

DIN INDGANG TIL FRIVILLIGHED



FRIVILLIGCENTER
LANGELAND

ÅRSSKRIFT 2015



INDHOLD

Forord	3
Datastuen Langeland	4
art2change	6
Rudkøbing Pensionistforening	8
Fakta Frivilligcenter Langeland 2015	10
4 ting Frivilligcenter Langeland vil være kendt for	12
Selvhjælp	14
Demensprojekt	16
Nørkleklubben	18
Unge i sorg/krise	19
Hjerteforeningen	22
Café Morgenstjerne	24
Diabetesforeningen	27
Natteravnene	28
Medlemsliste	31

Udgivet af Frivilligcenter Langeland, December 2015 ©

Ansvarshavende redaktører: Linda Dybdal Nielsen og Nina Andersen

Fotos: Hjerteforeningen Langeland, Nina Andersen, Jette B. Jespersen, Lisbeth E. Nansdal og Linda Dybdal Nielsen

Layout: Marie Wöldike

Tryk: Mark & Storm Grafisk



VELKOMMEN TIL FRIVILLIGCENTER 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.

Langeland har nu haft et frivilligcenter i knap tre år. Vi oplever heldigvis kun stigende opbakning og aktivitet i huset, som tiden går. Det er dejligt at 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 frivilligcentret.

Rigtig god læselyst.

Med venlig hilsen
bestyrelsen og medarbejderne i
Frivilligcenter Langeland

ALLE KAN LÆRE AT BRUGE EN COMPUTER I DATASTUEN LANGELAND



Hver mandag formiddag fyldes det store lokale i frivilligcentret med computerskærme og seniorer. Seniorerne er kursister, som har sat sig på skolebænken for at blive klogere på e-mail, netbank, e-Boks og alle de muligheder, som den digitale verden byder på.

Undervisningen står it-kyndige frivillige i Datastuen Langeland for. Og i en verden hvor IT fylder mere og mere i hverdagen, er der et stort behov for netop den slags frivilligbaserede tilbud.

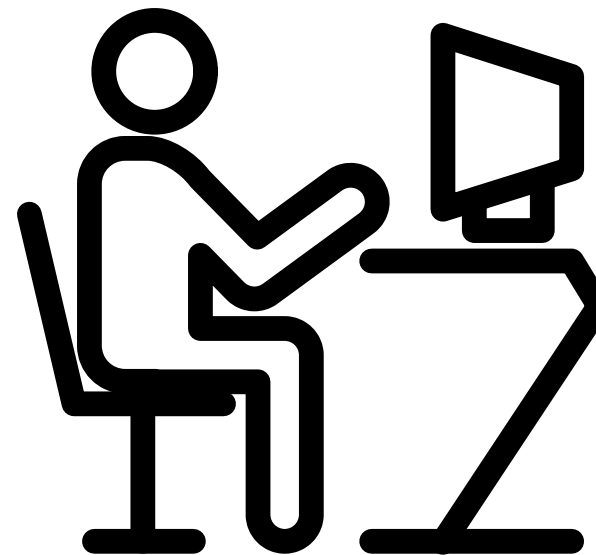
Jens-Ole Hansen har formandsteten i Datastuen Langeland og forklarer, at det først og fremmest er den omfattende digitalisering af det offentlige, som er årsag til, at flere seniorer nu gerne vil blive klogere

på at bruge en computer. Derfor gøres der meget ud af at besøge de offentlige hjemmesider og ikke mindst instruktion i brugen af NemID.

Men det er ikke kun af nødvendighed, at godt 40 personer hvert år sætter sig til tastene i foreningen. Dels kan man få øjnene op for de mange andre praktiske og underholdende ting, internettet kan bruges til, og dels er der altid en god lang kaffepause, hvor der er tid til at få en snak "klassekammeraterne" imellem. Det sociale er et vigtigt element i datastuen, hvor de også gør noget ud af at kontakte folk, hvis de udebliver flere gange – så de ved, at deres tilstedeværelse er savnet.

I datastuen er der således både læring og socialt samvær på programmet – både for kursisterne og

for dem som hjælper til. For Jens-Ole Hansen er det i hvert fald givende at være frivillig vejleder, og han er en meget tålmodig en af slagsen. "Alle kan lære at bruge en computer, for nogen tager det bare mere tid end for andre. Men jo længere tid folk er om at lære det, jo længere tid kan jeg få lov til at være vejleder – og det er jeg kun glad for", slutter Jens-Ole af.



BLIV MEDLEM:

Det koster 300 kr. om året at være medlem af Datastuen Langeland. Når man er medlem, kan man deltage i al undervisning, som foregår i Frivilligcenter Langeland i Rudkøbing.

Har man ikke brug for løbende undervisning, kan man stadig få hjælp i Datastuen. Man kan bare dukke op med sin computer og sit "problem" – det koster 25 kr.

Foreningens overskud går til indkøb af forplejning og udstyr.

Datastuen Langeland er en del af Danske Seniorer. Under organisationen hører endnu en datastue på Langeland, nemlig Datastuen Tryggelev.

