ET MANGFOLDIGT FORENINGSLIV

FRIVILLIG

2022

Magasinet

INGEN KAN ALT... ALLE KAN NOGET!

- et foreningsliv hvor et handicap ikke er en barriere

FÅ HJÆLP TIL AT KOMME I GANG SOM FRIVILLIG

#HVERDAGSAKTIVISTERNE

Hverdagsaktivisterne
Sundby Væksthus
Fussingsvej 21, 2300 København S.

Camilla Köhler Karlson
Tlf. 61 61 09 90
E-mail: FE2L@kk.dk
www.hverdagsaktivisterne.kk.dk

Maj 2022

Frivilligmagasinet 2022

Et mangfoldigt foreningsliv

Magasinet er en del af partnerskabsprojektet ml. Frivilligcenter Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby, Venner af Captum og Center for Selvstændig Bolig og Beskæftigelse i Københavns Kommune med støtte fra Velux Fonden.

Coverfoto
Mikkel Klich, frivillig i Wefood.

Hverdagsaktivisterne samarbejder med mere end 50 foreninger i København

INDHOLD

VELKOMMEN

Fællesskab for alle	04
Hvad er frivilligt arbejde	05
5 gode grunde til at være frivillig	06
Sådan kommer du i gang	07
Oversigt over samarbejdspartnere	08
Frivilligjobs er adgangsbilletten til samfundet	11
Oversigt over samarbejdspartnere	13
Skavanker er ingen hindring for frivillige kræfter	19
Oversigt over samarbejdspartnere	21
Frivillig marcherer direkte ind i folks hjerter	23
Oversigt over samarbejdspartnere	25
Vi er sammen med andre, mens vi er noget for andre	28
Oversigt over samarbejdspartnere	30
"Hvad pokker skulle man ellers lave?"	33
Oversigt over samarbejdspartnere	35
Fra hjælpende hånd i skoletiden til frivillig i voksenlivet	39
Oversigt over samarbejdspartnere	41
Mennesker med handicap er frivillige præcis som alle andre	48

Besøg os her:

@HVERDAGSAKTIVISTERNE

FÆLLESSKAB FOR ALLE

Velkommen til Københavns nye Frivilligmagasin

Camilla Köhler Karlsson,
Stifter af Hverdagsaktivisterne

Dette magasin er til dig, som har et handicap og gerne vil være en del af byens frivillige fællesskaber.

Formålet med frivilligmagasinet er at give dig et overblik over nogle af de mange foreninger, som Hverdagsaktivisterne samarbejder med i Københavns Kommune. Det er foreninger, som deler Hverdagsaktivisternes menneskesyn om, at alle kan være med til at gøre en forskel - uanset handicap.

Hverdagsaktivisterne er et frivilligkorps, der ønsker at sætte fokus på mangfoldighed i samfundet og i foreningslivet. Det gør vi ved at se styrker og ressourcer i alle mennesker, da vi tror på, at alle kan bidrage med noget.

I magasinet kan du møde nogle af de frivillige Hverdagsaktivister bl.a. Joan, som er frivillig i en genbrugsbutik og Ib, som er frivillig i et kulturhus.

Vi samarbejder både med københavnere med og uden handicap, pårørende, medarbejdere i kommunen og med foreningslivet om at finde nye veje, så flere mennesker med handicap kan deltage i byens frivillige fællesskaber.

I Hverdagsaktivisterne oplever vi, at frivilligt arbejde kan være en unik mulighed for personlig udvikling, hvor du både kan prøve dig selv af i nye rammer eller bruge dine evner på en ny måde ved at mødes med andre om en fælles interesse.

Vi har de seneste 4 år hjulpet 200 frivillige i gang med frivilligt arbejde – og vi hjælper også rigtigt gerne dig!

Så hvis du drømmer om at lave frivilligt arbejde, kan du altid kontakte Hverdagsaktivisterne. Se hvordan du kommer i gang på side 8 - vi er kun et opkald væk.

Rigtig god læselyst!

HVAD ER FRIVILLIGT ARBEJDE

Alle foreninger har frivillige, der hjælper med at løse de forskellige opgaver, som foreningen arbejder med i en god sags tjeneste

Frivilligt arbejde er:

- Ulønnet og en indsats, som du gør af egen fri vilje i din fritid enten i hverdagene eller i weekenden
- Som frivillig hjælper du andre mennesker uden for din familie og vennekreds
- Som frivillig støtter du op om en god sag og er med til at skabe masser af glæde for andre og for dig selv
- Som frivillig har du mulighed for at prøve noget nyt og lære en masse eller at bidrage med det, som du er bedst til
- Som frivillig har du mulighed for at mødes med andre, der deler den samme interesse som dig

5 GODE GRUNDE TIL AT VÆRE FRIVILLIG

Opnå større indhold i hverdagen

Frivilligt arbejde giver dig mulighed for at bruge dine kompetencer og interesser aktivt på at gøre noget og være noget for andre – og ikke mindst komme ud af døren

Gør en forskel for andre

Du vil måske opleve, at du gør en forskel for andre mennesker gennem dit frivillige arbejde - det bliver man i godt humør af

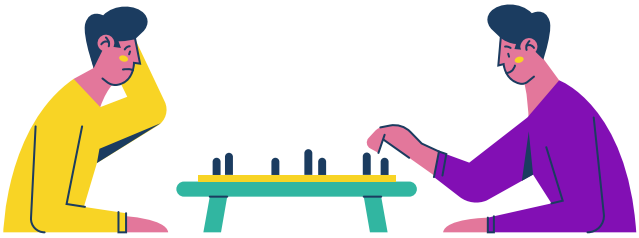
Udvid dit netværk

Ved frivilligt arbejde har du mulighed for at lære nye mennesker at kende og indgå i nye fællesskaber. Når vi skal lære nye mennesker at kende, kan det være godt at have noget at være sammen om

Bliv mere glad

Undersøgelser viser, at du kommer i godt humør af at lave frivilligt arbejde. Når du er frivillig, holder du dig aktiv; du indgår i nye fællesskaber; du gør noget, der giver en følelse af mening og formål. Tre vigtige faktorer, der sammen styrker din mentale sundhed og trivsel

Udfordr dig selv



Hjernen skal trænes hele livet. Når du arbejder frivilligt, får du både mulighed for at bruge dine egne kompetencer, men du lærer også ofte noget nyt gennem det frivillige arbejde

#HVERDAGSAKTIVISTERNE

HVERDAGSAKTIVISTERNE BYGGER BRO TIL FORENINGSLIVET

Sådan kommer du i gang

Har du tid til overs i hverdagen? Så bliv frivillig og gør en forskel for andre. Som frivillig er der mange muligheder for at finde et frivilligt arbejde, der passer til dine interesser og ind i din hverdag. Det vigtigste er, at du har tid, lyst og overskud til at give noget af din tid til glæde for andre.

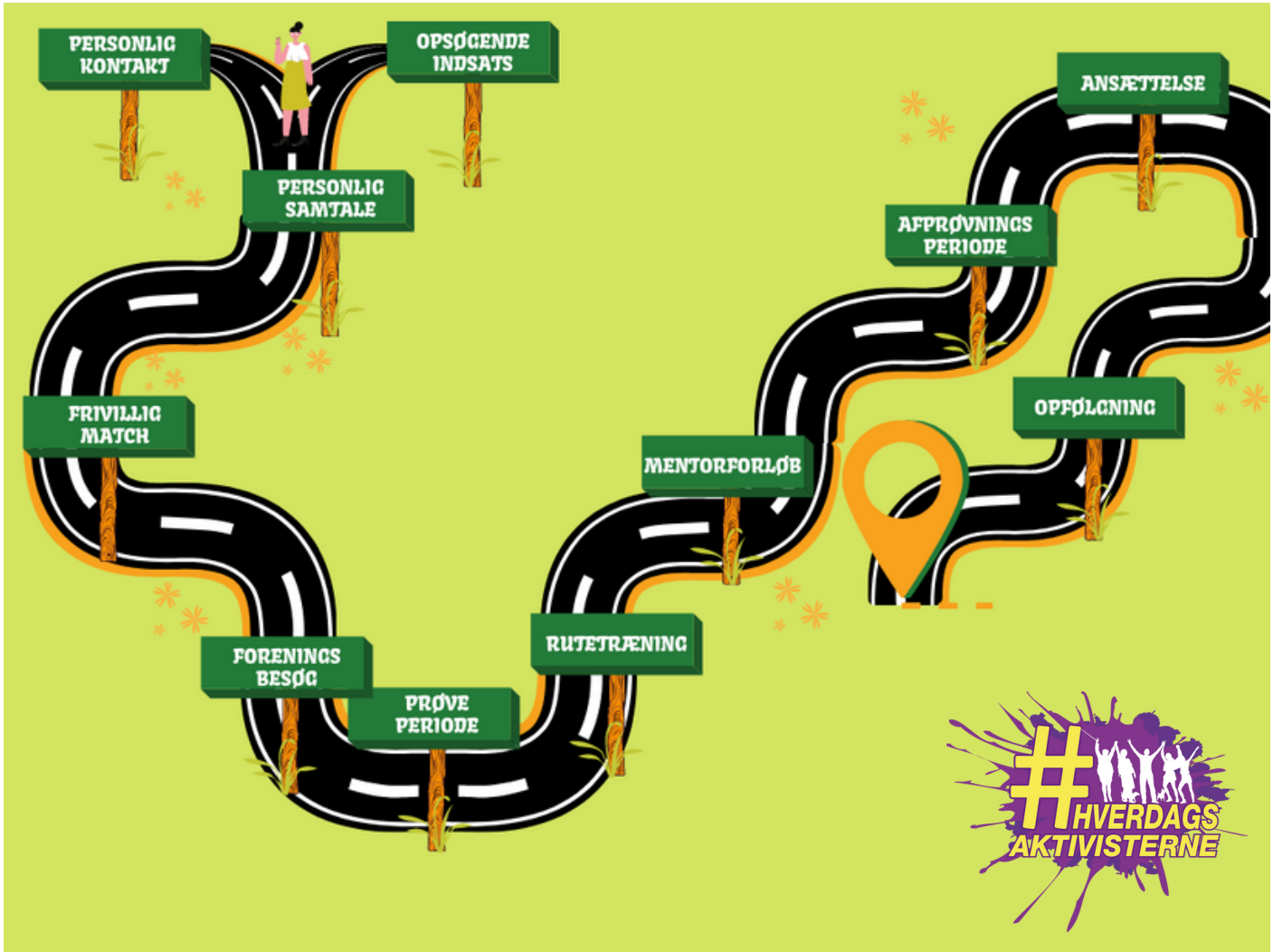
Hverdagsaktivisterne har stor erfaring med at hjælpe frivillige med handicap ud i foreningslivet. Når du kontakter os, bliver du indkaldt til en indledende og personlig samtale, hvor vi lærer hinanden at kende. Sammen finder vi frem til, hvad dine ønsker, behov og drømme for dit fritidsliv er.

Når vi sammen er blevet klogere på, hvilken retning vi skal gå, arbejder Hverdagsaktivisterne videre med at finde dit helt rigtige match.

Vi er med dig hele vejen, hvis du har brug for støtte og vejledning til at komme i gang. I Hverdagsaktivisterne har du mulighed for at få en personlig mentor. Din mentor tager meget gerne med til en evt. frivilligsamtale med foreningen. Vi kan også bistå med rutetræning fra din bopæl og ud til dit frivilligjob. Samtidig kan vi støtte dig ude i foreningen i en opstartsperiode, hvis du som frivillig har behov for træning og/eller hjælp til strukturering af dine opgaver.

Mentorordningen er altid med henblik på, at du på sigt skal varetage alle aspekter af dit frivilligjob selvstændigt. Hverdagsaktivisterne er dog aldrig mere end et opkald væk, hvis du har behov for sparring eller et godt råd.

Sådan kommer du i gang:
Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
Tlf: 61 61 09 90



På de næste sider kan du læse mere om de foreninger, organisationer og NGO'er i København, som ser værdi i at have frivillige med handicap med i deres frivillige fællesskaber

For dem er et handicap ikke en barriere

DELTAGER

FÆLLESSKABER OG UNDERVISNING

Hos Suka bliver du en del af et fællesskab med andre, som deler din interesse.

Suka tilbyder aktiviteter & undervisning som:

Svømning, musik, kor, kreative fag, sprog, madlavning, motion, boldspil, gymnastik, afspænding, dans, IT/computer, køkkentræning, zumba, aerobic, drama og spinning.

Se Sukas fulde kursuskatalog på hjemmesiden www.suka.dk

FRIVILLIG

BLIV BESØGSVEN

I Røde Kors Hovedstaden kan du blive frivillig besøgsven for et psykisk sårbart menneske.

