalegrupper for børn og unge, der ledes af to voksne frivillige gruppeledere. Grupperne sammensættes således, at dem der deltager i gruppen har samme problemstilling – fx sorg – og nogenlunde samme alder. Formålet med dette er, at børnene eller de unge skal dele deres tanker og erfaringer med hinanden og ikke mindst lytte til de andre deltagers fortællinger. Denne tilgang med fo-

kus på ligeværdighed i gruppen er med til at opbygge en gensidighed, hvor børnene kan opleve at få hjælp samtidig med at de hjælper andre.

Grupperne planlægges som 8-10 ugers forløb, hvor de frivillige gruppeledere i samarbejde med Frivilligcenter Langeland planlægger hvilke temaer, der skal tages op. De frivillige har forskellige værktøjer til rådighed, som er med til at åbne for samtalen i gruppen. Det kan fx være humørbolde, film, lege og samtalekort.

Netværkstilbud – fællesskab for alle

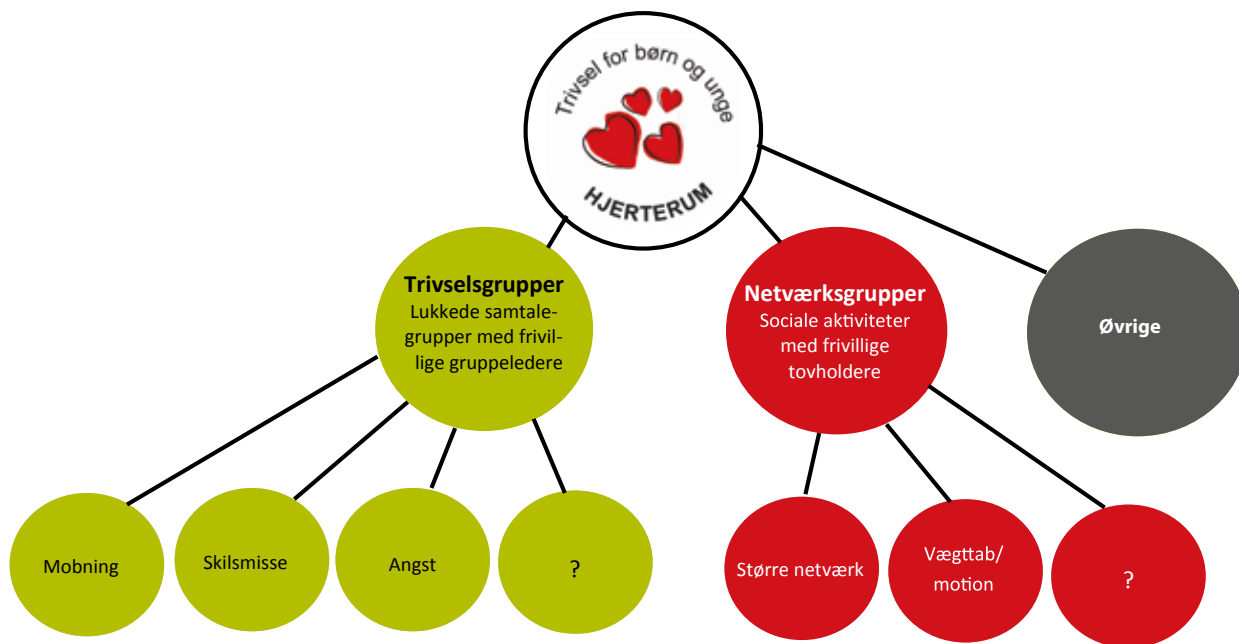
At føle sig ensom er desværre en følelse, som rammer mange unge og som nemt kan give grobund for andre selvværdsproblemer. At føle sig ensom kan have mange årsager – mobning, social angst, generted eller måske, at man ikke længere kan være sammen med sine "gamle venner".

Hjerterums netværkstilbud er et ugentligt værested for unge, som ønsker at lave sociale aktiviteter i fællesskab med andre unge. Tilbuddet har frivillige tovholdere tilknyttet som sørger for, at der bliver taget godt imod alle. Tovholderne planlægger også, hvad man skal lave, så der altid er noget at samles om. Det kan fx være brætspil, filmhygge, fællesspisning eller noget helt fjerde.