Du kan læse mere på
WWW.DATASTUEN-LANGELAND.DK

DIALOGUE - ET KUNSTPROJEKT PÅ TVÆRS AF KULTURELLE FORSKELLE

Langelands Museum summer af liv, og flere børn og unge fra henholdsvis efterskoler og skoler er i gang med at slippe deres kreative kræfter løs. På interimistiske borde er der malerbøtter i alverdens farver, blyanter, pensler og ikke mindst det gode humør. Årsagen bag dette sceneskift på museet skyldes, at tre langelandske kunstnere fra foreningen art2change, Henriette Lorentzen, Hans Kjær og Lotte Engelbrecht, i samarbejde med tre ghanesiske kunstnere, har lavet et udstillingsprojekt under navnet DIALOGUE.



Idéen bag projektet er at lave en udstilling i fælleskab med langelændere og ghanesere på tværs af kulturelle forskelle, hvorfor langelænderne i uge 45 kunne deltage i en workshop i Langelands Museums udstillingslokaler. Her kunne man udsmykke bagsiden af en paptallerken ud fra temaet dialog. Paptallerkenene kommer til at indgå i et større værk, som til februar 2016 skal udstilles på Ghanas National Museum.

"Vi regner med, når værket er færdigt, at et sted mellem 100-150 personer har bidraget til det. Vi har nemlig planer om at lave lignende workshops i Ghana. Tanken er den, at vi via kunsten kan skabe fokus på, hvad dialog er for en størrelse, og om vi er så forskellige, som vi går og tror", udtaler Hans Kjær sig. "Indtil videre er det mest børn og unge, som har deltaget, men voksne er også velkomne", fortsætter han, hvortil Henriette Lorentzen kommenterer; "ofte reagerer voksne med, at det kan de ikke finde ud af, for dernæst at opdage nye sider af sig selv. Og det er det unikke ved kunsten, at man kan opdage nye sider af sig selv og andre. Kunsten kan forene mennesker via det kreative arbejde, og det er det, vi prøver på her ved at være fælles om noget større".

Normalt har kunstnerne bag foreningen art2change ikke for skik at blande det professionelle sammen med det frivillige, men via denne udstilling er de nået ud til et bredere publikum, end de plejer, hvilket er sjovt. Udstillingen har været vist i København og sidenhen i Rudkøbing. I november sendes udstillingen til Ghana, hvor den er at finde på Ghanas National Museum i februar 2016. Såfremt udstillingen giver overskud, går dette til art2change.



art2change arbejder i dag i Danmark og i Afrika og giver særlig opmærksomhed til børn og unge i valget af aktiviteter og projekter, der støttes.

art2change's arbejde finansieres af støtte fra private fonde og medlemsbidrag, hvor al støtte går direkte til arbejdet med målgruppen.

Find foreningen på www.art2change.com og følg foreningen på facebook ved at søge på art2change

ART2CHANGE

Foreningen art2change arbejder for at give socialt og økonomisk udsatte mennesker mulighed for at bruge kunst og kreativitet som redskab til forbedring af egen situation og til udvikling af ligeværdige samfund.

Målet er, at mennesker gennem kreative og skabende aktiviteter udvikler evner og selvtillid, der kan omsættes til forbedret livssituation og til aktiv deltagelse i det omgivende samfunds udvikling og demokratiske processer.