1-2 timer om ugen, kan du gøre en kæmpe forskel for et andet menneske. Som besøgsven mødes du med en besøgsmodtager, hvor I måske drikker en kop kaffe, går en tur, spiller et spil eller noget helt fjerde

Besøgsmodtagerne er mennesker med alle former for psykiske lidelser og psykisk sårbarhed, som savner relationer og netværk.

Du kan blive besøgsven i hele Københavnsområdet, og vi kan finde et sted i byen, der matcher dine ønsker.

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

FRIVILLIG

BLIV FRIVILLIG I GENBRUGSBUTIK

Røde Kors Hovedstaden har 15 genbrugsbutikker.

De frivillige står for driften af Røde Kors genbrugsbutikkerne.
Som frivillig kan du arbejde med forskellige typer af opgaver, fx:

- Sortering og prissætning af varer
- Salg i butikken
- Dekoration af butikken
- Økonomi og regnskab
- Afhentning af varer
- Markedsføring og sociale medier
- Organisering og vagtplaner

Der er altid plads til gode, frivillige kræfter i vores butikker, og vi har helt sikkert også en opgave, som du er den rette til at løse!

Find en butik nær dig

Amagerbrogade 139, 2300 KBH S
Gl. Kongevej 135, 1850 Frederiksberg C
Amagerbrogade 87, 2300 KBH S
Vestergade 2A, 1456 KBH K
Istedgade 69, 1650 KBH V
Fælledvej 4, 2200 KBH N
Valby Langgade 30, 2500 Valby
Nørrebrogade 40, 2200 KBH N
Valby Langgade 68, 2500 Valby
Nørrebrogade 226, 2200 KBH N
Gl. Kongevej 82, 1850 Frederiksberg C
Ndr. Frihavnsgade 45, 2100 KBH Ø
Frederikssundvej 194, 2700 Brønshøj
Tuborgvej 245, 2400 KBH NV

"Jeg er rigtig glad for at være på telefonlinjen. Vi er sammen med andre, mens vi er noget for andre. Man bekæmper jo ensomhed ved at tale med de her mennesker"

Susanne, Hverdagsaktivist siden 2019

FRIVILLIGJOBS ER ADGANGSBILLETTEN TIL SAMFUNDET

For Mikkel Klich Krarup er et fuldtidsjob fra 9 til 16 ikke en mulighed. Selvom det har været svært at acceptere, har han fundet sin egen vej ind i et ordinært arbejdsmarked og et samfund, hvor han kræver sin plads uagtet, at han lever med handicap.

Af Agnete Vestergaard-Kristensen

"Grunden til, at jeg gerne vil have de hér frivilligjobs, hvor jeg er helt selvstændig, er, fordi, jeg gerne vil være en del af samfundet uden, at det nødvendigvis er under overskriften handicap", starter Mikkel helt skarp i spyttet og fortsætter:

"Jeg har haft svært ved at acceptere, at jeg ikke kunne have et fast fuldtidsjob - og også acceptere dén, jeg er. Dét er jeg klart bedre til nu, end jeg har været. Det hér er min måde at være en del af det normale arbejdsmarked på; selvstændig og frivillig på helt egne ben".

Mikkel tager imod i sin lejlighed på Østerbro. Hér dufter lifligt af dejen, der senere skal blive til gulerodsboller. Solen, der står lavt på himlen, finder vej ind i stuen gennem krogede grene fra de store, gamle træer i det, der fra vinduet snarere ligner en park end en københavnsk baggård.

Mikkel er på få år gået fra alene at have et køkkenjob én dag i ugen til nu også at være frivillig i WeFood, eventfrivillig i HverdagsAktivisterne, en del af Venskabslinjen og snart også gennem Lavuks Frivilligkorps.

Hvorfor er du frivillig?
"Jeg vil gerne have nogle andre opgaver end dem i mit faste job om onsdagen i køkkenet, og så vil jeg gerne lære nye mennesker at kende. Jeg kan godt lide, når jeg prøver mig selv af og prøver kræfter med nye opgaver", fortæller Mikkel.

En fisk i vandet

Mikkel ser en enorm udvikling i sig selv, som han mener at have opnået netop på grund af hans frivilligjobs. Som frivillig er han nemlig begyndt at svømme ud, hvor han ikke kan bunde - og dét i stor stil.

"I starten på Akademiet (I Sundby Væksthus, red.) var det vildt grænseoverskridende i sig selv faktisk bare at gå ned til Netto. Ruten fra A til B, altså fra Sundby Væksthus til Netto på Sundbyvester Plads kendte jeg ikke, og den havde jeg svært ved. Nu oplærer jeg andre frivillige i HverdagsAktivisterne og viser, hvad vi kan", siger han med et stort smil om læben.

> **Grunden til, at jeg gerne vil have de hér frivilligjobs, hvor jeg er helt selvstændig, er fordi, jeg gerne vil være en del af samfundet uden, at det nødvendigvis er under overskriften handicap**

Hvad kræver det at være frivillig?
"Man skal have lyst - man skal drives af lysten! Man skal ville være en del af et fællesskab både i og uden for HverdagsAktivisterne, for man møder mange mennesker. Man skal have viljen til at prøve sig selv af og se, hvad det går ud på. Man kan ikke vide det, før man har prøvet det", mener Mikkel, der har helt klare mål om at teste egne grænser og egen formåen af gennem frivilligarbejdet.

For Mikkel er det essentielt hele tiden at udvide grænserne og udvikle sig. Derfor er hans ønske bl.a. at blive bedre til hovedregning og til at mestre det engelske sprog.

"Jeg har jo følt mig udfordret hver gang, jeg har kastet mig ud i noget nyt. Det er en sejr. Det er en udfordring. Det er en grænse, jeg udvider hver gang, jeg kaster mig ud i et nyt projekt. Samtidig er jeg blevet enig med mig selv om, at det godt kan ske, at det er grænseoverskridende, men jeg bliver ved, fordi det også er en måde at blive bedre til de ting, jeg gerne vil udvikle hos mig selv og opnå de mål, jeg har", siger han og giver et eksempel:

"Når vi fx til Priden får til opgave fx at gå rundt og sælge armbånd, så er et af mine faste mål, at jeg rigtig gerne vil blive bedre til engelsk. Typisk er dér mange turister, og jeg bliver rigtig sat på prøve. Dét er faktisk en af de ting, jeg virkelig ønsker mig".

>>>

Dåsemakrel i kasseapparatet

For nylig er Mikkel startet op i WeFood-butikken på Amager, hvor han på lige fod med de andre frivillige, sørger for at holde butikken pæn og ren og betjene kunderne, der køber den overskudsmad, som supermarkederne giver dem.

"WeFood får de ting, som fx Føtex ikke kan sælge. Det kan være alt muligt lige fra tyve dåser makrel i tomat til to flasker sodavand, siger Mikkel og fortæller om glæden ved at have landet en frivilligposition netop hér.

"Det kan ikke lade sig gøre for mig med et fuldtidsarbejde. Jeg ville elske at kunne sige ja, hvis nogen ringede i morgen og tilbød et, men det kan jeg ikke på grund af mit handicap. Derfor er det med WeFood noget, jeg virkelig glæder mig over at være en del af. Hér kan jeg være frivillig helt selvstændigt - uden at det handler om handicap".

Også ved WeFoods kasseapparat udfordrer han sig selv.

Hvad er det bedste ved at være frivillig?
Jeg er ikke så god til det med hovedregning og byttepenge. Hvis jeg sælger fem ting til én pris og fem ting til en anden pris, så skal jeg have hjælp til at regne ud, hvad det til sammen koster. Hvis de giver mig store sedler, og jeg så skal regne byttepengene ud, bliver det svært, men det er dét, jeg rigtig gerne vil udfordre mig selv på", forklarer han.

De andre frivillige i butikken står på spring for at hjælpe, og den støtte er han rigtig glad for.

"I et ganske almindeligt supermarked ville jeg ikke kunne sidde i kassen og køre alting over båndet, tage imod penge og give byttepenge tilbage uden, at der fysisk stod en ved siden af mig og viste mig, hvordan man gør. WeFood er drevet af frivillige. Ingen har stress, og der er ikke noget jag. Jeg er der fast sammen med en anden frivillig, som fungerer som sparringspartner", fortæller han smilende.

Hvad vil du anbefale én, der drømmer om at være frivillig, at gøre?
"Uanset hvor man drømmer om at være frivillig, vil jeg anbefale, at man går med til et infomøde, så man kan høre mere om det at være Hverdagsaktivist. Hvis folk har Facebook, så vil jeg også anbefale, at man læser med dér og gør sin research på egen hånd ift., hvad man gerne vil", nikker Mikkel.

Hvis man beslutter sig for at blive en del af Hverdagsaktivisterne og foreningens netværk, har Mikkel også en anbefaling til, hvordan man får den bedste start.

"Hvis man har mod på det, så kan man aftale via Camilla og Mille, at man kan følges ad til events med de rutinerede og lærer af dem", siger han.

At bage er også en af Mikkels hobbies. Dejen er hævet færdig, og Mikkel er så småt klar til at forme gulerodsboller. Noget, han stort set gør hver uge, fordi hjemmebag smager bedst. Inden han igen går i køkkenet, retter han dog kikkerten mod, hvordan nye frivillige bedst hopper ud på dybt vand.

"Man bliver ikke bare kastet ud i det uden at blive klædt på. På Venskabslinjen fx får man et langt kursus, hvor man øver sig i at ringe op og lytte til og tale andre, før man endeligt kan ringe dem op, der er ensomme.

Det er jo noget meget andet end at fx samle skrald. På Venskabslinjen møder man måske en person på 75 år, der sidder og føler sig ensom i sin egen lille lejlighed. Der skal man være den stærke og have mod på at ringe op og være noget for én, der sidder i Hvidovre og ikke selv tør at gribe telefonen," fortæller han.

For Mikkel har frivillligarbejdet være et hovedspring fra ti-metervippen, der har lært ham at svømme længere og længere ud, for som han siger; "Man kan jo altid se, om det er noget for én!".

Hvad er det vigtigste, du har lært ved at være frivillig?
"Mit bedste bud, hvis man synes noget er svært, er, at man spørger så meget som muligt, følges så meget som muligt ad med de rutinerede og ser, hvad de gør og hvorfor", siger han. For Mikkel er det at udvide grænserne og udvikle sig gennem frivillighed et igangværende, men yderst givende arbejde.

"Som frivillig skal man nogle gange kunne overvinde sin egen frygt. Det er betydningsfuldt for mig at være frivillig, netop fordi jeg kan kaste mig ud på dybt vand", slutter Mikkel.

FRIVILLIG

specialsport.dk

#SPORT #FÆLLESKAB #HELELIVET

Specialsport er en nonprofit-organisation, der hjælper børn og unge med særlige behov og handicap til et aktivt foreningsliv

I Specialsport er der mange muligheder, hvis man gerne vil gøre en forskel for børn og unge::

- Man kan omdele en guide med specialsports aktiviteter .
- Man kan være frivillig følgeven, der følger et barn eller en ung til og fra sport
- Man kan være med til sommercamp i Rødovre
- Man kan være sportsassistent, hvor du er med til at skabe en fest til hver eneste træning

Uanset hvilken frivillig-opgave du har, er du med til at skabe glæde og begejstring omkring sporten, så børnene får en energi, som de kan 'træde ind i' og blive en del af.

Specialsport tilbyder børn og unge med handicap et aktivt foreningsliv på tværs af mange kommuner.
Se mere: www.specialsport.dk/

DELTAGER

FÅ EN BESØGSVEN

I Røde Kors Hovedstaden kan du få en frivillig besøgsven

Besøgsvennerne er et tilbud til dig, der kæmper med psykiske sårbarhed og ensomhed. Du bliver matchet med en frivillig besøgsven, som kommer på besøg minimum hver anden uge i en til to timer, og som har tid og overskud til at snakke, lytte og rumme dig. I vælger selv, hvad I vil lave sammen - om det er at drikke en kop kaffe, gå en tur eller noget helt tredje.

Formålet er ikke at yde behandling eller terapi men at skabe ligeværdigt samvær mellem mennesker. De frivillige besøgsvenner er mennesker i alle aldre og forskellige steder i livet. Fælles for de frivillige er, at de har overskud og lyst til at hjælpe andre mennesker.
De frivillige har tavshedspligt.

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

DELTAGER & FRIVILLIG

KIFU

KIFU er en idrætsforening for personer med udviklingshandicap, hvor man kan dyrke forskellige former for idræt

KIFU tilbyder et aktivt foreningsliv for alle børn, unge og voksne med et udviklingshandicap og andre med særlige behov.

Vi er åbne for at finde nogle frivilligopgaver, som netop du har lyst til at være med til at løse. Du kan tage en snak med KIFUs sekretariat om, hvad du brænder for at lave.