Netværkstilbuddet er et trygt sted, hvor den unge kan komme, selvom det kan føles som en stor udfordring – her vil altid stå en frivillig klar til at tage imod og introducere nye for fællesskabet.

Noget for dig eller en du kender?

Er Hjerterums aktiviteter noget for dig eller en du kender? Så tag kontakt til projektkoordinator Nina Andersen / 20 80 45 33 / nina@frivilligcenterlangeland.dk



Med støtte fra Trygfonden og OAK Foundation arbejder vi i Frivilligcenter Langeland med at etablere trivselsaktiviteter for børn og unge frem til 2019. Vi har vide rammer for hvilke aktiviteter projektet kan rumme, men en fælles præmis er, at aktiviteterne skal involvere frivilligt arbejde.

**LANGELANDS
BØRN OG UNGE
HAR BRUG FOR
DIG!**

BLIV FRIVILLIG

*Projekt Hjerterum
- et trivselsprojekt for børn og unge på Langeland*

KONTAKT FRIVILLIGCENTER LANGELAND

MEDLEMMER AF FRIVILLIGCENTER LANGELAND 2016

ART2CHANGE, ASPERGER LANGELAND, BEREDSKABS FORBUNDET, BESØGS- OG VÅGETJENESTEN LANGELAND, BØRNS VOKSENVENNER LANGELAND, CAFE KAFFEKASSEN, DANAHUS' VENNER, DATASTUEN LANGELAND, DATASTUEN TRYGGELEV, DIABETESFORENINGEN, FORENINGEN LINDELSE SOGNEGÅRD, HJERTEFORENINGENS, LOKALKOMITE LANGELAND, HJØRNETS VENNEFORENING, KRÆFTENS BEKÆMPELSE LANGELAND, LINDELSE OG OMEGNS SOGNEFORENING, MEDMISBRUG.DK, MIDTLANGELANDS HUSHOLDNINGSFORENING, NATTERAVNENE LANGELAND, NETVÆRKSGRUPPEN FOR LUNGESYGE LANGELAND, NORDLANGELAND SENIORKLUB, RUDKØBING PENSIONISTFORENING, RØDE KORS, RØDE KORS BESØGSTJENESTEN, RØDE KORS CAFÉ COME AND GO, RØDE KORS FØRSTEHJÆLP, RØDE KORS NØRKLERTJENESTEN, STØTTEFORENING ASYLCENTER HOLMEGAARD, TIRSDAGSKLUBBEN SKRØBELEV, TORSDAGSKLUBBEN I LINDELSE, TRANEKÆR MUSIKFORENING, ÆLDRESAGEN LANGELAND, SCLEROSEFORENINGEN LOKALAFDELING SYDFYN, SYDLANGELANDS PENSIONISTFORENING, HJERNESKADEFORENINGEN SYDFYN, GIGTFORENINGEN SYDVESTFYN, UNGDOMMENS RØDE KORS, HEKOB- HUMBLE EGNENS KULTUR OG BORGERFORENING, KOLDKRIGSMUSEUM LANGELANDSFORTS VENNER, BEVARINGSFORENINGEN FOR LANGELAND OG STYRNØ, FREESHOP LANGELAND, MEDICINHAVERNE, LINDELSE IDRÆT- OG STØTTEFORENING

FRIVILLIGCENTER LANGE LAND STØTTER FRIVILLIGHEDEN I LOKALSAMFUNDET

Vi tilbyder lokaler og praktiske faciliteter
Vi yder sparring og rådgivning
Vi skaber og hjælper nye initiativer i gang

Alle er velkommen til at kigge forbi og få en snak. Du behøver ikke være medlem for at bruge os.

Kontorets åbningstider:

Mandag-torsdag 9-15

Fredag efter aftale

Vil du være sikker på at træffe en medarbejder, så book gerne en aftale først.

Lokalerne kan benyttes alle ugens dage. Kontakt os for at booke et lokale.

Adresse:

Fredensvej 1, 5900 Rudkøbing

Telefon:

22 34 45 33 eller 20 80 45 33

Mail:

kontakt@frivilligcenterlangeland.dk

www.frivilligcenterlangeland.dk

Find os på Facebook