PLADEN FULD - RUDKØBING PESIONISTFORENING SPILLER OP TIL BANKO I BORGERHUSET



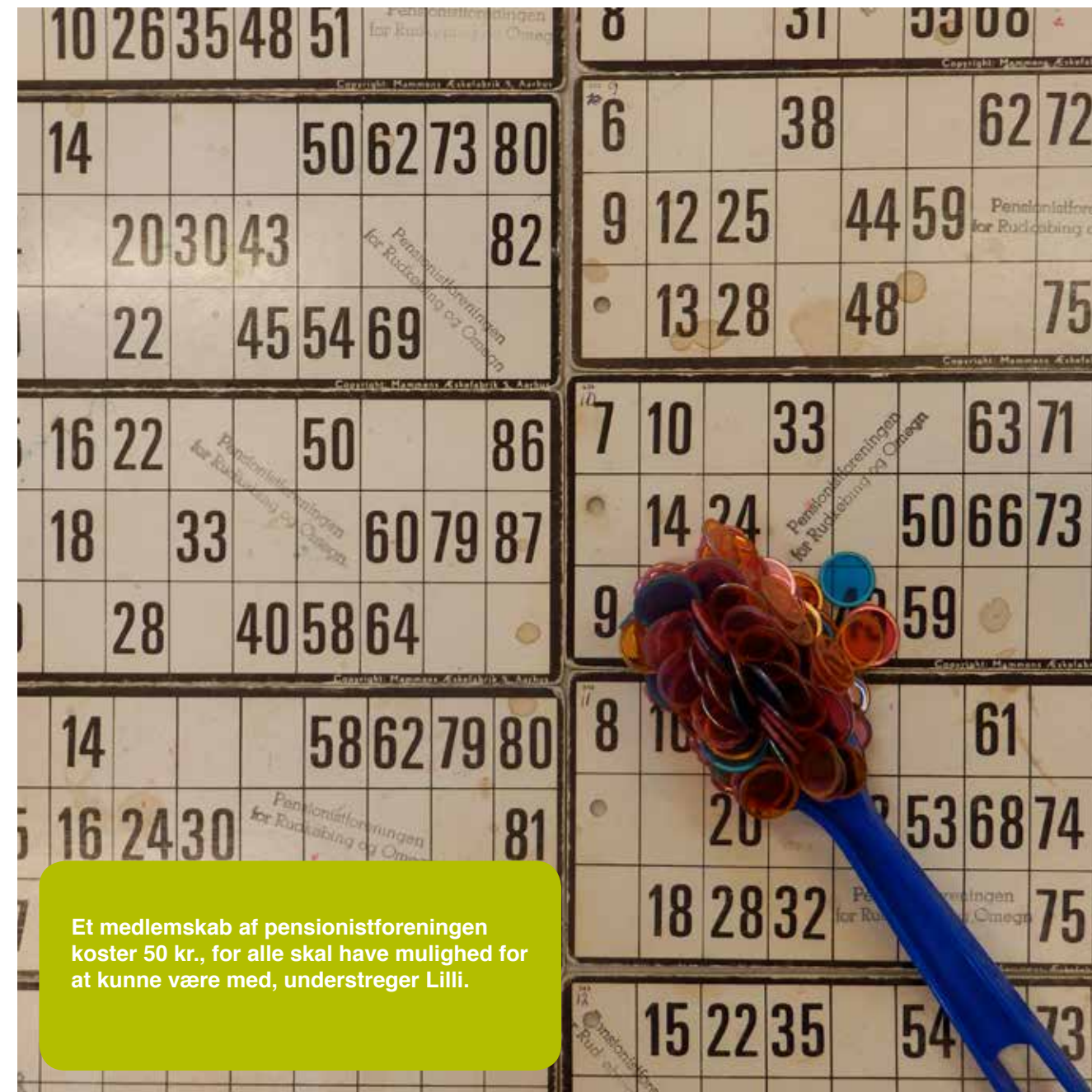
8

Det er en kold og regnvåd eftermiddag i oktober, men det kan ikke mærkes på stemningen i Borgerhuset, hvor Rudkøbing Pensionistforening har inviteret sine medlemmer til bankospil. Præmierne er beskedne, for her handler det mere om at være med end at vinde.

I pauserne mellem spillerunderne går snakken lystigt mellem de godt og vel halvtreds fremmødte medlemmer, og der er naturligvis kaffe og kage på bordet. Men så snart spillet genoptages, breder der sig en dyb koncentration i rummet. Alle deltagerne har deres eget udstyr med på nær pladerne, som kan købes for 5 kr. stykket, og man kan ligeledes være med i superpuljen, hvor pladen koster 20 kr. Først spilles der om en række, dernæst to rækker og sluttelig 3 rækker, og sådan bliver de ved i ca. 20 runder. Som Aase Rasmussen, der var med for tredje gang, siger, kan det nogen gange være lidt svært at holde styr på hvor mange rækker, der er blevet spillet.

Derfor har hun fået speciallavet en terning med et, to og tre på, som hun bruger til at holde styr på rækkerne.

Lilli Kristensen, som er formand for pensionistforeningen, farer rundt for at uddele præmier og kontrollere, om tallene nu også er de rigtige. For hende handler det om det sociale samvær og muligheden for at lære nye mennesker at kende. Udover tre årlige bankospil er Lilli med til at arrangere endagsture ud i det blå, en forårs-, efterårs- og juletur, hvor destination enten kan være grænseshopping i Tyskland eller besøg til Den Jyske Hede og Morten Korch Museet. Overskuddet fra bankospillene bliver brugt til forplejning på selve busturene, så deltagerne kan få rundstykker og kaffe - og selvom det kræver lidt at være med til at koordinere det hele, så gør Lilli det, fordi det er hyggeligt. Specielt ser hun frem til julestuen, hvor foreningen er værter med kaffe, æbleskiver og julegodter samt underholdning i form af musik og selvfølgelig en omgang julebanko.



9

Et medlemskab af pensionistforeningen koster 50 kr., for alle skal have mulighed for at kunne være med, understreger Lilli.