TRÆNING PÅ TVÆRS AF HELE BYEN SÆSON 2022

- Udendørs cykling hver torsdag kl. 17-19:30 ved Bellahøj Friluftsbad

  Sæson fra påske til slut august
- Udendørs fodbold fra påske til efterårsferie 16.30-18.00

  i Ryparkens Idrætsanlæg
- Indendørs fodbold i sæson hver mandag kl. 20-21 i Skolen på

  Strandboulevarden
- Håndbold hver mandag kl. 17-18 i Lundehushallen
- Bordtennis hver mandag kl. 19.30-20.30 i Grøndalscenteret
- Badminton hver mandag kl. 19-20 i Grøndalscenteret
- E-sport hver onsdag kl. 17-19 i Grøndalscenteret
- Bodybike hver mandag kl. 18.15-19.15 i Grøndalscenteret
- Bowling hver torsdag kl. 16-17; 17-18; 18-19 i Grøndalscenteret
- Svømning hver tirsdag kl. 17-18 i Hillerødgade Svømmehal
- Badminton hver mandag kl. 17:30-18:30 i Idrætsfabrikken
- Dans hver mandag kl. 18-19 i Idrætsfabrikken
- Fitness & Gymnastik hver onsdag kl. 17-18 i Idrætsfabrikken
- Varmtvandsmotion hver tirsdag kl. 19-20 på Sankt Elisabeth Hospital
- Seniorhold hver torsdag kl. 16-17 i Sundby Væksthus
- Stavgang hver onsdag kl. 17.00-18.15 i Boldklubben Hellas

Se mere på: www.kifu.dk

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

DELTAGER & FRIVILLIG

OMBOLD

FODBOLD, FÆLLESSKAB, FORANDRING
OMBOLD Gadefodbold er et fodboldfællesskab for udsatte og hjemløse med plads til alle uanset køn, alder og fodboldkompetencer.
Som deltager hos os vil du ofte være spiller og dermed være med til vores åbne fodboldtræninger. Der bliver spillet gadefodbold, og vi blander hold på dagen. Vi spiller kampe fra start til slut. Alle er velkomne uanset niveau, bare lysten er til stede. Det er gratis at deltage, og det er sjovt!

Se mere her: http://ombold.dk/spil-ombold/traeninger/

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

TRÆNING

- Mandag kl. 12-14: Træning i Nørrebrohallen (Nørrebro)
- Tirsdag kl. 13-15: Træning I GAME (Vesterbro)
- Onsdag kl. 13-15: Træning/AsfaltLiga i Hafnia hallen (Valby)
- Onsdag kl. 13-15: Træning på kunsten i Nørrebro Parken (Nørrebro)
- Onsdag kl. 12.30-14.30: Træning i B1908 (Amager)
- Torsdag kl. 13-15: Træning I GAME (Vesterbro)
- Fredag kl. 16.30-18: Træning på kunsten i Nørrebro Parken (Nørrebro)

FRIVILLIG

BLIV FRIVILLIG TIL BYENS EVENTS

Som eventfrivillig bliver du en del af en stor gruppe af Hverdagsaktivister, hvor størstedelen af de frivillige har et handicap

Vi løser opgaver som:
Opsætning og oprydning til festivaler
Salg af merchandise
Uddeling af flyers og brochurer
Vejvisning, modtagelse af andre frivillige og meget, meget mere...

Vi har hele København som legeplads, når vi giver den gas til byens begivenheder såsom: Copenhell, Ungdommens Folkemøde, Copenhagen Pride, Maraton og mange flere. Du deltager kun til de events, som du synes er spændende og sjove, og som passer ind i din kalender.

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

DELTAGER & FRIVILLIG

NETVÆRKSCAFÉ

Mødested for mennesker med handicap i København
Vækstpunktet er et netværkstilbud for voksne med handicap med aktiviteter for både unge og ældre

Der serveres dagens ret, som kan nydes i fællesskab med andre.
Aktiviteterne er alt fra banko og svømning, karaoke og walk and talk over fastelavns-, påske- og julearrangementer til udflugter og rejser.
Her kan du som frivillig lave og servere mad i caféens gæster, og som deltager kan du være med til alle vores hyggelige arrangementer.

Mandag (ungedag/ASF) kl. 15-21
Tirsdag (ældredag) kl. 12-19
Onsdag (ungedag) kl. 15-21
Torsdag (ældredag) kl. 12-19

Vækstpunktet, Løvstikkevej 69, 2300 København S

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

FRIVILLIG

Venner AF Captum Siden 2015

VI BRÆNDER FOR GODE OPLEVELSER

I Venner af Captum er det vores mission at opnå en højere grad af inklusion af mennesker med handicap i lokalsamfundet. .Det gør vi ved at skabe sociale projekter og arrangementer med udgangspunkt i samskabelse - særligt med henblik på lokalmiljøet.

Vi afholder løbende arrangementer for mennesker med handicap og lokalområdet. Eksempelvis vores populære årlige banko arrangement, debatarrangementer eller til årets julemarked i Sundby Væksthus.

Som frivillig hos os, vil du blive kontaktet, når vi har arrangementer eller projekter, hvor vi sammen finder ud af, hvad du godt kunne tænke dig at bidrage med.

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

FRIVILLIG

wefood FOLKEKIRKENS NØDHJÆLP

WEFOOD - MERE SMAG MINDRE SPILD

I Wefood sælger vi overskudsvarer, der intet fejler, hvor overskuddet går til mennesker i nød

Som frivillig er du med til at støtte Folkekirkens Nødhjælps arbejde i lande som Cambodja, Etiopien og Zimbabwe. Takket være dig, kan vi redde flere tusinde tons mad og samtidig give millioner af kroner til at hjælpe verdens fattigste.

I vores butikker har vi mange frivilligopgaver fx:
Fylde op på hylderne
Stå i kassen
Hjælpe kunder
Pakke varer ud og meget mere.

Wefood Amager,
Amagerbrogade 151, 2300 KBH S.

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

FRIVILLIG

BLIV FRIVILLIG ASSISTENTTRÆNER

#WELOVEASPHALT

GAMEs sociale projekt *Med På Asfalten* henvender sig til børn og unge med psykosociale udfordringer (autisme og adhd). Her tilbydes børn fra specialskoler i København ugentlige parkourtræning.

Som frivillig deltager du i træningen. Det er intet krav, at du er god til parkour. Det er næsten en fordel, hvis du aldrig har prøvet det før, da du så har samme udgangspunkt som børnene.
Du er frivillig 1 time ad gangen, 1 gang om ugen, så du følger det samme hold og de samme børn hele året.

Træningen ligger i tidsrummet 11-17 hver tirsdag og onsdag.

Er du mellem 15-25 år fra STU eller FGU, er det muligt at komme i praktik i projektet som en del af dit skoleforløb.

Game, Enghavevej 82D,
2450 København SV

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

DELTAGER & FRIVILLIG

FRIHED TIL BEVÆGELSE

Bevægelse for piger og kvinder på tværs af alder, etnicitet, kulturelle tilhørsforhold og fysisk formåen
Vil du være med til at få flere piger til at dyrke idræt og være aktive i foreningslivet? Og har du lyst til at skabe gode træningsoplevelser?

SheZone tilbyder foreningshold i svømning, dans, fitness og yoga på Nørrebro, Tingbjerg og Valby – kun for piger og kvinder.
Foreningen har frivillige modtagelsesguides, der hjælper instruktører med at styrke fællesskabet, mens andre frivilligopgaver fx er som ambassadør, eventfrivillig eller SoMe-frivillig.

Man skal som frivillig være kvinde og minimum 20 år.
Holdene ligger eftermiddag, aften og weekend.

Svømmehaller:
- Hillerødgade Bad og Hal
Sandbjerggade 35, 2200 Nørrebro
- Kirsebærhaven Skole
Kirsebærhaven 23, 2500 Valby
- Skt. Annæ Gymnasium
Sjælør Boulevard 135, 2500 Valby

Haller:
- Nørrebro Park Skole
Jagtvej 34, 2200 København N
- Energicenter Voldparken
Kobbelvænget 65, 2700 Brønshøj
- Korsgadehallen
Korsgade 29, 2200 København N

SKAVANKER ER INGEN HINDRING FOR FRIVILLIGE KRÆFTER

Kristine Rasmussen, 50 år, arbejder til daglig i kantinen hos Kraftværket i det københavnske Nordvestkvarter.
Hun er én af de første med handicap i Danmark, der fik muligheden at tage en kantineuddannelse, men energien rækker langt længere ud.

Derfor bruger Valbyborgeren, som bor tæt ved Vestre Kirkegård, også en stor del af sin fritid som frivillig.
Hun synes, det er en genial måde at møde nye mennesker på og bruger hver en anledning, hun finder til at fortælle historien om Hverdagsaktivisterne og hvad, hun og hendes frivilligkolleger udretter.

Af Agnete Vestergaard-Kristensen

Kristine Rasmussen møder mig med smil, der går fra øre til øre, da vi finder hinanden i Café Vækstpunktet i Sundby Væksthus, hvor hun spiser frokost et par gange om ugen. Hun kommer hér for det gode selskab, men smilet er ekstra stort i dag. Hendes frivillige engagement tæller også snart frivillig besøgsven hos ældre på plejehjem og ensomme bostedsbeboere under initiativet VENskaberne. I den anledning er hun blevet bedt om et større interview i et landsdækkende medie, og dét er noget, der vækker en passion i Kristine.

Hvorfor er du frivillig Hverdagsaktivist?
"Det er jeg, fordi jeg gerne vil vise, at folk med udviklingshæmning kan gå ud og lave et helt normalt stykke arbejde, frivilligt eller ej. Jeg synes, at vi i mange år har fået at vide, at dét kan vi ikke pga. handicap. Vi er ikke ens, alle er forskellige. Dét, at være frivillig er en god måde at vise dét på - at vi faktisk sagtens kan være med!", siger hun og fortsætter:

"Vi behøver ikke nødvendigvis beskyttet beskæftigelse, som vi ellers hidtil har fået at vide.
Faktisk har mit frivilligjob ført til, at jeg selv er blevet headhuntet til et kantinejob i Københavns Kommune. Jeg var en af de første med handicap, der fik en reel uddannelse til at varetage det arbejde".
Kristine har været med, fra første spadestik til Hverdagsaktivisterne blev taget tilbage i 2018, og gør sig dels som eventfrivillig ved forskellige events og koncerter, som frivillig ved Venskabslinjen - en telefonlinje, der bekæmper ensomhed ved at ringe folk op - og altså snart også som besøgsven.

"Folk synes, det er virkelig fedt, at udviklingshæmmede sagtens kan være dem, der er aktive og gør en forskel, selvom de har en skavank".

Hvad kræver det at være frivillig?
"At være frivillig kræver, at man VIL det og HAR mulighed for at sætte tid af til det. Sidder man fx i Venskabslinjen, så gør det virkelig meget for dem, man ringer til, at der pludselig er nogen, der ringer. Folk bliver afsindigt lykkelige. Det er stort at være med til at gøre en forskel for andre. Man skal ville det, for folk skal kunne regne med én.

Derudover skal man tænke ind, hvordan man kommer frem og tilbage. Om man kan få Flextrafik til at køre én, eller om man skal tage offentlig transport, og om man har den mulighed", mener hun.

Møder anerkendelse, hvor end hun kommer

Noget af det Kristine nyder allermest som frivillig er kontakten med andre mennesker. Derfor går hun også gladelig med trøjer, T-shirts og bæltetasker med Hverdagsaktivisternes logo, for hun oplever, at det er en god måde at få gang i en small talk, når hun bevæger sig rundt i København.

>>>

Hvad er det bedste ved at være frivillig?
"Det er, at man møder en masse forskellige mennesker. Det er fx virkelig sjovt at sidde på en café, en restaurant eller en kaffebar og møde nogle fremmede, unge mennesker, der pludselig spørger ind til logoet på ens bæltetaske eller trøje, fordi de bliver nysgerrig på hvem, man er. Sådan kan man få en snak med alle mulige. Jeg møder virkelig meget anerkendelse for det frivilligarbejde, jeg går og laver, og jeg kan virkelig godt lide at sprede budskabet. Jo flere, jeg kan fortælle om Hverdagsaktivisterne og sige, de skal tjekke vores Facebookside, jo bedre!", siger hun og viser bæltetaskens farverige forsidelogo.

Hvad er din sjoveste oplevelse som frivillig?
"Der er mange - Virkelig, virkelig mange!!! Jeg har bl.a. været med til indsamlinger, til Copenhagen Pride, til koncerter og til Halvmaraton i København", fortæller hun og dykker ned i minderne:

"Til Halvmaraton 2021 samlede vi skrald hele dagen igennem, og der var MEGET, for samtidig var der fodboldkamp i Parken. Vi anede det ikke, men den oprydningsansvarlige kom bagefter og hængte de samme medaljer, som løberne havde fået, om halsen på os - bare fordi vi var ude og hjælpe. Dét, var vi nogle stykker, der blev meget rørte over!".

