

# Børskatalog 2015



# Velkommen til Frivilligbørs

Vi har i dette børskatalog til FrivilligBørsen 2015 i Hillerød samlet alle indkomne forslag og ønsker. Vi håber, at du vil bruge lidt tid på at orientere dig i kataloget inden dagen.

I kataloget kan du se alle deltagernes ønsker og tilbud fordelt på 5 kategorier:

- Lokaler og materialer
- Praktisk hjælp og frivillige
- Rådgivning, markedsføring og erfaringsudveksling
- Kultur, oplevelser og aktiviteter
- Foredrag, kurser og undervisning

Kataloget findes også på [www.frivilligcenter-hillerod.dk](http://www.frivilligcenter-hillerod.dk) sammen med en deltagerliste.

Vi håber, at kataloget inspirerer til mange gode aftaler på FrivilligBørsen. Skulle du/I få nye ideer til ønsker og tilbud, kan I sende dem til os og medbringe dem på FrivilligBørsen. Det gælder også dig, som ikke fik tilmeldt dig i tide.

Vi udleverer også kataloget til alle deltagere ved ankomsten til børsen på fredag.

Vi glæder os over den store opbakning og ser frem til at se dig på FrivilligBørsen i Støberihallen den 25. september kl. 15-17.

Frivilligcenter Hillerød  
Tlf. 48 24 19 07 / [frivilligcenter-hillerod.dk](http://frivilligcenter-hillerod.dk)

|                                                   |         |
|---------------------------------------------------|---------|
| Lokaler og Materialer                             | 4 - 5   |
| Praktisk hjælp og frivillige                      | 6 - 8   |
| Rådgivning, markedsføring,<br>erfaringsudveksling | 9 - 12  |
| Kultur, oplevelser og aktiviteter                 | 13 - 16 |
| Foredrag, kurser, undervisning                    | 17 - 21 |
| Praktisk information                              | 22      |

# Indhold

# Lokaler og Materialer

## Deltager

## Tilbud

|                                     |                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KFUM og KFUK i Hillerød             | Udlån af lokaler, service, øvelokale med instrumenter og anlæg med mikrofoner.<br>Arbejdsplads for frivillige. Skrivebordsplads i dagtimerne.<br>Motorisk legetøj. |
| Nødebo Bæredygtigt                  | Udlån af lokaler på Nødebo Kro (i begrænset omfang). Udlån af to elcykler (4 udlån á 3 måneders varighed i Nødebo)                                                 |
| Mødrehjælpen Lokalforening Hillerød | Tøj til børn (op til 8 år) i en økonomisk trængt familie                                                                                                           |
| Folkeoplysningsudvalget             | Orientering om lån af lokaler og Folkeoplysningsudvalget og dets puljer og tilskud                                                                                 |
| LOF Aftenskole                      | Udlån af lokaler (begrænset opfang og mod betaling)                                                                                                                |
| Hillerød bibliotek                  | Materialer m.m. til at sy DRAGER til børnebiblioteket                                                                                                              |
| Plejecenter Skovhuset               | Udlån af lokaler (eftermiddagen, aften, weekend). Cykler.<br>Udendørs fitnessredskaber                                                                             |
| Nødebo kro                          | Ved samarbejde om fælles aktiviteter, kan lokaler udlånes (i begrænset omfang )                                                                                    |
| Frivilligcenter Hillerød            | Udlån af to telte og musikanlæg                                                                                                                                    |
|                                     |                                                                                                                                                                    |

## Deltager

## Ønsker

|                         |                                                                  |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Røde Kors               | Lokale, der kan anvendes ved foredrag og oplæg for interesserede |
| KFUM og KFUK i Hillerød | Teatersal med scene                                              |
| Ventilen                | Elkedel, selfiestang,                                            |