FRIVILLIGCENTER LANGELAND 2015

3 større projekter har fyldt særligt meget i frivilligcentret i 2015:

1 DEMENSPROJEKTET:
I januar søsattes vores demensprojekt med det formål at etablere netværksskabende aktiviteter for demensramte og pårørende – se mere på side 16

2 LANGELANDS FORENINGSVEJVISER 2015
I juni kunne frivilligcentret i samarbejde med Folkeoplysningen udgive "Langelands Foreningsvejviser 2015 -2017". Her er 89 langelandske forenings – og frivilligtilbud repræsenteret inden for både idræt, det kulturelle og sociale område. Du kan hente et eksemplar i frivilligcentret eller finde en online-version på frivilligcenterlangeland.dk/vejviser

3 SELVHJÆLPSTILBUD
I august lød startskuddet til etablering af selvhjælpstilbud på Langeland. Læs mere om selvhjælp på side 14

FORENINGSSERVICE 2015:



6000 PRINT TIL FORENINGER



300 UDLÅN AF LOKALER



6 KURSER OG ARRANGEMENTER



6000 BESØG PÅ HJEMMESIDEN



96 MODTAGER NYHEDSBREVE



119 "SYNES GODT OM" PÅ FACEBOOK

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 gøre din forening skarpere på **FUNDRAISING** og andre foreningsopgaver

At få din **IDE** til at blive til 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 32 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"

4 TING SOM FRIVILLIGCENTER

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 afholder 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 fokuseret på at yde sparring og skabe gode rammer for udvikling, når en ildsjæl kommer ind ad døren med en god idé.

LANGELAND VIL VÆRE KENDT FOR

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-skæl.

SELVHJÆLP - FÆLLESSKABER I FOKUS

I Frivilligcenter Langeland har vi i sidste halvdel af 2015 arbejdet på at etablere selvhjælp på Langeland. Men hvad er dette "selvhjælp" egentlig for en størrelse? Er det for alle, og hvad kan man bruge det til? I det store hele handler selvhjælp om, hvordan man selv kan være med til at fastholde eller forbedre sin trivsel i fællesskab med andre.

Hvad er selvhjælp?

Selvhjælp er dels en metode og dels navnet på en landsdækkende organisering, som hører sammen med frivilligcentre 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.

Metoden er meget enkel i sin grundform og en tilgang, som man vil genkende fra mange andre sammenhænge, fx patientorganisationer og mødregrupper. 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.

Selvhjælp som metode eller tilgang er derfor ikke banbrydende eller unik, men som nævnt noget der an-

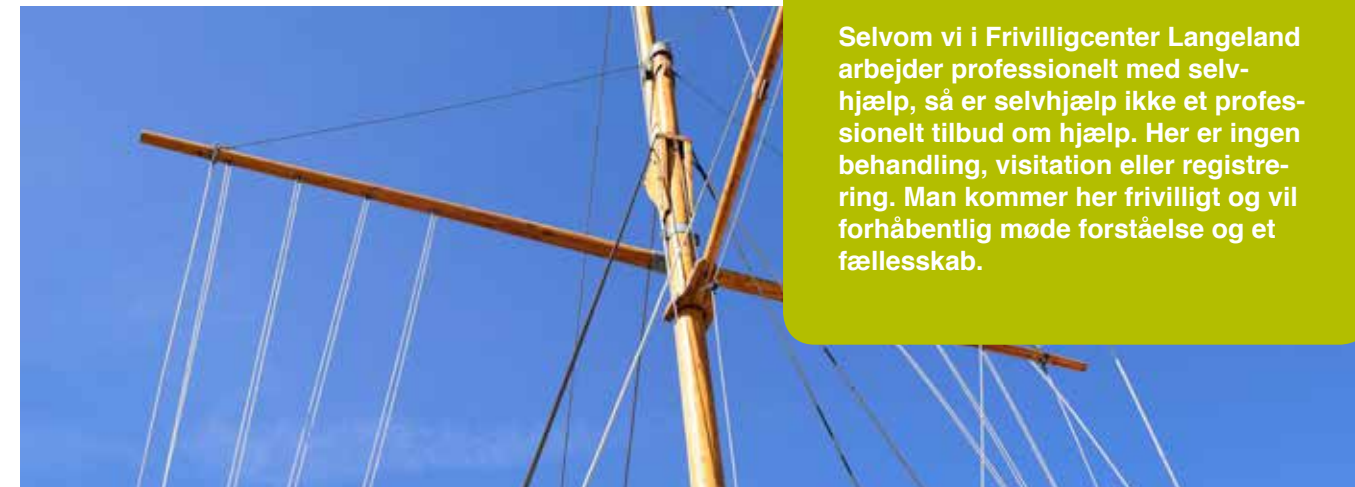
vendes i mange sammenhænge, og som også kan opstå helt naturligt, når man er en del af forskellige fællesskaber og relationer. Når vi i frivilligcentret arbejder med selvhjælp, handler det derfor i høj grad om at skabe rammer og strukturer, som gør det muligt for disse udbytterige fællesskaber at opstå og fungere.

Snævre og brede fællesskaber – grupper 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:

Snævre fællesskaber som inden for den metodiske tradition kaldes selvhjælpsgrupper. De kan kaldes snævre, fordi fællesskabet bygges op om en konkret eller snæver problemstilling. Det kan fx være sorg over et mistet familiemedlem, skilsmisse, stress, pårørende til misbrugere osv. I gruppen kan man få lov til 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 til at tale i gruppen. I selvhjælpsgrupper er der tavshedspligt, og man deltager anonymt – dvs. at der ikke foretages nogen registreringer.



SELVHJÆLP:

Selvom vi i Frivilligcenter Langeland arbejder professionelt med selvhjælp, så er selvhjælp ikke et professionelt tilbud om hjælp. Her er ingen behandling, visitation eller registrering. Man kommer her frivilligt og vil forhåbentlig møde forståelse og et fællesskab.