Gennem frivillighed åbner sig nye døre

Generelt mener Kristine, at man som frivillig får både et godt netværk og et stærkt sammenhold og fællesskab, mens man samtidig får vist, at det godt kan lade sig gøre at gøre en indsats og være frivillig som menneske med handicap.

"Folk synes, det er virkelig fedt, at udviklingshæmmede sagtens kan være dem, der er aktive og gør en forskel, selv om de har en skavank", siger hun.

Hvad gør man som frivillig, hvis man synes, noget er svært eller hårdt?
"Så tager man en snak med Mille eller Camilla (projektledere i Hverdagsaktivisterne, red.), så de bliver klar over det. Dér, kan man også sige, hvis man fx synes, man har for meget om ørerne. Man skal ikke være bange for at sige det til dem. Det vigtigste er, at de ved det, så de kan hjælpe eller evt. finde en anden. Vi har faktisk endda FUS-samtaler. Det er det samme som MedarbejderUdviklingsSamtaler – altså FrivilligUdviklingsSamtaler! ", siger Kristine.
Da hun går tilbage i caféen, falder hun i snak med et par frivilligkolleger, der også er en del af fællesskabet omkring Venskabslinjen. De fortæller, at det er virkelig givende at være noget for andre, og at telefonlinjen rækker langt ud over København. Faktisk taler de med indtil flere ensomme også i Jylland, som nyder godt af et opkald fra de frivillige kræfter i Hverdagsaktivisterne.

Hvad har du lært af at være frivillig?
"Jeg har lært, at man kan være social på rigtig mange måder. At dét at være frivillig medfører, at nye døre åbner sig. Man kan blive et kendt ansigt på gaden, man kan få et lønnet job, og man kan gøre en forskel. Jeg synes, det er SÅ fedt at gå og reklamere for Hverdagsaktivisterne og falde i snak med fremmede og sprede ordet om, hvad vi kan hjælpe med", slutter Kristine.

FRIVILLIG

CAFÉ PARAPLYEN

Den frivillige arbejdskraft er det bærende element i Café Paraplyens sociale indsats

Vi har alle brug for hinanden - at komme hinanden ved, respektfuldt og fordomsfrit - i et farverigt og mangfoldigt fællesskab
Hos os er der er omkring 90 frivillige, og vi har mange forskellige frivilligopgaver fx:

- Køkken og café
- Cafévært/ samtalepartner
- Opvask og indkøb
- Kontor
- Systue og strikkegruppe og meget andet

Som frivillig har du faste vagter efter aftale.

Café Paraplyen - KFUM's Sociale Arbejde
Nyelandsvej 66
2000 Frederiksberg

Læs mere: www.paraplyenfrb.dk

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

FRIVILLIG

KIRKENS KORSHÆR

KIRKENS KORSHÆR

Kirkens Korshær har cirka 9.000 frivillige, der hjælper til i det sociale arbejde og driver omkring 250 genbrugsbutikker fordelt i hele landet, som er med til at finansiere det sociale arbejde

Som frivillig i en genbrugsbutik er du med til at tjene penge til det sociale arbejde. Du er en del af den daglige drift, hvor du kan hjælpe med:

- Kundebetjening
- Sortering og prismærkning af tøj og nips
- Dekoration og opsætning af varerne
- Holde orden i butik og på lager

Du behøver ikke at have erfaring med at arbejde i en butik. Det skal vi nok lære dig. Det vigtigste er, at du er positiv og gerne vil bidrage til, at vores butik er et dejligt sted at komme - både som frivillig og som kunde.

Find en butik nær dig

Jydeholmen 2A, 2720 Vanløse
Frederikssundsvej 187A, 2700 Brønshøj
Frederikssundsvej 20B, 2400 KBH NV
Falkoner Allé 32, 2000 Frederiksberg
Vennemindevej 47, 2100 KBH Ø
Strandboulevarden 63, 2100 KBH Ø
Torvegade 53, 1400 KBH K
Englandsvej 8A, 2300 KBH S.

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

DELTAGER

FORENINGEN FOR INTEGRERET MODERNE DANS

Vi er en frivillig social folkeoplysende foreningen, der er stiftet med henblik på at støtte og fremme interessen for integreret dans.

Det gør vi ved at udvikle samfundsrelevante danseforestillinger og tilbyde undervisning i integreret dans til et bredt spektrum af samfundslag og aldersgrupper.

Vi har også et svømmehold i Tingbjerg på Tingbjerg Skole.

'Du kan blive en del af dansen og foreningen via de åbne workshops og Ungdomsholdet, eller du kan deltage i fri guidet dans efter lyst og behov'.

Se mere: www.integrateddance.dk

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

DELTAGER & FRIVILLIG

KOFOEDS SKOLE

MENNESKER HJÆLP TIL SELVHJÆLP

Kofoeds Skole er et tilbud for voksne mennesker, der står udenfor arbejdsmarkedet, og som gerne vil hjælpe sig selv til et bedre liv

Det er gratis at være elev, og du kan gå på skolen, hvis du modtager sygedagpenge, kontanthjælp, førtidspension eller anden offentlig forsørgelse.

Du eksempelvis blive en del af værkstederne Café Himmelblå, Autoværkstedet, Cykelværkstedet, De Grønne Haver, Medieværkstedet, Miljøpladsen, Amager Æblemosteri, Møbeldepot og butik, Produktionsværkstedet, Redesign, Team Rent og Pænt, Transportafdelingen, eller Tøjdepot og Butik.

Vi tilbyder også rådgivning, praktisk hjælp og ikke mindst socialt samvær.

Kofoeds Skole, Holmbladsgade 120, 2300 Kbh S.

Læs mere: www.menneskermedmere.dk

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

FRIVILLIG MARCHERER DIREKTE IND I FOLKS HJERTER

Af Agnete Vestergaard-Kristensen

Joan Jacobs har været en del af det frivilligkorps, der står i Danmission-butikken i Husum, i et halvt år. På den korte tid har hun formået at tage alle med storm. Hun er blevet en uundværlig kollega, både når det kommer til at holde orden på de mange, lange gange med bøjlestativer, men i høj grad også som en fast hyggespreder, der har trampet sig vej ind i hjertet hos de andre medarbejdere.

Selvom klokken ikke er meget over middag, er der livligt på Husum Torv. Folk myldrer ind og ud af Danmission-genbrugsbutikken, der ligger på det brede fortov ved siden af Fakta.
Inde i butikken er hylder med nips, borde med keramik, kasser med legetøj og tætpakkede stativer med tøj. Latter og varme flyder ud i butikslokalet, hvor flere frivillige sorterer de nyest tilkomne sager. Joan Jacobs mødte ind for knap en halv time siden, men har allerede godt fat i tomme bøjler, tøj der er faldet ned og manglende prismærker.

Hvorfor er du frivillig Hverdagsaktivist?

"Jeg har været i fast arbejde på Idrætsskolen, hvor jeg arbejdede i køkkenet og gjorde rent i 22 år. Så arbejdede jeg hos Borgercenter Handicap, men da de flyttede til Telehuset, valgte jeg at stoppe og blive førtidspensionist. Så gik jeg hjemme et år, men jeg havde ikke lyst til bare at gå hjemme. Det var altså for trist", siger Joan og fortæller, at hun gennem JobMatch i Københavns Kommune blev præsenteret for muligheden at være frivillig gennem HverdagsAktivisterne.

"Jeg snakkede med Mille (projektleder i HverdagsAktivisterne,red.), og vi fandt ud af, at jeg gerne ville være i genbrugsbutik. Jeg kastede mig ud på dybt vand. Selvom det var helt nyt, tænkte jeg; "Jeg prøver det lige og ser, hvad der sker". Der var mange ting at holde styr på, men jeg kan rigtig godt lide, at tingene er ordentlige og står korrekt. Tøjet hang ikke så pænt, og det hang ikke, hvor det skulle", fortæller Joan.

"Helle, der har været butiksansvarlig i Husum i ni år, kommer ud i gårdhaven, hvor vi nyder efterårets friske luft, mens vi snakker. Hun supplerer:

"Joan havde i sin ansøgning skrevet, at hun gerne ville holde orden i vores butik, og så tænkte jeg straks; "Dér er hun, hende vi mangler!" Så holdt vi et møde – Joan, Mille og jeg, og vi sagde bare; "HAPS". Og så kørte det egentlig derfra" griner hun.

Jeg kastede mig ud på dybt vand. Selvom det var helt nyt, tænkte jeg; "Jeg prøver det lige og ser, hvad der sker" [...] Dét at være frivillig betyder, at jeg er sammen med andre, og dét gør mig glad".

Store fodspor

Joan elsker at være social og blandt andre mennesker, men det bliver også til flere gode gåture, hvor hun er alene i et med naturen.
"I min fritid går jeg meget - og jeg går meget lange ture. I går gik jeg fx herfra til Magleparken på to timer og ti minutter (en tur på over syv kilometer, red.)".

Helle smiler til Joan:
"Folk siger, at Joan ikke går. Hun marcherer af sted!"
"Jamen, jeg skal have noget motion, har jeg fået at vide", svarer Joan.
"Joan marcherer i naturen – men også lige ind i folks hjerter! Joan bliver meget, meget hurtigt meget, meget vellidt - og dét på meget kort tid", fortæller Helle.

Joan er i genbrugsbutikken to gange om ugen med ansvar for bøjlestativerne, som nu står i et sirligt og ordentligt system.

Hvad er det bedste ved at være frivillig?

"Når jeg kommer ind og siger hej til alle de andre, og vi snakker og hygger os. Vi har meget pingpong og venskabelige drillerier. Vi hygger os meget", fortæller hun.

Hvad er din sjoveste oplevelse som frivillig?

"Det var i sommer, hvor vi var på udflugt. Vi tog til Malerklemmen ved Borup, hvor vi spiste frokost sammen og gik en dejlig tur ned til en gammel købmandsbutik. Da vi så kom hjem, så var vi slet ikke færdige med hyggen, så satte vi os her ind i gårdhaven og hyggede", siger Joan prompte.

Fællesskabet og sammenholdet i butikken er vigtigt for den frivillige, som er meget glad for den faste frokoststund sammen, men også de tre udflugter hun allerede har været en del af. Den ene time tog den anden efter endt sommertur, muntrer hun og Helle sig med.
De endte med at sidde i gårdhaven i fem timer efter turen til Borup, fordi "ingen gad gå hjem".

Frakker hører ikke til blandt bukser

Joan arbejder på to forskellige hold og møder mange af de 26 fast frivillige i butikken ugentligt, og det er af stor betydning for hende at være en del af frivilligkorpset. Udover at komme ud hjemmefra og være sammen med andre, mener hun også at have udviklet sig gennem de seneste seks måneder på Husum Torv. Kundekontakten er nemlig blevet meget nemmere.

"Nogle gange spørger kunderne, fx hvis en bluse mangler et prismærke. Der har også været én, der kom med en jakke, der var en revne i, så beder jeg dem vente og går ud og henter en af de andre. Jeg kan faktisk godt lide at snakke med kunderne nu. Jeg smiler meget, for jeg kan godt lide at give andre et smil med på vejen. Jeg kan godt lide, at man går glad ud ad døren," siger Joan.

Hvad har du lært af at være frivillig?

"Kunder roder! Men hvis de ikke var hér, så ville det være kedeligt! Jeg har aldrig prøvet, at jeg kom, og der ikke var noget at lave, men jeg går altid glad hjem herfra. Jeg er nok blevet bedre til at slappe af, når de roder", siger hun og fortsætter:
"Den bedste opgave er det med at bøjle op og holde orden på tøjet, så alt hænger pænt. Der må fx ikke hænge en frakke mellem bukserne", nikker Joan bestemt.

Egentlig var det et tilfælde, at Joan landede netop i en af Danmissions 70 genbrugsbutikker. Hun var nemlig allerede frivillig et sted, der dog ifølge Joan var lidt for stille. På en af hendes mange ture kom hun forbi torvet og så sit snit til at kunne gøre en forskel i butikken, der var hende noget rodet.

I det nye år skal butikken dog flytte, fordi byggeriet skal rives ned. Derfor skal de have nye adresse.

Joan håber ikke, det bliver længere væk end, at hun stadig kan være en del af holdet. Dét forvisser Helle hende straks om – at de slet ikke kan undvære hende.

"Jeg kan rigtig godt lide at have mennesker omkring mig og være social", smiler Joan, som overvejer at udvide sit netværk og frivillige arbejde ved også at blive en del af initiativet VENskaberne, hvor man er besøgsven på plejehjem og for ensomme på bosteder i København.

"Nu må vi se. Jeg kan jo virkelig godt lide, at der sker noget. Dét at være frivillig betyder, at jeg er sammen med andre, og dét gør mig glad", slutter Joan.

FRIVILLIG

SUMH - FOR UNGE MELLEM 16-36 ÅR

SUMH er en forening for unge med alle typer handicap

SUMH holder forskellige sociale arrangementer, hvor du er meget velkommen og kan møde andre unge med forskellige typer handicap. Det kan for eksempel være ølsmagning, bowling, aktiviteter i naturen eller spilaften.