| Deltager                        | Ønsker                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Styrk din Krop                  | Lokaler med plads til træning og opbevaring af rekvisitter og til samvær over en kop kaffe                                                                                                                                                                          |
| Hjerteforeningen                | Sponsering til vores arrangementer i form af frugt, kaffe, te og vin.                                                                                                                                                                                               |
| Sprog- og netværkscafé          | En cykeltrailer. Bærbare pc'er.                                                                                                                                                                                                                                     |
| Frivilligcenter Hillerød        | Et spændende/anerledes sted at holde vores generalforsamling 2016                                                                                                                                                                                                   |
| Ungdommens Røde Kors            | Hal/lokaler hvor man (gratis) kan dyrke sport, som f.eks. fodbold, hockey, basket m.m.                                                                                                                                                                              |
| Erhvervspsykolog, Lone Andersen | Lokale til foredrag / undervisning                                                                                                                                                                                                                                  |
| Salto                           | Lokaler! Til låns, til leje, til deling.... Behov: ca. 200 m2: en sal + et køkken + en caféafd. + kontor.<br>Beliggenhed: I udkanten af Hillerød – gerne en længe på en gård eller lign. Ghettoaster med USB stik. Symaterialer: stof, elastik, knapper, symaskiner |
| Nødebo kro                      | Sparring og rådgivning om miljøoptimering af Kroens bygninger.                                                                                                                                                                                                      |
| Nødebo Bæredygtigt              | Aftale med leverandører af økologiske råvarer om deltagelse i et høstmarked på Nødebo, efterår 2016.                                                                                                                                                                |

# Praktisk hjælp og frivillige

| Deltager                   | Tilbud                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Røde Kors                  | Frivilligbevis" til ung under uddannelse (18-25 år), hvis der ydes min. 20 timers frivillig indsats. Indsamlere til landsindsamlingen d. 4.10, kl. 11-14.                                                                                                                                |
| Ungdommens Røde Kors       | Mulighed for at blive en del af det Lokale Udviklingsråd, der varetager URKs interesser i Hillerød, bl.a. opstart af aktiviteter og rekruttering af frivillige                                                                                                                           |
| Haveselskabet Nordsjælland | Oprydning af friområder ved legepladser e.lign. Hjælp til at lave et plantebytte / haveloppemarked i en institution e.l. Hjælp til at plante krydderurter, buske eller frugttræer Hjælp til såning og stikling af sommeblomster, potteplanter eller eksotiske frugter fra grønthandleren |
| Biogen                     | et Care Deeply projekt/ arbejdskraft på 6 – 8 medarbejdere.                                                                                                                                                                                                                              |

| Deltager                         | Ønsker                                                                                                                                        |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KFUM og KFUK i Hillerød          | Bestyrelsesmedlemmer. Frivillige, der kan noget musik. Publikum til børneforestillinger. Deltagere til sangaftener. En der kan spille klaver. |
| Hillerød Lokalhistorisk Forening | Kontakt til alle med interesse i Hillerøds lokalhistorie                                                                                      |
| Styrk din Krop                   | Frivillige instruktører                                                                                                                       |
| Hillerød Motionsvenner           | Frivillige instruktører                                                                                                                       |
| Hjerteforeningen                 | Webmaster til Facebook                                                                                                                        |

| Deltager                            | Ønsker                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mødrehjælpen Lokalforening Hillerød | Person, der kan sy lækkert drengetøj. Handyman/altmuligmand, der kan udføre mindre håndværksmæssige opgaver primært i butikken. En kommunations-person                                                                                                                             |
| Sprog- og netværkscafé              | handyman" - gerne med bil og trailer til hjælp med flytning, afhentning af ting fra Genbrug og andre "håndværksmæssige ting". Frivillige hjælp til cykeltræning.                                                                                                                   |
| Nørre Herlev Menighedsråd           | Hjælp til at bage fastelavnsboller, småkager. Frivillig musikinteresserede til TeenSing gruppe, (musik, dans, teater 13 - 18 år)                                                                                                                                                   |
| Frivilligcenter Hillerød            | Ad hoc frivillige, der kan hjælpe ved arrangementer. 'Husalf', der kan hjælpe med praktiske til i dagligdagen i frivilligcentret                                                                                                                                                   |
| Motion for Sindet                   | Frivillige til vores motionscafé én gang pr. måned i 3-4 timer. Frivillige til ugentlig telefon/træffetid 2 timer tirsdage kl. 12-14.                                                                                                                                              |
| SIND                                | Frivillig Socialrådgiver eller lign. ca. 2 eftermiddagsvagter á 2 timer pr. mdr. Frivillig Psykolog, Psykoterapeut eller lign. ca. 2 eftermiddagsvagter á 2 vagter pr. mdr.                                                                                                        |
| Ungdommens Røde Kors                | Frivillige til vores ungdomsklub (+ 25 år). Frivillige til netcafé-lignende aktivitet i Kongens Vænge<br>Frivillige til vores lokale udviklingsråd der bl.a. er ansvarlige for opstart af aktiviteter, rekruttering af frivillige, frivilligpleje og synliggørelse i lokalområdet. |