Brede fællesskaber kan også betegnes som 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 en 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?

I selvhjælp arbejder vi altså med at skabe mulighed for, at mennesker kan mødes frivilligt og på lige fod, fordi vi ved, at det at være en del af et fællesskab er godt for ens trivsel - hvad enten man har en tung problemstilling eller ønsker at udvide sit netværk. Derfor er selvhjælp et tilbud for alle, som har lyst til at bidrage med "sig selv" til et større fællesskab.

Hvad enten man kan se sig selv i en selvhjælpsgruppe eller i et netværk, så starter ens deltagelse med at tage kontakt til frivilligcentret. 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 centrets selvhjælpsmedarbejder, for at behov og forventninger kan blive stemt ordentligt af. Herefter vil centret 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. Fines der ikke allerede netop det netværk, man søger – fx enlige mænd +60 – så vil vi i frivilligcentret arbejde på, at dette 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.

Læs mere om vores igangværende tilbud på side 24 (Café Morgenstjerne) og side 20 (Sorggruppe)

SAMVÆR I CENTRUM - TILBUD FOR DEMENSRAMTE OG DERES PÅRØRENDE



Samvær og oplevelser på programmet

Hver den sidste torsdag i måneden er der et hyggeligt selskab at finde i frivilligcentrets lokaler. Her bliver spist dejlig mad, snakket, skålet og sunget fællessang. Gæsterne er demensramte og deres pårørende, som mødes til "Forkælelsesaften". Her er der mulighed for at nyde en god hjemmelavet middag i hyggeligt selskab uden at skulle tænke på indkøb, madlavning og oprydning. Det klarer frivillige kræfter nemlig!

Det er også frivillige kræfter, som står bag, når der hver den anden onsdag i måneden åbnes op for "Oplevelsescaféen". Som navnet siger, er der gode fælles oplevelser på programmet for caféens gæster, som ligeledes er demensramte og pårørende. Det er indtil videre blevet til en tur på Skovsgårds

Museer og eftermiddagskaffe på Lindelse Kro. Når den ikke står på ture ud af huset, er frivilligcentret ramme om forskellige aktiviteter såsom musikalsk underholdning, fællessang og julebanko.

Derfor er det vigtigt med netværkstilbud

Når man selv eller ens pårørende bliver ramt af en demenssygdom, kan det betyde en stor omvæltning i hverdagen. Nogle af de ting, man hidtil har lavet sammen eller hver for sig, kan blive sværere eller helt umulige på grund af sygdommen. Oveni dette kan sygdommen – ligesom enhver anden sygdom – give anledning til en masse tanker og bekymringer. Det er derfor selvsagt hårdt at leve med demens. Og det er netop derfor, at Frivilligcenter Langeland - og ikke mindst de frivillige - ønsker at skabe mulighed

for, at man som demensramt og pårørende kan få nogle gode oplevelser sammen.

For dem, som bruger tilbuddene, er der ingen tvivl om, at de kommer, fordi det er hyggeligt. Og det kan gøre det lettere at komme afsted, når man ved, at der er frivillige, som hjælper med planlægning osv., viser erfaringen i projektet. Ud over dette er det også rart at møde andre mennesker, som ligeledes har sygdommen inde på livet. Dels så man kan udveksle tanker og erfaringer, dels så man ved, at man kan møde forståelse og hensyn i forhold til ens situation.

OM TILBUDDENE:

Forkælelsesaften er et fællesspisningsarrangement for demensramte og pårørende. Arrangementet finder sted hver den sidste torsdag i måneden kl. 17 – 19:30. Man tilmelder sig til Frivilligcenter Langeland eller til Langeland Kommunes demenskoordinator.

Oplevelsescaféen er en café for demensramte og pårørende. Man er velkommen til både at komme sammen eller alene. Caféen er åben hver den anden onsdag i måneden fra kl. 14:30 til 16 og holder til i frivilligcentret, når der ikke er ture ud af huset. Man tilmelder sig til Frivilligcenter Langeland.

OM PROJEKTET:

I januar 2015 tog Frivilligcenter Langeland hul på centrets første selvstændige projekt – et projekt målrettet demensramte og deres pårørende. I starten af 2016 ophører projektperioden. Men det betyder heldigvis ikke, at de nye demensstilbud projektet har skabt slutter. Tværtimod er der nu skabt et godt fundament for, at aktiviteterne kan bestå, så længe der er frivillige kræfter, der brænder for det.

Frivilligcenter Langeland vil fortsat stå for demensaktiviteterne i samarbejde med de frivillige, som hjælper til. Frivilligruppen består i skrivende stund af 10 personer, og der er plads til flere.

Langeland Kommunes demenskoordinator samarbejder med frivilligcentret om udvikling af aktiviteterne samt videformidling.

Projektet blev i 2015 finansieret af Socialministeriet og den lokale H.F. Hansens Fond. H.F. Hansens Fond fortsætter med at støtte demensstilbuddene i 2016.

