



# FRIVILLIGCENTER & SELVHJÆLP FAABORG-MIDTFYN

Nr. 3, december 2020

## KÆRE LÆSER

På Frivilligcenter og Selvhjælp har vi, som alle andre, været igennem en mærkelig tid med den uindbudte gæst Corona. Det har helt konkret betydet, at mange af vores tiltag og aktiviteter har- og er lukket ned eller i mindre grad er aktive. Vi har været hjemsendt ad flere omgange og året har i det hele taget været noget anderledes.

Vi vil meget gerne kunne invitere jer alle sammen til spændende kurser og foredrag til næste år. Vi afventer, hvilke muligheder vi har i den forbindelse. Vi håber, som alle andre, at vi kommer til at få en mere normal hverdag i løbet af 2021. Vi ønsker alle en glædelig jul og et godt nytår.

**OBS:** Frivilligcenteret holder lukket fra d. 21. december til d. 3. januar. Vi træffes dog på mail og tlf. til og med den 22.12.2020.



## NYT FRA FRIVILLIGCENTERET

Christina er nu tilbage efter et lille års barsel. Vi vil gerne takke barselsvikaren, Camilla Ellegaard, for hendes tid hos os.

Åbningstiderne er ændret i Frivilligcenteret grundet Corona. Derfor kan vi fysisk træffes mandag til torsdag fra kl. 10-13. Men vi træffes på telefonen fra kl. 10-15 mandag til torsdag. Ring dog endelig for at lave en aftale med os.



## SAMTALELOUNGE – NY AKTIVITET I FRIVILLIGCENTERET

I samtalelounge kan du komme og få en nærværende snak om "bump og sten" på livets vej. Du møder Dorthe, som har masser af erfaring med den livsgivende og nære samtale. Det er ikke et behandlingsforløb og der ikke er et facit for samtalerne. Du kan få op til 3 samtaler med Dorthe. Det er helt anonymt og der er tavshedspligt.

Du kan kontakte Dorthe på mail: [samtalelounge11@gmail.com](mailto:samtalelounge11@gmail.com) eller via Frivilligcenter & Selvhjælp Faaborg Midtfyn. Samtalelounge afholdes hver torsdag kl. 10.00-12.00 på Floravej 11 i Ringe.



## SELVHJÆLP UD I DET BLÅ

Selvhjælp ud i det blå er et projekt, som vi fik midler til i slutningen af juni 2020 med udløb 31. december 2020 fra Kulturministeriet. Projektet er lavet i samarbejde med Huset i Faaborg. Midlerne skulle bruges til at skabe alternative tilbud til de selvhjælpsgrupper der havde oplevet nedlukning eller nedgang grundet Corona epidemien. Midlerne skulle også bruges til at skabe nye aktiviteter. Derfor blev eksisterende selvhjælpsgrupper tilbudt udflugter i løbet af efteråret. Udflugterne blev afholdt i naturen samt kulturtilbud. Grupperne havde derfor ture til f.eks. Egeskov og en tur med skibet "Haabet" af Faaborg. I projektet opstod også en ny ungegruppe kaldet "Unge, Nærvær og Natur", som har udfordret sig selv med teambuildings øvelser, vandring, sejlads og gode samtaler på naturlegepladsen ved Faaborg.

## FRIVILLIG FREDAG I SEPTEMBER



Vanen tro, fejrede vi frivilligheden den sidste fredag i september måned. Vores fejring af frivilligheden blev dog noget anderledes i år end vi havde regnet med. Vi havde lavet et spændende og varieret program med forskellige indslag, der skulle streames live via vores Facebook profil. Vi troede, at vi havde lavet det "corona-sikret", men som vi alle ved har coronaen det med at sætte en anden dagsorden end vi lige havde håbet på. Så vi måtte aflyse vores arrangementer på nær et. Vi gennemførte online banko, hvor borgmester, Hans Stavnsager, var opråber. Dette var både hyggeligt og sjovt. Tak til Hans Stavnsager for at tage sig tid til at være med.

I ugerne op til Frivillig fredag gennemførte vi interviews med politikere fra Sundheds- og omsorgsudvalget i FMK. Herover ses Centerleder Anne Sandgaard (th.) sammen med formand for udvalget Herdis Hanghøi (tv.).

Vi vil gerne sige dem en stor tak for, at de tog sig tid til at lade sig interview og filme. Alle film kan ses på vores Facebook side **Frivilligmidtyn**

## KURSUS I SOCIALE MEDIER

Igennem Center for frivilligt socialt arbejde, havde vi mulighed for at tilbyde kursus i brugen- og håndtering af sociale medier d. 9. september 2020.

Der var deltagere fra mange forskellige foreninger og vi blev alle en del klogere på, hvordan vi skal begå os på diverse platforme.

Vi håber at få mulighed for at tilbyde et opfølgende kursus da de sociale medier udvikler sig hurtigt.

## VIDSTE DU?

Vi har forskellige selvhjælpsgrupper tilknyttet Frivilligcentret. Tænker du, at du gerne vil oprette en ny selvhjælpsgruppe, som ikke eksisterer i forvejen, så ring til Frivilligcentret på 4049 5922, og så hjælper vi gerne på vej.

Vi har åben for tilgang til vores sorggrupper og ungegrupper i øjeblikket. Kontakt os og vi sørger for at etablere kontakt til den frivillige igangsætter.

## SELVHJÆLPSGRUPPER

### Ungegrupper

Vi har to grupper for unge i øjeblikket.

Begge grupper er åbne for tilgang. Så hvis I kender en ung der kunne have gavn af, at mødes med andre unge i et fortroligt miljø så tøv ikke med at henvende jer.

Vores to frivillige står klar til at tage imod.

### Netværks gruppe 25 +

Gruppen har eksisteret i en del år og har pt. lukket for tilgang. Vi vil meget gerne oprette en ny netværks gruppe for 25+ årige, hvis der er behov, så kontakt os endelig.

### Sorggrupper

Vi opretter hele tiden nye sorggrupper eller tager nye ind i de eksisterende grupper. Kontakt os og vi tager en snak.

### Frivillige

Vi søger frivillige tovholdere til at facilitere vores selvhjælpsgrupper. Vi lægger meget vægt på dine personlige kvalifikationer og knap så meget på erfaring og uddannelse. Så hvis du/I kender nogle der har tid og lyst til at yde en frivillig indsats, så kontakt os gerne 😊

Venlig hilsen

Anne Sandgaard - Sanne Uhre - Christina Bülow

Bestyrelsen samt de godt 20 frivillige, der er knyttet til Frivilligcenteret

T: 4049 5922 mandag til torsdag kl. 10-13 (telefonisk 10-15)

[www.frivilligmidtfn.dk](http://www.frivilligmidtfn.dk) mail: [info@frivilligmidtfn.dk](mailto:info@frivilligmidtfn.dk)

Facebook: frivilligmidtfn Instagram: frivilligcenter\_faaborgmidtfn