# Praktisk hjælp og frivillige

| Deltager              | Ønsker                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Salto                 | Tovholdere til Legestuen Kolbøtten hver onsdag 9.30-12.30 på Hillerød bibliotek. Praktisk hjælp v. større arrangementer. Frivillig fotograf til at tage billeder af vores hold og undervisere. Sekretærfunktion 4 tmer om ugen |
| LOF Aftenskole        | Nye samarbejder                                                                                                                                                                                                                |
| Outlab                | Hjælp til at støbe gulv i vores kommende ude køkken, bygge tag, sætte vinduer i etc. Hjælp til opbygning af stisystemer i Outlab hvor der kan vokse slyngplanter op ad.                                                        |
| Hillerød bibliotek    | Hjælp til at sy DRAGER til børnebiblioteket til gavn og glæde for Hillerøds børn                                                                                                                                               |
| Plejecenter Skovhuset | Cykelpiloter til cykling uden alder. Frivillig til at hjælpe med herreklubben Hemming Way Klub. Frivillige (der kan gøre/ (hjælpe med hvad de vil ud fra interessel                                                            |
| Nødebo kro            | Erfaringsudveksling om at søge fondsmidler til etablering af aktiviteter for børn og unge                                                                                                                                      |

# Rådgivning, markedsføring, erfaringsudveksling

## Deltager

## Tilbud

|                                               |                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KFUM og KFUK i Hillerød                       | Bestyrelseskurser<br>Forenings- og aktivitetsudvikling Pædagogisk rådgivning omkring børn og unge - foreninger, familier.<br>Sundhedsrådgivning                |
| Hillerød Lokalhistorisk Forening              | Kontakt til alle med interesse i Hillerøds lokalhistorie.<br>Videreformidling af beretninger, erindringer og fotos af lokalhistorisk interesse.                |
| Nødebo Bæredygtigt                            | Sparring/erfaringsudveksling om bæredygtig omstilling.<br>Reparationsværksted: Reparation af håndterlige husholdningsapparater i stedet for at de må kasseres. |
| Sprog- og netværkscafé                        | Hjælp med ansøgninger og breve til og fra myndighederne (primært til flygtninge og indvandrere)                                                                |
| Folkeoplysningsudvalget                       | Råd og vejledning til (folkeoplysende) foreninger om samarbejde og kontakt med Hillerød Kommune                                                                |
| Frivilligcenter Hillerød                      | IT-rådgivning. Hjælp til markedsføring og udarbejdelse af foldere, hjælp til opstart af CSR strategi i virksomheder, hjælp til rekruttering                    |
| Zonta Hillerød                                | Støtte til lokale projekter for kvinder                                                                                                                        |
| Obitz - Visuel kommunikation og Art Direction | 2 timers sparrings omkring identitet, sociale medier, visuel kommunikation m.m                                                                                 |
| Outlab                                        | Gratis workshop for virksomhed, oplagt som teambuilding aktivitet med fokus på mindfulness, naturoplevelser og trivsel på arbejdspladsen                       |

# Rådgivning, markedsføring, erfaringsudveksling

| Deltager                                     | Tilbud                                                                                        |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Skolen i virkeligheden<br>(Hillerød Kommune) | En digital platform, hvor foreninger kan synliggøre deres tilbud til folkeskolerne i Hillerød |
| Hillerød bibliotek                           | PR ved arrangementet holdt på biblioteket                                                     |
| Nødebo kro                                   | Erfaringsudveksling om vores erfaring med spiseklub, loppemarked, banko mm.                   |