I alt har 52 personer fra Langeland – både demensramte og pårørende – deltaget i enten Forkælelsesaften, Oplevelsescaféen eller begge dele. Og der er naturligvis altid plads til nye, som har lyst til at være med.

NØRKLERI I DEN GODE SAGS TJENESTE - MØD NØRKLEKLUBBEN, RØDE KORS



Der er gang i både snakken og strikkepindene. Henover kaffen og diverse lækkerier diskuteres alt mellem himmel og jord. Var det den rigtige, der røg ud af Den Store Bagedyst? Hvilken frisør kan anbefales? Lyder det, alt imens strikkepindene kører.

Kaffekoppen er medbragt hjemmefra for at spare på opvasken, det er torsdag eftermiddag, og Nørkleklubben er samlet i Borgerhuset for at strikke til katastroferamte områder rundt omkring i verdenen, men også for hyggens skyld som flere af deltagerne understreger.

Nørkleklubben har eksisteret siden januar 1994,

hvor Elise Henriksen, der på daværende tidspunkt lige var gået på efterløn, tog initiativet til at starte en lokalafdeling op på Langeland. Inspirationen havde hun hentet fra Tåsinge, hvor der allerede var en nørkleklub, hvilket hun mente sagtens kunne duplikeres til Langeland. Som sagt så gjort, og siden er det blevet til adskillige huer, strømper med mere. I 17 år fungerede Elise som tovholder for klubben, hvor hun bl.a. sørgede for at indsamle garn, strikkeopskrifter, rekruttere nye strikkere, arrangere den årlige sommerfest samt julefrokost. I dag er det Birthe Andersen, der fungerer som tovholder for klubben, og hun gør det, fordi det er hyggeligt, som hun selv siger, alt imens hun er ved at vinde en garnnøgle. For Elise

Henriksen, der stadig er med i klubben, handler det i ligeså høj grad om det sociale samvær, for hænderne strikker ikke nær så hurtigt som førhen. Faktisk bliver der snakket mere, end der bliver strikket – sådan som det bør være.

Nørkleklubben tæller omkring 30 medlemmer, som dækker hele Langeland, hvor omkring 15 stk. kommer fast i klubben, for der er nemlig ikke mødepligt i klubben. Mange strikker hjemmefra og afleverer i stedet deres færdigstrikkede produkter til klubbens lager i Rudkøbing. Dem, der kommer fast, mener helt sikkert, at der er plads til flere. Faktisk efterspørger klubben for tiden folk, der har lyst til at strikke for en god sags tjeneste. Man behøver ikke være garvet, for i klubben hjælper vi hinanden, og der er både begynderopskrifter og opskrifter for de mere erfarne. Så man skal være mere end velkommen til at kigge forbi, istemmer både Elise og Birthe.

NØRKLEKLUBBEN

Nørkleklubben mødes hver torsdag fra kl. 15:00-17:00 i Borgerhuset, Rudkøbing. Der strikkes kun børnetøj og efter bestemte opskrifter.

Hver tredje måned kommer Røde Kors og henter klubbens færdigstrikkede tøj, som bringes til Kiplev i Sønderjylland, hvor det sorteres og pakkes til katastrofeområderne.

På landsplan findes der 267 Nørkleklubber, der tilsammen laver omkring 35 ton tøj årligt i den gode sags tjeneste. Materialerne skaffes via genbrug og donationer fra firmaer og private med stof og garn i overskud.



UNGE I SORG/KRISE



Du kan trygt henvende dig

Det nytter noget

Du er ikke alene

Hjælp dig selv og andre



Når man som ung oplever sorg eller er i krise, kan det skyldes mange forskellige årsager bl.a.:

Alvorlig sygdom
Skilsmisse
Dødsfald
Mistrivsel i skole eller hjemme
Mobning
Kærester
Misbrug

Selvhjælpsgruppe?

... Er er gruppe, hvor man sammen skaber et trygt rum for hinanden, hvor man kan snakke, lytte og udveksle erfaringer.

Der vil være tilknyttet en kvalificeret frivillig til at støtte, opmuntre og følge gruppen.

Du kan opleve at:

- se nye muligheder
- opdage svage og stærke sider
- få større balance og mod på livet igen

Fakta

En gruppe består af 2-8 unge i ca. samme aldersgruppe. Man mødes typisk 1 gang om ugen, og et møde varer cirka 2 timer.

Det er gratis, og der er naturligvis tavshedspligt for både deltagere og de frivillige.

Mødetidspunkterne tilpasses, så de passer til offentlig transport eller skoletider.

Kontakt
20804533

kontakt@frivilligcenterlangeland.dk
www.frivilligcenterlangeland.dk

HJERTEFORENINGEN BRÆNDER FOR SUNDE HJERTER PÅ LANGELAND

Visionen for Hjerteforeningen er intet ringere end et Danmark, hvor ingen dør unødvendigt af hjertekarsygdomme.

Dette afspejler sig tydeligt, når Hjerteforeningens Lokalkomite Langeland indbyder langelænderne til foreningens aktiviteter - for her er det oftest oplysning, kost og motion, som er omdrejningspunktet.