SUMH har også kurser, hvor du kan udvikle dig og få ny viden – for eksempel lære at holde oplæg, blive klogere på din seksualitet eller bruge sociale medier.

Du kan blive frivillig i fx internationalt arbejde eller seksualitetsudvalg. Du kan også være med til at holde oplæg, hvor du fortæller din egen historie om at være ung med handicap.

Se mere på www.sumh.dk og følg SUMH på sociale medier

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

FRIVILLIG

MANGFOLDIGT KULTURHUS

Vi skaber kultur sammen med københavnerne

I Islands Brygge Kulturhus mødes de lokale til koncerter, teater, loppemarkeder, danseaftener, workshops, fællesmiddag og foredrag – eller over en kop kaffe ved vandkanten. Kulturhuset har åbent alle ugens dage og danner årligt rammen om ca. 300 kulturarrangementer.

Som frivillig i K-I-B får du en masse sjove oplevelser, mens du er med til at skabe den gode stemning enten bag baren, i døren, bag lyd- og lyspulten, som stage-hand, fotograf eller noget helt sjette.

Islands Brygge Kulturhus, Islands Brygge 18, 2300 København S

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

FRIVILLIG

Coding Pirates

CODING PIRATES

Coding Pirates Denmark er en forening, der promoverer IT-kreativitet hos børn i alderen 7- 17 år

I Coding Pirates bliver du en del af et af de stærkeste netværk i Danmark inden for IT, teknologi og undervisning. Her bliver du klogere på teknologier og design sammen med børn, unge og andre frivillige voksne.

Du skal have lyst til at bruge en del af din fritid på vores klubaftener,arrangementer og/eller andre vigtige foreningsaktiviteter.

Du skal have en interesse inden for IT f.eks. spiludvikling, programmering, IT-undervisning eller undervisningsudvikling, og så kan du lide at lære andre de ting, som du brænder for.

Du må gerne være socialt anlagt – også online - og bidrage til diskussioner og videndeling.

Klubaftener afholdes på IT Universitetet, Rued Langgaards vej 7, 2300 KBH S.

Læs mere på www.codingpirates.dk

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

DELTAGER & FRIVILLIG

NETVÆRKSHUSET KASTRUPLUND

Netværkshuset Kastruplund er et mødested i Kastrup for de 20-65-årige, som savner flere relationer. Her er plads til mennesker på tværs af alder og baggrund, som mødes til fælles oplevelser og erfaringsudveksling.

Netværkshuset tilbyder en lang række sociale aktiviteter og arrangementer, fx madlavning, udflugter, Walk'n'Talk og Ungklub.

Sammen med husets brugere og frivillige vil du være med til at forberede og gennemføre forskellige aktiviteter som fællesspisning, værksteder og gåture samt at skabe en tryg og hyggelig atmosfære.
Du skal være åben og have overskud til at lytte. Du behøver ingen særlig uddannelse for at blive frivillig. Det vigtigste er, at du er nærværende og har lyst til at lære nye mennesker at kende.

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

"Som frivillig kan jeg både rydde op og hilse på folk, der går forbi. Folk er ikke så gode til at hilse på gaden længere. Det synes jeg er trist. Hvis man smiler og hilser på andre, så får de en god dag. Sådan har jeg det i hvert fald - det smitter. Så bliver de andre glade, og så får jeg også en god dag".

Ib, Hverdagsaktivist siden 2019

FRIVILLIG

HANDICAPPEDE, STUDERENDE & KANDIDATER

HSK arbejder for, at mennesker med handicap kan gennemføre et studie eller arbejde på lige vilkår med mennesker uden handicap.

HSK har personlig, skriftlig samt telefonisk rådgivning, hvor medlemmer - uanset hvor i uddannelsesforløbet eller i hvilken jobsituation vedkommende er i - kan henvende sig til.

Du kan som frivillig arbejde på vores sekretariat på Søndre Campus på Københavns Universitet, hvor du både kan gå til hånde i kontoret eller arbejde med Sociale Medier og hjemmeside-opdateringer.

HSK, Emil Holms Kanal 8 - Lokale 24.0.50
2300 København S

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

Bjarne og Susanne Jørgensen bekæmper ensomhed gennem frivilligt arbejde:

VI ER SAMMEN MED ANDRE, MENS VI ER NOGET FOR ANDRE

Af Agnete Vestergaard-Kristensen

Bjarne og Susanne Jørgensen har været sammen i 21 år. De er enige om, at det at have hinanden i en travl hverdag gør, at de aldrig føler sig ensomme og alene. Men for nogen tid siden, blev de gjort opmærksomme på, at det straks stod værre til for mange andre mennesker med udviklingshæmning. Det blev startskuddet til både deres frivilligjobs og til en telefonlinje for ensomme mennesker med handicap.
Ægteparret løber stærkt i deres hverdag. Susanne har job i køkkenet i en integreret institution, mens Bjarne, der er førtidspensionist, bruger en dag om som ansvarlig for flaskerummet i Café Vækstpunktet. De svømmer ugentligt og hygger sig i caféen, hvor Bjarne arbejder - og så er de frivillige.
"Det er vigtigt for os at være sociale, og det er også noget, vi gerne vil give videre til andre, i og med vi er frivillige", fortæller Bjarne, og Susanne istemmer:

"Jeg synes, det er rigtig godt at være en del af de frivillige HverdagsAktivister. Jeg er jo på den måde med til at gøre noget godt for andre mennesker".

Hvorfor er I frivillige?

"Vi var til et foredrag om ensomhed blandt mennesker med udviklingshæmning. Det var ikke rart at høre, at så mange var ensomme. Når ensomme udviklingshæmmede sidder derhjemme, så har de jo ikke megen kontakt. Det, synes jeg, der skulle gøres noget ved, og så fik jeg simpelthen ideen til at starte en telefonlinje, og det går jo rigtig godt!", fortæller Bjarne.

De snakkede med flere forskellige om idéen, bl.a. projektledere i HverdagsAktivisterne, Mille og Camilla, der syntes, det var en rigtig god idé.

"Nu har vi en hel telefonliste med alt fra folk, der skal ringes til kl.17.00 eller nogen i Viborg, der ønsker et opkald", smiler Bjarne, der ønsker at få bredt budskabet om ensomme mennesker med handicap langt bredere ud.

"Når vi skal til Sølund Musikfestival, så tænker jeg, man jo have en bod, hvor man reklamerede for Venskabslinjen, for det vil være rigtig godt at lære flere at kende - og samtidig få budskabet om ensomhed (blandt mennesker med handicap, red.) ud", siger han.

Hyggen i højsædet

Hjemme i privaten bor ud over Bjarne og Susanne også to undulater ved navn Rasmus og Mette og hele 38 dukker. Fuglene er endnu ikke tamme eller talende, men de er sjove og søde. Dukkerne bor på en hylde under loftet i soveværelset. Både fugle og dukker er med til at skabe en skøn stemning i hjemmet i Dragør for parret, der mødte hinanden i år 2000.
"Vi holder gnisten i live med hyggen. Det er en stor del af vores liv. Vi tager på ture og ferier sammen – og gør gode ting for hinanden, " fortæller de og beretter om bryllupsdagsfejringen, der i år forgik på en god restaurant.
Og hyggen har en helt særlig plads for ægteparret.

"Jeg er rigtig glad for at være på telefonlinjen. Vi er sammen med andre, mens vi er noget for andre. Man bekæmper jo ensomhed ved at tale med de her mennesker",

Hvad er det bedste ved at være frivillig?

"Det bedste ved at være frivillig er fx at hjælpe andre ved at samle skrald eller at snakke med andre mennesker – så hygger man sig. Det er rart at have det hyggeligt og hygge om andre med udviklingshæmning. At gøre dem glade, gør også mig glad", siger Bjarne.

Hvad er jeres sjoveste oplevelse som frivillig?

"Jeg kan rigtig godt lide at være ude sammen med andre udviklingshæmmede og fx samle skrald som til Halvmaraton 2021. Det er faktisk ret spændende, fordi man øver sig i at klare sig selv og er sammen med andre, mens man gør det", siger Bjarne, mens Susanne tygger på spørgsmålet:

"Jeg er rigtig glad for at være på telefonlinjen. Vi er sammen med andre, mens vi er noget for andre. Man bekæmper jo ensomhed ved at tale med de her mennesker", siger Susanne og fortsætter:
"Måske kan man endda gøre dem glade en dag, de er kede af det. Og så ringer de måske endda flere gange – igen og igen".

En sejr at hjælpe andre

Bjarne og Susanne har lært en hel del om dét at være noget for andre gennem deres frivillighed, og dét ville de ikke være foruden.

Hvad vil I anbefale én, der drømmer om at være frivillig, at gøre?
"Man kan spørge dem, der allerede er frivillige, hvad de laver. Vi vil i hvert fald rigtig gerne fortælle mere om, hvad vi laver", siger Susanne uden tøven, og Bjarne smiler stort:

"Og så får de at vide, hvor dejligt det er! Vi ville så foreslå, at vi sammen gik ned til Camilla og Mille, som kunne forklare lidt mere om hvilke opgaver, man kan lave", tilføjer Bjarne.

Hvad har I lært af at være frivillige?
"Der har vi lært virkelig meget", mener Susanne.
"Ja, det har vi!", siger Bjarne:
"Vi er blevet bedre til at ringe til andre og være noget for dem. Vi har lært en hel masse om ensomhed – og det at være noget for andre mennesker, og det føles rigtig godt. Det er en succes" slutter han.

DELTAGER & FRIVILLIG

BLOSSOM

Foreningen arbejder for inklusion og ligestilling af kvinder, der lever i udsatte situationer og ikke føler sig som en del af samfundet.

Vi faciliterer empowerment-programmer, der baner vejen for meningsfuldt og aktivt medborgerskab ved at invitere kvinder til at deltage i trygge, sociale fællesskaber. Vores arbejde tager udgangspunkt i kvindernes ønsker og behov, da kvinderne har brug for en særlig indsats og opmærksomhed for at føle sig som en del af og opleve ligestilling i samfundet.

I Blossom kan du være en del af fællesskabet både som frivillig eller deltager på vores kurser.

Vores Kontor ligger på Enghavevej 80, København V.

Læs mere: www.blossom-project.org

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

DELTAGER & FRIVILLIG

CARITAS

"Har man lyst til at blive en del af et fællesskab, kan man altid blive deltager hos Caritas"

Hos os kan du være frivillig eller deltager i vores mange aktiviteter.

Vi tilbyder ugentlige gåture, læseklub, ældrecafeer og i efteråret 2021 opstartede vi et madfællesskab. Vi har også Caritas åbne rådgivning, hvor man kan finde hjælp og støtte hos vores frivillige socialrådgivere. Vi har også online fyraftensmøder, hvor vi afholder oplæg vedrørende forskellige spændende tematikker.

I september 2021 starter vi Caritas Klinikken, som vil udbyde basal sundhedshjælp til dem, der kan have brug for en længere konsultationstid og praktisk hjælp til at navigere i sundhedssystemet mm.

Caritas Center Stenosgade 4A, 1616 København V.

Læs mere: www.caritas.dk/i-danmark/

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

"Selv hvis man er handicappet - ligegyldigt hvor handicappet man er, så kan man faktisk altid hjælpe med et eller andet. Man kan lave noget, hvor man er fysisk til stede, noget hvor man er på nettet eller noget helt tredje. Måske er der forskel på, hvor meget og hvad man kan gøre, men man kan altid gøre et eller andet - man kan altid hjælpe."

Lukas, Hverdagsaktivist siden 2021

FRIVILLIG

Apostelkirken

Folkekirken Vesterbro

APOSTELKIRKEN

Livet i og omkring Apostelkirken er i høj grad båret af menighedens engagement. Hvis du har lyst til at bidrage på den ene eller anden måde, er der mange muligheder

Apostelkirken er en folkekirke på Vesterbro. Vi har et særligt fokus på indsatte, ex-indsatte og flygtninge/indvandrere. Vi huser ligeledes Cafe Exit, en organisation som hjælper indsatte med at komme på fode efter endt afsoning. En stor del af vores menighed kommer fra Iran og Afghanistan, hvorfor hele gudstjenesten oversættes til farsi.

Som frivillig i Apostelkirken kan du hjælpe med læsning af bønner og bibeltekster, hjælpe præsten med uddeling af nadver, være vært ved børnekirken, oversættelse til engelsk, hjælpe til med at lave kaffe og mad, opstilling af borde/stole og oprydning ved andre arrangementer fx aftenmøder, sangere, musikere.