| Deltager                               | Ønsker                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Røde Kors                              | Hjælp til forbedring af vores hjemmeside. Mulighed for at fortælle modtagergrupper om vores mange sociale opgaver i lokalområdet. Rådgivning til Røde Kors Butik m.h.t. indretning og udstilling af butiklokalet                      |
| Hillerød Lokalhistorisk Forening       | Hjælp til at få kontakt til alle med interesse i Hillerøds lokalhistorie                                                                                                                                                              |
| Nødebo Bæredygtigt                     | Samarbejde/sparring med andre bæredygtige initiativer i Hillerød Kommune. Særligt ift. at søge fondsmidler til bæredygtige projekter. Samarbejde med foreninger og erhverv med interesser i udeliv, særligt i relation til Grib Skov. |
| Hillerød Motionsvenner                 | Rådgivning af koordinatorens praktiske arbejde med Hillerød Motionsvenner med henblik på forenkling.                                                                                                                                  |
| Mødrehjælpen<br>Lokalforening Hillerød | Hjælp til at udfærdige pressemeddelelser, brochuremateriale o.lign.                                                                                                                                                                   |

# Rådgivning, markedsføring, erfaringsudveksling

| Deltager                          | Ønsker                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Motion for Sindet                 | Webmaster/ hjælp til redigering af vores facebookside evt. hjemmeside. Hjælp til at gøre reklame for "Motion for Sindet" via din kommunale institution, din forening / organisation eller via din erhvervsvirksomhed                                                                                                   |
| SIND                              | Hjælp til redigering af hjemmeside og facebook.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Idræts Foreningen Skjold Skævinge | Rådgivning om fundraising, herunder til en deltidsansat                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Bisiddergruppen                   | Hjælp til at oplyse om vores arbejde og eksistens og promovere vor arbejde                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zonta Hillerød                    | Større kendskab til frivillige initiativer for at finde muligheder for flere hjælpeprojekter. At reklamere for vores store projekt: 'Kvinder og Kunst 2015', d. 3. – 4. oktober                                                                                                                                        |
| Erhvervspsykolog, Lone Andersen   | Nye netværk / samarbejdsrelationer. Samarbejde om udvikling af kontor og konsulentfællesskab                                                                                                                                                                                                                           |
| Salto                             | Revisorhjælp                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| LOF Aftenskole                    | Nye ideer til hold og undervisning                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Arbejdernes Landsbank             | Efterspørger samarbejdsrelationer.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Fysioterapien i Centrum           | Vejledning i brug af de sociale medier/adwords. Virksomhed, hvor vi kan holde oplæg om fx ergonomi,, sundhed og kost, løb og løbestil. Idræstklubber, der vil have et oplæg om skadesforebyggelse og skadesbehandling. Nogle med erfaring i virksomhedsdrift, der vil give vejledning i optimering af vores virksomhed |

# Rådgivning, markedsføring, erfaringsudveksling

| Deltager                                     | Ønsker                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Skolen i virkeligheden<br>(Hillerød Kommune) | At etablere samarbeftaler med foreninger, der vil<br>.samarbejde med folkeskolerne i Hillerød                                                                                                   |
| Grønnegadecentret                            | Bestyrelsesarbejde                                                                                                                                                                              |
| Nødebo kro                                   | Mere samarbejde med erhversliv om støtte til etablering<br>af aktiviteter for børn og unge. Kontakt til leverandør at<br>gode råvare til efterårsmarkedet og til vores madklub for<br>børn/unge |