Vi bringer her et lille potpourri af, hvad Hjerteforeningens Lokalkomite Langeland blandt andet har budt på i 2015. Der vil helt sikkert være lignende arrangementer på plakaten i 2016.



Hjertestien og Hjertemotion: I samarbejde med Diabetesforeningen og Kræftens Bekæmpelse giver Hjerteforeningen langelænderne rig mulighed for at komme ud og røre sig. Motion er som bekendt godt for helbredet og ofte også for humøret. I den lette ende kan man derfor hver den første søndag i måneden fra februar til november møde op til en fælles gå-tur på Hjertestien. Er man til lidt mere sved på panden, så er det Hjertemotion, man skal vælge. Hver tirsdag og torsdag er der skruet godt op for musikken i Sundhedshuset, når fysioterapeut, Mette Lundø, instruerer i diverse øvelser, som får pulsen op hos de fremmødte.



Hjertedag: Den 1. oktober var en dag i hjertets tegn. Her slog foreningen dørene op til deres årlige Hjertedag, som løb af stabelen i Sundhedshuset. Enhver kunne komme forbi og få målt deres blodtryk - og ikke mindst få en snak med en sygeplejerske om resultatet. Dernæst stod den på foredrag om kostens indflydelse på kroppens kolesteroltal og gode råd til, hvad der kan gøres af justeringer i ens kost.



Spis Langeland: Anne Grethe Rasmussen – også kendt som Fru Grøn – besøgte Hjerteforeningen med en dejlig hjemmebagt kage. Fru Grøn kunne fortælle om, hvordan man kombinerer sundhed med de gode råvarer, der findes på Langeland, og hvordan man får en masse gode vitaminer. Derudover blev de fremmødte præsenteret for diverse planter og urter – naturligvis høstet i Medicinhaverne på Langeland.



Find foreningen på Facebook ved at søge på Hjerteforeningen Langeland Lokalkomite.

CAFE MORGENSTJERNE

Velkommen indenfor i frivilligcentrets strålende formiddagscafé – Café Morgenstjerne.

Her er bløde møbler, broderede puder, kaffe og brød på bordet og ikke mindst god stemning. Lokationen er "Pejsestuen" i Frivilligcenter Langeland, som dermed skaber rammen om mødet mellem vidt forskellige mennesker.

Café Morgenstjerne er åben for alle. Åbningstiden lægger dog op til, at gæsterne især er mennesker som - af den ene eller anden grund - går hjemme i dagtimerne.



I Café Morgenstjerne kan snakken falde på hvad som helst. Det giver især nye interessefællesskaber rig mulighed for at blomstre. Har man derfor mod på at kaste sig ud i flere aktiviteter – en kreativ klub eller et "walk-and-talk" hold – så kan caféen være et fint springbræt.

En ting er sikker! Dukker du op i frivilligcenteret en tirsdag mellem kl. 10:00 og 12:00, så står Café Morgenstjernes dør åben, og der bliver taget godt imod alle.

**Café Morgenstjerne har åbent hver tirsdag
kl. 10:00 – 12:00**

Der serveres kaffe/the og et stykke brød



Fælles for caféens gæster er lysten til at skabe netværk og være en del af et fællesskab. Og selvom man får nye bekendtskaber og kan "risikere at blive savnet", så er det helt uforpligtende at deltage og op til en selv, om man vil komme hver uge eller bare en gang imellem.





DIABETESFORENINGEN PÅ LANGELAND - MØD EN FRIVILLIG

Diabetesforeningens lokalforening på Langeland arbejder for et bedre kendskab til og forståelse for diabetes. Det gør de bl.a. ved at indgå i forskellige samarbejder med Hjerteforeningen og Kræftens Bekæmpelse og afvikle en række forskellige arrangementer og oplysende aktiviteter, der relaterer til diabetes. Seneste initiativ i rækken er deres månedlige Diabetescafé, hvor man hver den første mandag i måneden kan møde andre i samme situation, hvad enten man er pårørende eller diabetiker.

Bente Arnsted, der sidder med i bestyrelsen på treogtyvende år, understreger vigtigheden af at have et fællesskab, hvor man kan dele sine erfaringer. "Jeg blev selv medlem af landsforeningen i 1969, hvor min datter fik konstateret diabetes. Det var rart og trygt at have et sted, hvor jeg kunne henvende mig og få råd og vejledning, høre om andres erfaringer samt få inspiration til nye diabetiker-venlige opskrifter".