Apostelkirken, Saxogade 13, 1662 København

Læs mere: www.folkekirken-vesterbro.dk/Apostelkirken

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

FRIVILLIG

SETTLEMENTET
på Vesterbro

SETTLEMENTET

Settlementet er et tilbud til udsatte voksne, der er faldet gennem velfærdssamfundets sikkerhedsnet. Her er mere end 1.000 borgere årligt en del af et mangfoldigt fællesskab på tværs af generationer og sociale og kulturelle skel. Settlementet har over 100 frivillige og omkring 50 ansatte.

Som frivillig kan du bl.a. stå i en af Settlementets mange butikker i Saxogade på Vesterbro. Du kan lave frivilligt arbejde i Fredes Woodshop, Café Sonja, Heidi & Bjarne, Grønne Kræfter, Løs Market – en emballagefri købmand eller Ruben og Bobby.

I Saxogade holdes der også jævnligt events, som inddrager butikker og borgere på tværs af lokalsamfundet, hvor man som frivillig kan give en hjælpende hånd.

Settlementet, Dybbølsgade 41, 1721 København V.

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

Pensionisttilværelsen giver rig mulighed for en frivillig indsats:

"HVAD POKKER SKULLE MAN ELLERS LAVE?"

Af Agnete Vestergaard-Kristensen

Ib Skouby Hansen, der er barnefødt på Islands Brygge, skal aldrig væk fra Amager. Her er man tæt på det hele. Han har set kvarteret ændre sig drastisk over de sidste 70 år, men hans kærlighed til området er uændret. Èn ting har han dog bemærket. At folk er blevet dårligere til at hilse på gaden. Derfor er hans mission som frivillig hos Kulturhuset Islands Brygge også helt klar.
"Som frivillig kan jeg både rydde op og hilse på folk, der går forbi. Folk er ikke så gode til at hilse på gaden længere. Det, synes jeg, er trist. Hvis man smiler til andre, hjælper til og giver dem en god dag, så hilser de måske næste gang, de ser én", synes Ib, der har sin ugentlige gang som frivillig i Kulturhuset.

Frivillighed er lig med hygge

I kort afstand fra Langebro ligger Kulturhuset, der både har plads til fest, kaffeslabberas og koncerter. Denne morgen slår Ib en sludder af med vinhandleren skråt over gaden, banker lidt på den nye pibe, han har fundet på et lokalt loppemarked. Han hilser på cafépersonalet og beder om en sort kaffe og sætter sig tættest på vinduet ud mod den københavnske kanal, han boet ved hele sit liv.
"Det bedste ved at bo her er, at man har alting tæt på. Og det er derfor, jeg ikke vil væk herfra. Jeg kan gå ind til Rådhuspladsen. Det tager ikke særlig lang tid … med mindre broen er gået op!", griner Ib og fortsætter:

"Da jeg var barn, var hér også hyggeligt, men det var andre mennesker, der boede hér i 1950'erne. Bryggen har ændret sig meget, og nogle gange kan jeg slet ikke kende det hér! Siloen er jo fx blevet til dyre lejligheder nu. De var der slet ikke i gamle dage. Bryggen har ændret sig, men jeg har ikke ændret mening om området. Jeg er SÅ glad for at bo hér", smiler Ib.

Derfor gav det også rigtig god mening for Ib at blive frivillig i Kulturhuset på bryggekajen.

Hvorfor er du frivillig Hverdagsaktivist?

"Jeg blev spurgt, om jeg ville være med, og dét sagde jeg 'ja' til, for jeg syntes, det lød sjovt at komme ud og være en del af HverdagsAktivisterne rundt omkring. Jeg ville gerne møde andre mennesker. Jeg kan rigtig godt lide at gøre noget for andre og at holde det pænt og ordentligt her (i Kulturhuset, red.). Når jeg er hér, så hilser jeg på folk. Så de føler sig velkomne", fortæller Ib.

"Som frivillig kan jeg både rydde op og hilse på folk, der går forbi. Folk er ikke så gode til at hilse på gaden længere. Det, synes jeg, er trist. Hvis man smiler og hilser på andre, så får de en god dag. Sådan har jeg det i hvert fald - Det smitter. Så bliver de andre glade, og så får jeg også en god dag".

Hvad er det bedste ved at være frivillig?

"Man hygger sig! Jeg stoppede med at arbejde og blev pensionist, så nu kommer jeg her og er sammen med andre mennesker. Det er også en god måde at hygge sig på – en god erstatning for at komme på arbejde", fortæller Ib, der udover fast at komme i Kulturhuset også er en del af HverdagsAktivisterne, hvor han bl.a. samler skrald på miljørunder og ved Pride og til Halvmaraton.

Skraldeture giver gode grin

At samle skrald lyder måske for nogen som en kedelig tjans, men Ib synes, der flyder med skrald, og beretter, at man kan gøre det til en morsom ting ved fx at konkurrere om hvem, der finder det mærkeligste skrald.

Hvad er din sjoveste oplevelse som frivillig?

"
Jeg synes, det er sjovt at se, hvad man kan finde. Til Priden fandt vi mange skodder, et ur og både batterier og høretelefoner. Jeg har også en gang fundet en bunke tøj og mange, mange flasker. Folk har bare smidt tingene på gaden", siger han og ryster lidt på hovedet, for han synes egentlig, det er en uskik at smide ting fra sig på den måde.
"Det er også sjovt at være hér (i Kulturhuset, red.), fordi jeg møder alle mulige, jeg kender. I starten gik jeg bare og fejede og vaskede bordene af. Det var de så glade for, så nu er jeg fast frivillig om fredagen, hvor jeg også sætter stole og borde frem, hvis nogen har lejet lokalerne til fest.

Netop dét at gøre klar til fest er Ib's absolutte yndlingsopgave.
"Hjalmer Larsen har spillet hér. Jeg var ikke med til koncerten, men jeg gjorde klar til den. Nogle gange føles det som om, vi har 500 stole!", griner han stort og fortsætter:
"Jeg er SÅ glad for at være hér. Nogle gange kommer jeg her bare for at spise eller drikke kaffe og se ud på vandet.

Er det betydningsfuldt for dig?

"Ja, hvad pokker skulle man lave ellers? Det er vigtigt for mig at være frivillig hernede", siger han.

Smil – det smitter

For Ib er det vigtigt, at man gør sit til at give andre en god dag. Derfor har han missionen om at hilse på andre på gaden og få gæsterne i Kulturhuset til at føle sig velkomne. Dét er noget af det vigtigste ift. hans frivillighed, understreger han.

Hvad vil du anbefale én, der drømmer om at være frivillig, at gøre?

"Jeg synes, det er vigtigt, at man tager sit gode humør med. Hvis man smiler og hilser på andre, så får de en god dag. Sådan har jeg det i hvert fald - Det smitter. Så bliver de andre glade, og så får jeg også en god dag, siger Ib.

Hvad gør man, hvis man synes, noget er svært eller hårdt?

"Hvis man skal noget andet en dag, skal man lige huske at sige det til enten Camilla eller Mille (projektledere i HverdagsAktivisterne,red.), eller til dem hér i Kulturhuset. Det er vigtigt, at de ved, om man kommer, eller hvis man er forsinket, og dét kan man blive jo. Det kan ske for alle og enhver", nikker Ib.

Uden for Kulturhuset på Bryggen hænger efterårssolen lavt. Ib skutter sig og går den vante vej hjem til Halfdansgade, hvor han har boet både som barn og voksen. Mens han fortæller om udviklingen af området med bl.a. de mange altaner, der er kommet til i gadebilledet, bliver det dog til en enkelt afstikker ind bag Hans Tausens Kirke på vejen.

"Der er kommet ret mange fester og fulde folk om sommeren på Bryggen. Jeg kan bedre lide, at der er mere stille og roligt. Kirken hér ligger tæt på mig"; siger Ib og træder ind i kirkehaven, hvor tiden nærmest står stille, og roen får lov at fylde.

Ib trækker vejret dybt og smiler.

"Hér må man gerne sidde lidt. Jeg bliver ikke så længe, men så nyder jeg lige en pibe tobak, for jeg kan virkelig godt lide haven. Hér er rart især om sommeren, og jeg kender både præsten og kirketjeneren", fortæller bryggeboen, før end han igen går ud i gadebilledet og vinker til en nabo, der lufter hund.

Selvom den velkendte Amager-havnekaj er Ib's yndlingssted i verden, så har han tygget lidt på det med frivillighed.

"Det er vigtigt at sige til andre (der overvejer at blive frivillig, red.), at man virkelig hygger sig, og vi kommer ud rigtig mange steder og får gode oplevelser sammen", slutter han.

DELTAGER & FRIVILLIG

VÆRKET

Som deltager hos Værket får du konkrete redskaber, som kan være med til at hjælpe dig med at komme videre i dit liv og bryde ensomheden. Hver netværksgruppe består af op til 12 personer, og hvert netværk har 3-4 frivillige tilknyttet.

Værket er et fællesskab, hvor du én gang ugentligt mødes i eftermiddags- eller aftentimerne med andre voksne mellem 30 og 60 år, og hvor frivillige gruppeledere danner rammerne for møderne. Du bliver en del af en gruppe, hvor du kan hygge dig, udveksle erfaringer og lave øvelser inden for forskellige temaer.

I Værket kan du som frivillig være med til at arbejde med at bryde ensomheden og styrke trivslen for deltagerne. Som frivillig bliver du tilknyttet en netværksgruppe, som mødes ugentligt. I støtter hinanden og både hygger jer og arbejder med forskellige øvelser og temaer. Som frivillig indgår du i teamet omkring netværksgruppen, og sammen danner I rammerne for deltagerne.

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

FRIVILLIG

KØBENHAVNS DOMKIRKE

Vor Frue Kirke er med sin historie og centrale beliggenhed i Indre By en travl kirke der udover kirkegængere besøges af ca. 200.000 turister årligt.

Det frivillige arbejde kan være socialt arbejde i sognet, i kirkens museum og museumsbutik fx arbejde med børn og unge, en del af besøgstjenesten eller praktisk hjælp ved et af vores mange arrangementer.

Vor Frue Kirke, Nørregade 8, 1171 København K.

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

DELTAGER & FRIVILLIG

KULTURHUSET PULSEN

Kulturhuset Pulsen er et netværkstilbud for borgere over 18 år med Autisme Spektrum-forstyrrelser (ASF) og udviklingshæmning.

I Pulsen kan du opleve følgende aktiviteter: E-sport, Dungeons & Dragons, Madlavning, Manga, Yoga, temafester (Halloween, COS-play og Heavy Metal) samt en lang række andre aktiviteter og arrangementer.

Åbningsdage & åbningstider - Autisme Spektrumforstyrrelse (ASF): mandag kl. 14 - 20:30 samt torsdag og fredag kl. 14 - 21:30.
Åbningsdage & åbningstider – Udviklingshæmmede: tirsdag & onsdag kl. 14 - 21:30

Pulsen, Larslejsstræde 2,
1451 København K

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

FRIVILLIG

IT-CAFÉ PÅ HOVEDBIBLIOTEKET

Caféen er et åbent tilbud til alle, der har svært ved computer, tablet eller smartphone. IT-caféen drives af IT-kyndige frivillige, som er parate til at hjælpe. Du finder It-Caféen på Københavns Hovedbibliotek, der holder åbent hver onsdag fra kl. 13-16 på 3. sal.

Som frivillig skal du have kompetencer inden for IT og smartphone. Vi er flere frivillige på vagt ad gangen, så man kan altid søge sparring og hjælp hos sine kolleger.

Som frivillig i IT-Caféen bliver du en del af et fællesskab, som udover at mødes en gang om ugen også mødes til andre sociale arrangementer.

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

FRIVILLIG

AUTISMENS EKKO

"Autismens EKKO er projekt, der består af frivillige både med og uden Autisme Spektrum Forstyrrelser (ASF). Vi sætter fokus på de forskellige oplevelser og erfaringer, man kan have med ASF og forsøger på den måde at nedbryde nogle af de fordomme, der eksisterer om mennesker med ASF".

Autismens Ekko producerer månedlige LIVE-streams fra Kulturhuset Pulsen. Her inviteres spændende gæster i studiet til en snak og debat om temaer, der relaterer sig til livet med en ASF–diagnose. Samtidigt produceres podcasts, som skal gøre os selv og andre klogere på, hvad det vil sige at leve med en autisme-diagnose.

Vi søger altid flere frivillige med og uden ASF-diagnose, som har lyst til at berige verden med ny viden og egne erfaringer.

Se mere på Facebook @Autismens Ekko

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

DELTAGER & FRIVILLIG

FREDERIKSBERG SPORT STACKING KLUB

Vi stiller udstyr til rådighed og indretter træningen efter, om man er ny eller har andre behov. Normalt træner vi sammen, så det er en blanding af meget hurtige/dygtige stackeres og i flere forskellige aldersgrupper (fra 8 år til 65 +).

Her kan du være frivillig hele året rundt, og du bestemmer selv, hvor ofte du ønsker at være frivillig. Der er altid frivilligopgaver omkring turneringer. Øvrige frivilligopgaver kan være omkring den almindelige træning og bestyrelsesopgaver som fx hjemmeside, registrering af medlemmer m.v. Vi arrangerer desuden det første Europamesterskab i Sport Stacking i August 2022, hvor vi får et massivt behov for frivillige.