| Deltager                  | Tilbud                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Røde Kors                 | Orientering for nuværende og kommende efterlønnere/ pensionister om mulighederne for deltage i vores mange sociale opgaver i lokalområdet.                                                                                                                                            |
| KFUM og KFUK i Hillerød   | Koncerter - med børn eller unge eller voksne<br>Deltagelse for børn på børnelejligheder<br>Deltagelse for unge på teenlejligheder                                                                                                                                                     |
| Nødebo Bæredygtigt        | Aktivitet rettet mod børnefamilier, fx Cykelskattejagt i Grib Skov d. 11.10 kl. 10-12 med naturvejleder fra Skovskolen.                                                                                                                                                               |
| Hjerteforeningen          | Prøvetime i Glad Hjertemotion.                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Nørre Herlev Menighedsråd | Teambuildingevent i form af fastelavnsbollebagning en dag i sognegården forud for Fastelavn. Vi sørger for råvarer og køkken. Kor, som synger gospel og rytmiske sange holder generalprøve forud for en koncert på et plejecenter eller lignende.<br>Strikke-fællesskab hos Nørklærne |
| Motion for Sindet         | Deltagelse i vores månedlige Motionscafé evt. med Krolf-spil. Deltagelse i vores gå-hold mandag kl. 15 fra SIND-huset Milnersvej 13 B.                                                                                                                                                |
| SIND                      | Tegne/malekursus, over 2 gange á 3 lektioner i SIND-huset i Hillerød (max 10 deltagere).                                                                                                                                                                                              |
| Hillerød Skakklub         | Skakklubben kan komme ud med bræt og brikker og spille noget hyggeskak med de, der savner dette.<br>Fx på et plejecenter, i frivilligcentret, med nogle børn/unge. En enkelt gang eller evt. en time om måneden.                                                                      |

# Kultur, oplevelser og aktiviteter

| Deltager                                               | Tilbud                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vennepunkt                                             | Samarbejde om et arrangement.                                                                                                                                                  |
| Ungdommens Røde Kors                                   | Fordomsfrit værested for udsatte børn og unge i alderen 12-18 år i Hillerød, drevet af 15 engagerede frivillige.                                                               |
| Haveselskabet Nordsjælland                             | Deltagelse i udflugt til park eller skov                                                                                                                                       |
| Salto                                                  | Rytmik på plejehjemmet – en time med musik og babyer til glæde for alle                                                                                                        |
| Center for beskyttet beskæftigelse                     | Åbent hus Kom og se hvordan vi arbejder i værkstederne                                                                                                                         |
| Bocenter for Unge og Voksne med (Særlige Behov (Nødebo | Mulighed for gåture på vores dejlige areal ned til Esrum Sø, med mulighed for at spise madpakken. Der er en handicapvenlig sti ned til søen, der er tilgængeligt for kørestol. |
| Plejecenter Skovhuset                                  | Deltagelse i herreklubben - Hemming Way Klub. Hold jeres arrangement hos Skovhuset, hvor to af vores pædagoger kan støtte op, mod at enkle beboer kan deltage                  |
| Nødebo kro                                             | Gratis deltagelse i oplevelsesture i gripskov og omegn                                                                                                                         |

| Deltager                 | Ønsker                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ventilen                 | Mulighed for sjove/spændende/anderledes aktiviteter for omkring 12-17 mennesker.                                                                                                                                              |
| Nødebo Bæredygtigt       | Forslag til Hillerød Bibliotek om at de arrangerer en udstilling om bæredygtige initiativer inden for miljøområdet i Hillerød kommune. Vi vil gerne være med til at planlægge et MTB-arrangement for unge i marts/april 2016. |
| Sprog- og netværkscafé   | Forevisning af en relevant film i Slotsbio for vores elever                                                                                                                                                                   |
| Frivilligcenter Hillerød | Særlig oplevelse for frivillige og personale i FcH (teambuilding)                                                                                                                                                             |
| Motion for Sindet        | Yogainstruktør til hold en gang om ugen i Frivilligcenter Hillerød.                                                                                                                                                           |
| SIND                     | Gæstekokke til madlavning (12 personer) i SIND-klubben mandag eller onsdag.<br>Musiker eller sanger/sangerinde til genetablering af Husorkester i SIND-huset.                                                                 |
| Cafe Slotsbio            | Biograf, Børnebio- Musik- Teater, for børn og Voksne- Operaforestillinger m. m. spisning og foredrag. Særforestillinger i biografen, for foreninger, firmaer, skoler og uddannelsesinstitutioner.                             |
| Vennepunkt               | Sjove oplevelser vi kan lave sammen med vores brugere.                                                                                                                                                                        |
| Ungdommens Røde Kors     | Tilbud ud af huset til f.eks. fodbold, ishockey, håndbold, teater m.m.                                                                                                                                                        |