Til hvorfor det lige er i Diabetesforeningen, at Bente i sin tid valgte at lægge sine kræfter og gør det den dag i dag, svarer hun: "Jeg har altid stået i butik, så da jeg gik på efterløn, havde jeg lyst til at prøve noget helt andet. Derfor valgte jeg at blive frivillig i diabetesforeningens lokalforening på Langeland, hvor jeg nu har siddet i bestyrelsen i ca. 23 år. Jeg synes, det er spændende at hjælpe andre, og det har været med til at holde mig frisk og rørig. Dog synes jeg, det er lidt ærgerligt, at der ikke kommer flere til vores aktiviteter, for det er nu engang så hyggeligt. Og så kan man måske komme derfra lidt klogere på sin egen eller pårørendes situation, for engang imellem inviterer vi en fagperson med til vores café-møder, hvor vi bl.a. har haft en fodterapeut, en diætist og en sygeplejerske inde og fortælle om diverse tips og tricks

DIABETES I DANMARK

- 1 ud af 18 danskere har diabetes
- 200.000 danskere ved endnu ikke, at de har type 2-diabetes
- I gennemsnit får 79 danskere hver dag konstateret diabetes
- Antallet af diabetikere er fordoblet på 10 år
- Diabetes koster det danske samfund omkring 86 mio. kr. om dagen

til at få en nemmere hverdag med sygdommen". "Måske er tiden ved at løbe fra os, for nu kan man finde mange informationer online om diabetes, men vi kan stadigvæk tilbyde et lokalt netværk og muligheden for at høre om andres oplevelser og stille spørgsmål direkte til fagpersoner", udtaler Bente sig. Men hun er godt klar over, at verden i dag er blevet mere digital, end hvad den var, dengang hun trådte ind i bestyrelsen. Derfor søger Diabetesforeningens lokalforening på Langeland nye frivillige, som kan hjælpe dem med praktiske og administrative IT-opgaver, så de kan få et større digitalt aftryk, end de har på nuværende tidspunkt.



"JEG MÆRKEDE, HVORDAN DE GULE JAKKER SIGNALERER TRYGHED"



"Aldrig har jeg prøvet at blive omringet så spontant af unge mennesker, der bare lige vil have et kram eller "noget fra lommerne", fortæller Jette Benzon Jespersen, kommunalbestyrelsesmedlem (V) fra Langeland, som var inviteret i praktik som Natteravn i anledning af Frivillig Fredag.

"Natteravnene inviterede mig til et intro-møde, hvor jeg hurtigt blev grebet af den stemning, der er mellem "ravnene". Vi planlagde, at jeg skulle gå med Steffen og Karina på Langelandsfestivalens ungecamp," fortæller Jette Benzon Jespersen. På festivalen mødte hun masser af festglade unge, som trodsede regnen for en sludder, en karamel og et kondom.

"Det var en fantastisk øjenåbner! Jeg mærkede hurtigt, hvordan de gule jakker signalerer tryghed, glæde og imødekommenhed. Samtidig opdagede jeg, hvor stor en respekt, der var for os af de andre aktører, som vagter m.m. Jeg opfatter Natteravnene som en ekstrem vigtig organisation, der forebygger uro og kriminalitet. De unge ved, at de altid kan gå til Natteravnene både for at få tryghed, hjælp eller bare en lille snak. Næste dag mødes man igen, bare i anden sammenhæng. Det skaber efter min mening gensidig respekt." Jette Benzon Jespersen fortalte om sin oplevelse som Natteravn ved Frivilligcenter Langelands arrangement "Politiker i praktik" på Frivillig Fredag d. 25. september. Her fortalte seks byrådspolitikere om deres oplevelser som frivillig-praktikanter.



"Jeg opfatter Natteravnene som en ekstrem vigtig organisation, som forebygger uro og kriminalitet," sagde Jette Benzon Jespersen, da hun fortalte om sin oplevelse som Natteravn.





MEDLEMMER AF FRIVILLIGCENTER LANGELAND 2014-2015

ART2CHANGE, ASPERGER LANGELAND, BEREDSKABSFORBUNDET LANGELAND KREDSEN, 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 HUSHOLDNINGSFØRENING, NATTERAVNENE

LANGELAND, NETVÆRKSGRUPPEN FOR LUNGESYGE LANGELAND, NORDLANGELAND SENIORKLUB, RUDKØBING PENSIONISTFORENING, RØDE KORS, RØDE KORS BESØGSTJENESTEN, RØDE KORS CAFE COME AND GO, RØDE KORS NØRKLUBBEN, STØTTEFORENING ASYLCENTER HOLMEGAARD, TIRSDAGSKLUBBEN SKRØBELEV, TORSDAGSKLUBBEN I LINDELSE, TRANEKÆR MUSIKFORENING, ÆLDRESAGEN LANGELAND, SCLEROSEFORENINGEN, MEDICINHAVERNE, STØTTEFORENING FOR RUDKØBING BYHISTORISKE ARKIV, JESPER HOLST, KLAUS STORMGAARD, LISA PIHL JENSEN, ANETTE HOLST, KARINA SØGAARD HVIID

FRIVILLIGCENTER LANGELAND

STØTTER FRIVILLIGHEDEN I LOKALSAMFUNDET:

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

Du behøver ikke være medlem af frivilligcenter Langeland for at bruge os. Alle er velkomne til at kigge forbi og få en snak.

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

Mail:

kontakt@frivilligcenterlangeland.dk



FRIVILLIGCENTER
LANGELAND

www.frivilligcenterlangeland.dk

Find os på Facebook



Linda Dybdal Nielsen



Nina Andersen



Lisbeth E. Nansdal