TRÆNINGSTIDER

KU.BE mandag 16:00 - 17:15 og torsdag fra 16:00 - 18:00
(Dirch Passers Alle 4, 2000 Frederiksberg)
Bülowsvej Hallen onsdag 16:00 - 17:15 og lørdag 10:00 - 12:30 (Bülowsvej 34, 1870 Frederiksberg

Se mere på: www.fssk.dk

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

FRIVILLIG

SCLEROSE FORENINGEN

Scleroseforeningens lokalafdeling i Frederiksberg/København skaber mulighed for, at mennesker med sclerose kan mødes til forskellige aktiviteter og foredrag. Det kan være ølsmagning og foredrag om at lave egen juice, vandring i naturen, sejlads, træning, kultur eller mindfulness.

I København kan man være en del af Bycaféen, som laver arrangementer til glæde for scleroseramte i Storkøbenhavn på steder, der er så handikapvenlige som muligt. På Café Rosen arrangeres mandagscafé og musikaftener i caféen på Poul Bundgaards Vej i Valby.

Man kan også være eventfrivillig og arrangere indsamlinger og events som Scleroseindsamlingen You Go Girl eller MS Middag, hvor man er med til at samle penge ind til forskning i sclerose.

Se mere:
www.scleroseforeningen.dk/lokalafdeling/frederiksberg-og-koebenhavn

Scleroseforeningen, Poul Bundgaards Vej 1., 2500 Valby

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

"Folk synes, det er virkelig fedt, at udviklingshæmmede sagtens kan være dem, der er aktive og gør en forskel, selvom de har en skavank".

Kristine, Hverdagsaktivist siden 2018

FRA HJÆLPENDE HÅND I SKOLETIDEN TIL FRIVILLIG I VOKSENLIVET

Af Agnete Vestergaard-Kristensen

For 20-årige Lukas Tor Sløk er et stærkt og sundt helbred i højsædet. Et par gange om ugen løfter han vægte med en foreløbig rekord på 55kg i bench press, og så er han vild med sund mad og har de seneste ni måneder kørt sukkerfri kost. Med sin passion for køkkenarbejde har han nu fundet en mulighed for at engagere sig som frivillig, hvor han nyder at give en hånd med.

Solen står ind af de store vinduespartier på 3. sal i det smukke nybyggeri i Århusgadekvarteret, hvor Lukas bor. Spisebord og køkken vidner om den sunde kost med et stort net appelsiner og klistermærker fra de mange æbler, der gør det ud for slik hos den unge mand. Han har i månedsvis levet uden tilsat sukker, men finder det lettere paradoksalt, at man kalder det "at være sukkerfri". For, som han fortæller passioneret, bliver al mad alligevel omdannes til sukker, når det kommer ind i kroppen og skal bruges af cellerne. Køkkenpassionen blev kickstartet allerede i folkeskolen, på klub og STU, hvor han alle steder har givet en hånd med, bl.a. i køkkenet.

Hvorfor er du frivillig?

"Det har ikke så meget været at være frivillig for at være frivillig. Egentlig kan jeg bare rigtig godt lide at hjælpe til. Det er ligegyldigt hvad specifikt, jeg hjælper til med og hvilke opgaver – det er bare det at være med. Jeg har hjulpet andre, hvor end jeg kunne, siden jeg gik i folkeskole, starter Lukas.

Han har netop for nylig har fået et fast frivilligjob hos Café Paraplyen på Frederiksberg, som er et KFUM-hus med aktiviteter som syværksted, meditation og genbrug.

Ruteplanlægning er alfa omega

Til hverdag er han førtidspensionist og bruger et par dage i ugen på at træne i et fitnesscenter, hvor han løfter vægte og træner på maskiner. Lukas' mor fik iværksat frivilligjobbet i caféen, fortæller han stolt.

"Jeg kom i kontakt med Café Paraplyen gennem min mor. Hun arbejder som lektor på CBS og er ret cool, og så har hun seriøst mange kontakter over hele verden!", smiler han.

Men når man bor 7 km fra og to forskellige metrolinjer derfra, kan det være nødvendigt at indøve turen derhen. Derfor tog Lukas kontakt til Hverdagsaktivisterne.

"Vi snakkede med Mille (Projektleder i Hverdagsaktivisterne, red.), der i starten hjalp mig med at komme ud til Café Paraplyen. Hun var med for lige at lære mig ruten derud, men for nylig begyndte jeg så at tage turen selv, for nu går det helt okay. Jeg tager bare en metro og skifter til den anden metro og går resten af vejen. I starten snakkede vi også om opgaverne, men det var egentlig mest personalet derude, som jeg aftalte med, hvordan jeg skulle gøre det", fortæller Lukas.

Opgaverne er mange, men Lukas er fuld af gåpåmod.

"Selv hvis man er handicappet - ligegyldigt hvor handicappet man er, så kan man faktisk altid hjælpe med et eller andet. Man kan lave noget, hvor man er fysisk til stede, noget hvor man er på nettet eller noget helt tredje. Måske er der forskel på, hvor meget og hvad man kan gøre, men man kan altid gøre et eller andet; man kan altid hjælpe med et eller andet."

Hvad kræver det at være frivillig?

"På Paraplyen laver jeg så en hel del. Det varierer fra gang til gang, men jeg tjekker op på, om der mangler drikkevarer og fylder op fra lageret. Så går jeg i køkkenet og hjælper med opvasken og sætter tingene på plads. Jeg tjekker, om der er rodet og rydder op i caféen. Fjerner tallerkner, gør dem rene og sætter på plads. Somme tider fikser jeg, at der er papir i dispenserne på toiletter og i køkkenet", siger Lukas og spekulerer i, hvad det har krævet af ham at skulle være en del af caféen.

"Det kræver, at man er en lille smule omstillingsparat, for det er ikke altid lige, at de dage man gerne vil komme, passer så godt for dem specifikt. Man skal være parat til fx at ændre på sin uge, for der er dage med mange gæster og andre dage, hvor der ikke er. Det kan godt skifte fra uge til uge. Det er okay med mig, selvom det kan være lidt svært. Jeg tænker egentlig ikke så meget over, om der er mange mennesker eller ej", siger han.

Hvad er din sjoveste oplevelse som frivillig?

Jeg har ikke haft så mange sjove endnu, men jeg kan se, jeg gør noget godt for de andre. Jeg kan mærke, at de synes, det er rart, at der er nogen, som gider at hjælpe", siger han.

Af andre gode ting påpeger Lukas turen til og fra frivilligjobbet. "Det er jo nødvendigt at vide, hvor man skal hen. Det er der en fed øvelse i på et eller andet punkt", fortæller Lukas, der elsker at tage på kryds og tværs i byen, bl.a. til forældrenes hjem på hhv. Frederiksberg og Christianshavn og fitnesscenteret ved Hovedbanegården.

Kedsomhed er ikke en velkommen gæst

For Lukas er det intet nyt at give en hjælpende hånd med, hvor han kan.

"Jeg gør det af lyst! På min STU stod jeg meget i køkkenet, og i min klub har jeg været meget med til at lave mad - faktisk som en af de eneste. Det kan godt være, det lidt er blevet en passion med køkken- og caféarbejde. Bare der sker nok, for det bliver lidt kedeligt, hvis der ikke kommer nogen", siger han og væver lidt ved kedsomheden:

"Jeg kan godt lide den slags arbejde, så længe der sker noget. Jeg bryder mig ikke om at kede mig, men hvem gør lige det?", griner han.

Hvad vil du anbefale én, der drømmer om at være frivillig, at gøre?

"Altså, det tager jo altid lige lidt tid at lære, hvor de forskellige ting er henne, og hvad man kan gøre. Man kan starte med færre opgaver, komme godt i gang og med tiden lave mere og mere. Man skal have en positiv tilgang til det – Det er det eneste, jeg kan sige med sikkerhed. Det var i hvert fald de tanker, jeg selv gjorde, inden jeg startede", nikker Lukas.

Hvad har du lært af at være frivillig?

"Det er lidt et paradoks, for man laver en hel masse uden egentlig at tænke over, om man har lært noget. Jeg nyder egentlig bare at være i det, men det er jo også en ting at lære i sig selv. At lære at nyde det og slappe af, når man laver arbejdet – lære sig, at det ikke bliver for meget. Det hjælper mig faktisk til at finde ro", fortæller Lukas og slutter:
"Selv hvis man er handicappet - ligegyldigt hvor handicappet man er, så kan man faktisk altid hjælpe med et eller andet. Man kan lave noget, hvor man er fysisk til stede, noget hvor man er på nettet eller noget helt tredje. Måske er der forskel på, hvor meget og hvad man kan gøre, men man kan altid gøre et eller andet; man kan altid hjælpe med et eller andet.

DELTAGER & FRIVILLIG

BYDELS MØDRE
Fonden for Socialt Ansvar

BYDELSMØDRE

Bydelsmødrene bygger bro til isolerede eller sårbare kvinder og skaber kontakt til lokalområdet for kvinder, som mangler netværk, har udfordringer med det danske sprog og som ofte har mistillid til det kommunale system.

Bydelsmødrene guider kvinderne til bl.a. gymnastik, kvindecafé og sundhedsplejersken. På landsplan er der 900+ Bydelsmødre fordelt på over 50 Bydelsmødregrupper i hele Danmark.

Hvis du vil være frivillig i din lokale gruppe af Bydelsmødre, kommer du på frivilligkursus gennem Fonden for Socialt Ansvar og kan derefter være med til events, temaaftener mm., hvor du støtter isolerede kvinder og bringer håb og forandring i deres liv.

Hvis du vil være en del af Bydelsmødre, så kontakt Fonden for Socialt Ansvar og hør mere om mulighederne.

Bydelsmødre, Fonden for Socialt Ansvar
Bygmestervej 10, 1. & 3. sal
2400 København NV

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

DELTAGER & FRIVILLIG

baba FORDI FAR ER VIGTIG
Fonden for Socialt Ansvar

BABA

Foreningen Baba – Fordi far er vigtig - har til formål at styrke fædres deltagelse i børns liv.

De baba-frivillige skaber forandring gennem fællesskab, er i dialog med lokalsamfundsaktører i forhold til samspil om børnene og laver peer-to-peer med andre fædre.

I København findes der Baba-grupper i Ballerup, Brønshøj, Frederiksberg, Nørrebro og Valby med fx kurser og temadage, hvor Baba klæder de frivillige fædre på til at skabe forandring hos dem selv for derefter at skabe forandring for andre i deres lokalsamfund.

Hvis du vil være en del af baba, så kontakt Fonden for Socialt Ansvar og hør mere om mulighederne

Baba, Fonden for Socialt Ansvar
Bygmestervej 10, 1. & 3. sal
2400 København NV

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

FRIVILLIG

NØRREBRO UNITED

Alle voksne i Nørrebro United er ulønnede frivillige. Nogle kan træne holdet, andre holder styr på holdlisten, mens nogen står for frugtordningen eller tager ansvaret for sociale arrangementer på holdene og for afdelingen.

Nørrebro United er en klub, hvor vi først og fremmest bruger bolden som et redskab til at danne børn og unge til aktiv deltagelse i lokalsamfundet, og vi bruger sporten som redskab til at skabe stærke sociale fællesskaber mellem børn og unge på tværs af alder, køn, kultur, etnicitet og social status.

Nørrebro United har fodboldfitness og fodboldhold for børn og unge, voksne og seniorer, men danner også rammen for Københavnsk Pro Wrestling i samarbejde med CCW – Copenhagen Championship Wrestling.

Nørrebro United, Husumgade 44, baghuset - 2200 København N

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

"Folk ser, at der er nogle handicappede, der godt kan lave de ting, andre laver. Hvor de måske faktisk ikke engang tror, vi er handicappede – Vi er jo også bare mennesker, der laver frivilligt arbejde".

Niels Erik, Hverdagsaktivist siden 2018

FRIVILLIG

2ND PAW

2nd PAW er en genbrugsbutik, så vores vigtigste opgave er at stå i butikken og sikre alle kunder en god service. Det er også hér, at vi tager imod donationer af brugte hundeting, sorterer, vasker og prissætter dem.

2nd PAW er 100% drevet af frivillige, så opgaverne varierer imellem alt fra gulvvask til udvikle nye kampagner, der fremmer genbrug og hundevelfærd. Der er også opgaver "bagved", som man kan tage. Fx opdatere vores SoMe-profiler, designe flyers, male nye skilte til butikken, lave vinduesudstilling, lave samarbejdsaftaler med organisationer, der hjælper hunde, arrangere månedens konkurrence, tage billeder af vores varer og meget andet.