# Kultur, oplevelser og aktiviteter

| Deltager                           | Ønsker                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Salto                              | Sjove faciliteter til låns en enkelt gang til en udflugt: bondegård, varmtvandsbassin, klatrevæg, haver for børn...                                                                                                                                                         |
| Center for beskyttet beskæftigelse | Musik og sang til en af vores hygge- og madaftener, fx en musikgruppe eller et kor, der kommer og øver hos os. Motionsforløb: fx løbehold, afspænding, yoga, gymnastik fodboldtræning.<br>Kreative kurser fx maleværksted, filtning, glaskunst, smykker, patchwork, broderi |

# Foredrag, kurser, undervisning

| Deltager                         | Tilbud                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Røde Kors                        | Førstehjælpsorientering 1-1½ time for op til 15 personer. Foredrag ved delegat, der fortæller fra arbejdet i et katastrofe / krigsramt område.                                                                                                                  |
| KFUM og KFUK i Hillerød          | Undervisning af børn/unge/ældre i teater<br>Undervisning i frivillighed<br>Undervisning i projektskabelse                                                                                                                                                       |
| Ventilen                         | Oplæg om Ventilen, eksempelvis vores metoder ung-til-ung og hjælp til selvhjælp                                                                                                                                                                                 |
| Hillerød Lokalhistorisk Forening | Foredrag om lokalhistoriske emner.                                                                                                                                                                                                                              |
| Nødebo Bæredygtigt               | Tema-aften om samkørsel og delebiler på Nødebo Kro d. 22.10. kl. 19-21. Inspirationsdag med rundtur til borgere der har bæredygtige løsninger i hus og have.                                                                                                    |
| Styrk din Krop                   | Oplæg, praksis og inspiration til vedligeholdelsestræning omfattende træning af styrke, balance, koordination, kondition og bevægelighed. Vores erfaring er størst, når det gælder ældre, men relevant for ældre, unge virksomheder og uddannelsesinstitutioner |
| Hillerød Motionsvenner           | Oplæg, praksis og inspiration til vedligeholdelsestræning omfattende træning af styrke, balance, koordination, kondition og bevægelighed. Vores erfaring er størst, når det gælder ældre, men relevant for ældre, unge virksomheder og uddannelsesinstitutioner |
| Økonomisk rådgivning             | Hjælp til BUDGET – hvordan og hvorfor                                                                                                                                                                                                                           |
| UCC Nordsjælland                 | Psykomotorikstuderende tilbyder behandlinger                                                                                                                                                                                                                    |

# Foredrag, kurser, undervisning

| Deltager                                    | Tilbud                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hjerteforeningen                            | Blodtryksmåling, Læring i Livreddende Førstehjælp                                                                                                                                                                   |
| Sprog- og netværkscafé                      | Vi tilbyder lektiehjælp først og fremmest til flygtninge og indvandrere                                                                                                                                             |
| Folkeoplysningsudvalget                     | Oplysning om hvordan bliver man godkendt som folkeoplysende forening og dets muligheder                                                                                                                             |
| Nørre Herlev Menighedsråd                   | Besøg Nr. Herlev kirke og hør om kalkmalerierne                                                                                                                                                                     |
| Frivilligcenter Hillerød                    | Kursus i Facebook og oplæg om frivillighed                                                                                                                                                                          |
| Motion for Sindet                           | Oplæg om erfaringerne ved projektet "Motionsvenner for psykisk sårbare".                                                                                                                                            |
| SIND                                        | Oplæg, om et liv med psykisk sårbarhed (bipolar - manio/depressiv) gennem 40 år.<br>Oplæg, om et liv med psykisk sårbarhed generelt.<br>Oplæg, fælles udfordring, når psykisk sårbare personer er på arbejdsmarked. |
| Idræts Foreningen Skjold Skævinge           | Oplæg om konceptet Klub frivillig (en rekrutteringsstrategi)                                                                                                                                                        |
| Osteoporoseforeningen                       | Rådgivning, foredrag og oplysning om osteoporose (knogleskørhed). Bl.a. om forebyggelse, behandling og selvhjælp gennem den rette kost og motion.                                                                   |
| Dansk Handikap organisationer, Nordsjælland | Dialog om handicap. Deling af viden om tilgængelighed / inklusion. Brobygning mellem handicaporganisationer og det omgivende samfund,                                                                               |
| Vennepunkt                                  | Oplæg om Ensomhed og dens konsekvenser.                                                                                                                                                                             |

# Foredrag, kurser, undervisning

| Deltager                                  | Tilbud                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bisiddergruppen                           | Orientering om arbejdet som bisidders. En Bisidders ud-dannelse, hvor vi deltager                                                                                                                                               |
| Haveselskabet Nordsjælland                | Udbrede læring om havebrug                                                                                                                                                                                                      |
| Bevidst Medicin                           | Hjælp til markedsføring af tilbud.                                                                                                                                                                                              |
| Peter Jørgensen / Dansk Revision Hillerød | Bogholderi-hjælp. Hjælp til at opstarte regnskab og“ afstemme regnskab. Foredrag: om cykelturen til Paris, planlægning og afholdelse                                                                                            |
| Erhvervspsykolog, Lone Andersen           | Foredrag / fyraftensmøde om stress og forebyggelse. Foredrag om hypnoterapi og selvhypnose                                                                                                                                      |
| Salto                                     | Foredrag om fødsels/barselstid (for de gravide på arbejds-pladsen). Oplæg om graviditet/fødsel for børnehavnebørn. Inspiration til nye , sjove og udfordrende lege med børn +3 (år (fx indslag på forældre- eller personalemøde |
| Arbejdernes Landsbank                     | Foreningsservice i relation til bankforretninger. Gratis kasssererkursus til foreninger. Kursus/undervisning i ”unge og økonomi”. Henvender sig til ungdomsuddannelser, min. 10. klasse.                                        |
| Plejecenter Skovhuset                     | Tilbud om at deltage i forskellige events, fx dansens dag, Fællessang /sangens dag, fællesspisning, julemarked, åbenthus mm. Gratis intro til krolf/petanque og motioshold                                                      |
| Nødebo kro                                | Alle aktiviteter på Kroen er åbne for alle                                                                                                                                                                                      |

# Foredrag, kurser, undervisning

| Deltager                                  | Ønsker                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ventilen                                  | Oplæg og aktiviteter med temaer, der er relevante for unge mennesker, fx 'isbrydning', positivitet, ensomhed osv. med fokus på teamwork og individuelle øvelser             |
| Styrk din Krop                            | Uddannelse i træning af patienter med kol, gig, astma, osteoporose, hjerteproblemer. Repetition af førstehjælp                                                              |
| Hillerød Motionsvenner                    | Uddannelse i træning af patienter med kol, gig, astma, osteoporose, hjerteproblemer. Repetition af førstehjælp                                                              |
| Økonomisk rådgivning                      | Information om skatteregler for udenlandske værdipapirer. Juridisk og økonomisk information i forbindelser med skilsmisser, børnebidrag og hustrubidrag.                    |
| Hjerteforeningen                          | Foredragsholder                                                                                                                                                             |
| Nørre Herlev Menighedsråd                 | Foredrag til kirkens eftermiddagshøjskoler Fx rejsebeskrivelser, om helbredet mm                                                                                            |
| Vennepunkt                                | Foredrag om f.eks "fra studie til job", "hvordan skriver man en god jobansøgning?", "hvordan laver man et CV?", "Dating", "Jobsamtale", "selvtillid/selvværd", "identitet". |
| Zonta Hillerød                            | Frivillige, der vil fortælle om 'livet som frivillig' på et Zonta klubmøde.                                                                                                 |
| Peter Jørgensen / Dansk Revision Hillerød | Foredrag om fx samfundsrelaterede emner, oplevelser osv.                                                                                                                    |

# Foredrag, kurser, undervisning

| Deltager                            | Ønsker                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Salto                               | Oplæg til legestuen; Kolbøtten (sang, musik, leg for de mindste og deres forældre 10-30 min). Oplæg til Barselscaféer (45 min oplæg om fx mad til de mindste, småbørn og søvn, amning mm. )                                         |
| Center for beskyttets beskæftigelse | Foredrag om personlig økonomi . Dansk læsekursus, dansk skrivekursus - begynder. It hjælp/kursus til diverse tekstbehandling, facebook, digital post m.m. It-sikkerhedskursus/-oplæg (nethandel, sociale medier, netsurfing, virus) |
| Grønnegadecentret                   | Foredrag om mobning / klikkedannelse. Kursus i bestyrelsesarbejde fx kommunikation, hjælp til procesudvikling,                                                                                                                      |
| Plejecenter Skovhuset               | Foredrag                                                                                                                                                                                                                            |

# Praktisk information

## – værd at læse inden dagen!

### **Hvordan foregår FrivilligBørsen?**

Børsområdet i Støberihallen består meget enkelt af temaborde – og så alle jer, der deltager.

Når Børsen ringes i gang, har du to timer til at lave så mange aftaler, som du har lyst til. Du kan tage udgangspunkt i dit eget tilbud. Dvs. hvis du har et tilbud om at udlåne lokaler gratis – kan du placere dig ved temaområdet "Lokaler og materialer". Måske søger du nogen, der kan holde foredrag, så finder du temaområdet "Foredrag, kurser og undervisning".

### **Børsmæglerne hjælper dig med at finde den rette**

Skulle du have problemer med at finde den, du leder efter, kan du få hjælp af vores børsmæglere, der vil være synlige på dagen med en flot bowlerhat med guld-striber.

### **En skriftlig aftale**

Når du har fundet én, du ønsker at lave en aftale med – skal I sammen udfylde et aftaleskema med jeres børsnummer, kort beskrivelse af aftalen, hvornår den skal udføres og hvem der er ansvarlig for første kontakt. Aftaleskemaerne ligger på temabordene.

Herefter går I sammen til notarbordet – hvor vi har fire notarere siddende klar til at stadfæste jeres aftale og efterfølgende printe den, så I begge får et eksemplar af aftalen.

Herefter kan I igen bevæge jer ind på børsområdet for at lave endnu flere aftaler.

### **Husk at gøre jer selv synlig**

På FrivilligBørsen deltager mange mennesker med vidt forskellige tilbud og ønsker. For at skille jer ud anbefaler vi, at I tænker over, hvordan I gerne vil være synlige på børsaftenen.

Alle får navneskilt udleveret, når I ankommer. Der er kun mulighed for at medbringe roll-ups eller andet materiale, der kan stå selv rundt om børsområdet. Derfor skal I tænke på, hvad I selv kan bære eller have på, som viser hvem I repræsenterer, fx ens t-shirts, hatte, skilte med jeres tilbud/ønsker.

### **Forbered dig – og hav en forrygende FrivilligBørs**

Da der er forholdsvis kort tid til at lave aftaler, er det en god idé, at have læst kataloget igennem. Inden børsen går i gang.

### **Frivilligprisen 2015**

Når FrivilligBørsen ringes af – håber vi efterfølgende at se dig til reception og uddeling af årets Frivilligpris 2015 ved borgmester Dorte Meldgaard. Det foregår ligeledes i Støberihallen.

# FrivilligBørs 2015



|                                       |                                                            |                             |  |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------|--|
| <b>Børsnummer</b>                     | <b>Aftalepartner A (Firma/Forening/Institution/Person)</b> |                             |  |
|                                       |                                                            |                             |  |
| <b>Kontaktperson</b>                  | <b>Telefon</b>                                             | <b>Mailadresse</b>          |  |
|                                       |                                                            |                             |  |
| <b>Børsnummer</b>                     | <b>Aftalepartner B (Firma/Forening/Institution/Person)</b> |                             |  |
|                                       |                                                            |                             |  |
| <b>Kontaktperson</b>                  | <b>Telefon</b>                                             | <b>Mailadresse</b>          |  |
|                                       |                                                            |                             |  |
| <b>Kort beskrivelse af aftalen</b>    |                                                            |                             |  |
|                                       |                                                            |                             |  |
| <b>Aftalen gennemføres i perioden</b> |                                                            |                             |  |
|                                       |                                                            |                             |  |
| <b>Ansvar for første kontakt</b>      | <b>Ringe/mail</b>                                          | <b>Kontakt - inden dato</b> |  |
|                                       |                                                            |                             |  |
| <b>Underskrift aftalepartner A</b>    | <b>Underskrift aftalepartner B</b>                         |                             |  |
|                                       |                                                            |                             |  |

Udfyld de hvide felter i hånden, før skrivelserne kontaktes.

Udfyld IKKE de grå felter i hånden.