Man skal stå i butikken min. 2 vagter om måneden
Vi har åbent kl. 13-18 i hverdagene, men man kan godt dele vagten op, så man er der færre timer ad gangen.

Frederikssundsvej 92B,
2400 København NV

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

FRIVILLIG

FRIVILLIGCENTER SR BISTAND

Hos Frivilligcenter SR-Bistand laver vi social-juridisk rådgivning, gældsrådgivning, bisidning og foreningsservice. Herudover har vi frivillige til at passe telefonen i vores reception samt til at ordne praktiske opgaver i huset som at lave kaffe, vande blomster, lave hjemmeside og opslag mv. til vores sociale medier.

Man kan både være frivillig og deltager i huset. Har man brug for hjælp fra et af vores rådgivningstilbud, kan man gøre brug af disse, også selvom man er frivillig. Folk i huset er primært frivillige.

Det aftales individuelt, hvor ofte man er frivillig, men det er oftest en gang om ugen. Rådgiverne er typisk frivillige 4-5 timer af gangen i dagvagt eller 2 timer i en aftenvagt. Er man frivillig og har andre opgaver, aftales det individuelt med ens koordinator.

Frivilligcenter SR-Bistand, Tagensvej 70, 1. sal, 2200 København N

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

FRIVILLIG

MADUDDELINGEN

Uddelingen: I uddelingen tager du venligt imod brugerne, tjekker dem på listen og udlevere en pose med varer. Inden da skal varerne sorteres, der skal regnes på, hvor meget der skal i hver pose, og poserne skal pakkes. Det er dynamisk, praktisk og superhyggeligt og fantastisk at se glæden hos brugerne.
Kaffesalonen: Når brugerne henter deres varer, kan de også besøge Maduddelingens Kaffesalon. I kaffesalonen tager du varmt imod gæsterne og sørger for kaffe og te. Kaffesalonen er rammen for hyggeligt samvær. Som frivillig skal du have lyst til at sludre med brugerne og overskud til at lytte og sørge for en god stemning i salonen. I kaffesalonen kan man tale om alt lige fra de varer, brugerne har fået med hjem over opskrifter til andre tilbud i Røde Kors eller andre organisationer, som Røde Kors samarbejder med, da Kaffesalonen også fungerer som brobygning til disse tilbud.

For at være frivillig i maduddelingen skal du kunne tage mindst to vagter om måneden:

- Tirsdage klokken 15-18
- Fredage klokken 13-16

Adresse: Nordre Fasanvej 228

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

DELTAGER & FRIVILLIG

NETVÆRKSHUSET NØRREBRO

Hos os kan du deltage i hyggelige aktiviteter, gåture og fællesspisning. Du kan også få trænet det danske sprog eller bare kigge forbi til en kop kaffe. Vi hjælper dig også gerne, hvis du har spørgsmål til breve, ansøgninger eller lignende. Det er gratis at komme i Netværkshuset.
Som frivillig i Netværkshuset Nørrebro er du med til at skabe et hyggeligt værested med plads til mennesker i alle aldre og med forskellige kulturelle og sociale baggrunde. Sammen med husets brugere og frivillige vil du være med til at forberede og gennemføre forskellige aktiviteter som fællesspisning, værksteder og gåture samt at skabe en tryg og hyggelig atmosfære.
Du skal være åben og have overskud til at lytte. Du kan blive spurgt om hjælp til IT, økonomi og ansøgninger, men du behøver ingen særlig uddannelse for at blive frivillig. Det vigtigste er, at du er nærværende og har lyst til at lære nye mennesker at kende.

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

Jeg kastede mig ud på dybt vand. Selvom det var helt nyt, tænkte jeg; "Jeg prøver det lige og ser, hvad der sker" […] Dét at være frivillig betyder, at jeg er sammen med andre, og dét gør mig glad".

Joan, Hverdagsaktivist siden 2020

FRIVILLIG

BOLDKLUBBEN SKJOLD

Skjold er Danmarks største fodboldklub, og i Skjold ønsker vi både at være rummelige og ambitiøse.

Med fodbolden i centrum vil BK Skjold være københavnerforeningen, hvor byens indbyggere på tværs af forskelligheder samles i et medlemsbaseret sportsligt, kulturelt og progressivt fællesskab, der udvikler selvstændige, modige og entusiastiske fodboldspillere og medborgere.

I Boldklubben Skjold er der rig mulighed for at finde et frivilligt arbejde som passer til dig.
Her kan du eksempelvis være pedel, assistenttræner, fotograf, café-medarbejder, eventmedarbejder og meget mere.

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

"Det bedste ved at være frivillig er fx at hjælpe andre ved at samle skrald eller at snakke med andre mennesker – så hygger man sig. Det er rart at have det hyggeligt og hygge om andre med udviklingshæmning. At gøre dem glade, gør også mig glad".

Bjarne, Hverdagsaktivist siden 2018

FRIVILLIG

DANMISSION

Du bliver en vigtig del af et kollegialt, rart og hyggeligt fællesskab.

Du bestemmer, hvor mange timer du vil hjælpe. Uanset om du har til lyst til at være frivillig en formiddag, en eftermiddag, en hel dag eller at tage en enkelt vagt i ny og næ, så er der brug for din indsats.

Som frivillig har du mulighed for at deltage i forskellige kurser og arrangementer og særlige tilbud om rejser.

Du kan fx få opgaver med håndtering, sortering og præsentation/opsætning af tøj, sko og accessories, vurdering og præsentation/opsætning af diverse varer, dekoration og udsmykning, markedsføring på de sociale medier, kundebetjening, DIY-opgaver, syning og redesign og Chaufføropgaver.

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

FRIVILLIG

VALBY VÆRESTED

Værestedet med Hjerterum og fællesskab

Valby Værested er et tilbud til alle valbyborgere.
Her hygges med kaffe og te, quiz og banko, Qi Gong og sang og meget, meget mere.
Valby Værested holder åbent 5 dage om ugen fra kl. 14.00-17.00.

Som frivillig møder du ind sammen med en eller to andre frivillige, dækker bord, laver kaffe og gør klar til, at værestedet åbner kl. 14. Når værestedet åbner, er du med til at skabe en hyggelig atmosfære og være en del af dagens aktiviteter.

Valby Værested, Valby Langgade 122, 2500 Valby

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

FRIVILLIG

SYDHAVNSCOMPAGNIET

Vores Medborgercenter danner rammerne om vores værested, beskæftigelsesindsats, naturoplevelser og udflugter, nøgleklubber og lokalsamfundsarbejde.

Vi har forvandlet det gamle posthus til genbrugsbutikken Ressourcen, Oplevelsescaféen Kafé 2450 og et kreative værksted med fokus på cirkulær økonomi, up- & recycling.

Som frivillig kan man have en vagt i Det Gamle Posthus, have en køkkenvagt, være en del af handyteamet, deltage i havearbejdet, i KREA-teamet eller arrangere ture og udflugter.

SydhavnsCompagniet,
Peter Sabroes Gade 1, 2450 København SV

Kontakt Hverdagsaktivisterne
Mail: FE2L@kk.dk
tlf: 61 61 09 90

MENNESKER MED HANDICAP ER FRIVILLIGE PRÆCIS SOM ALLE ANDRE

Af Agnete Vestergaard-Kristensen

Niels-Erik Hansen, 33 år, er førtidspensionist, og derfor er hans frivilligjob i Hverdagsaktivisterne utrolig vigtigt for ham. Det er hans måde at komme ud og være social på, mens han samtidig gør en forskel i samfundet.

Niels-Erik kommer cyklende med hjelmen godt nede om ørerne på den Ama'rkanske cykelsti, der fører hjem til lejligheden på 2. sal. I dag har han været inde og træne ved Zoologisk Have i Valby, men distancen skræmmer ham overhovedet ikke. Cyklen er hans faste makker til at komme rundt i byen. Det er en kold efterårsdag, og solen står lavt på himlen, men han har ikke tænkt sig at parkere cyklen over vinteren. Han er vild med at komme ud i den friske luft. Det er noget, han også nyder ved sit frivilligjob i Hverdagsaktivisterne, hvor han udover at han godt fat i tastaturet i forskellige IT-caféer, er eventfrivillig og derfor er en del af arrangementer som Copenhagen Pride og Ungdommens Folkemøde.

Hvorfor er du frivillig Hverdagsaktivist?

"Jeg arbejder ikke til hverdag – jeg er førtidspensionist, så at være frivillig giver mig noget at stå op til. Jeg er rigtig glad for at have noget at lave og møde nye mennesker. Det er så dejligt at lave noget til hverdag", fortæller Niels-Erik, der samtidig øver sig i at åbne sig over for andre mennesker: "Jeg har været rigtig dårlig til at møde andre mennesker. Dét, at være frivillig har hjulpet mig med at få et nyt fællesskab. Jeg synes faktisk, det går rigtig godt med at få et fællesskab og nye venner, selvom corona har gjort det lidt svært at mødes", siger han og håber, at det snart bliver muligt at hænge ud med én, han har mødt gennem sit tidligere frivilligjob i IT-caféen på Hovedbiblioteket.

Hvad kræver det at være frivillig?

"Det kræver, at man har tålmodighed. Nogle opgaver med computerne kan være svære, og det kræver at man kan være tålmodig for at kunne løse dem. Det er også andre situationer, hvor man er afhængig af andre. Hvis de er forsinkede, eller hvis tingene ikke lige glider, så må man lige være lidt tålmodig alligevel", mener Niels-Erik.

Han har førhen arbejdet med computere i Københavns Kommune, hvor han har opdateret iPads og mobiltelefoner og organiseret deres computere.
"Det var hårdt arbejde og et stort ansvar, men det var egentlig også ret fedt", synes han.

.

"Folk ser, at der er nogle handicappede, der godt kan lave de ting, andre laver. Hvor de måske faktisk ikke engang tror, vi er handicappede – Vi er jo også bare mennesker, der laver frivilligt arbejde".

Frivillighed giver ro i hovedet og glæde i kroppen

"På IT-caféen har han mestendels hjulpet ældre mennesker, men i efteråret 2021 har han engageret sig med Coding Pirates.
"Nu skal jeg så arbejde mest med unge mennesker og børn. Det er jo helt nyt. Jeg glæder mig til at hjælpe dem med at lave programmering, musikvideoer og hjemmesider. Generelt er jeg bare god til computere og IT, men jeg kommer jo ikke til at stå alene med det", fortæller han om den større gruppe af voksne It-entusiaster, han nu skal indgå som en del af.

For Niels-Erik er noget af det bedste ved frivilligjobbet at styrke egne samarbejdsevner og løse opgaver sammen med andre. "Det er så fedt, at man hilser på og lære at samarbejde med mange. Det kan jo være svært, men så må man øve sig. Jeg tænker faktisk, det giver mig ro og glæde at komme ud og være sammen med andre" smiler han.

Hvad er din sjoveste oplevelse som frivillig?

"Det var da, vi fik en pris (Fællesskabsprisen 2019, red.). Vi var de bedste til at lave frivilligt arbejde – og vi fik stor ros af Københavns Kommune for at have lavet frivilligt arbejde", siger han og fortæller om overrækkelsen, der fandt sted på Oslobåden:
"Der blev holdt tale, hvor de fortalte, hvad de forskellige organisationer havde lavet af opgaver, og så var det os, der løb med prisen!
Jeg var totalt overrasket over, at vi vandt. Det var SÅ rart at få ros for det, vi går og laver. Det er rart, at andre ser, at vi også kan lave de samme frivillige opgaver. Folk ser hvad, vi faktisk kan og laver", siger han og uddyber:
"Folk ser, at der er nogle handicappede, der godt kan lave de ting, andre laver. Hvor de måske faktisk ikke engang tror, vi er handicappede – Vi er jo også bare mennesker, der laver frivilligt arbejde", griner han stolt over, at frivilligjobbet giver ham mulighed for at vise, at mennesker med handicap sagtens kan bidrage til samfundet.

Frivillighed med plads til forskellighed

Niels-Erik er ikke i tvivl, om at det har været godt for ham at gå ind i det frivillige fællesskab, som Hverdagsaktivisterne har givet ham.

Hvad vil du anbefale én, der drømmer om at være frivillig, at gøre?
"Der er ikke nogen, der er ens. Alle kan komme med gode idéer", mener han og pointerer, at man kan være frivillig mange forskellige steder:
"Prøv at snakke med folk om, hvordan man er frivillig og vær åben for forskellighed", siger han.

Hvad gør man, hvis man synes, noget er svært eller hårdt?
"Man går til Mille og Camilla og siger, "Jeg har nogle problemer hér". Hvis man synes, opgaven er for hård, så kan de måske hjælpe med at lave om på den. De kan også hjælpe med hvor, man er frivillig. Hvis man fx samler skrald, men hellere vil lave madpakker til folk til et event, så kan man også komme til det, " smiler han.

Snart kan han bruge sine computer skills i Coding Pirates, men forinden skal han lige arbejde på sin egen computer, der er gået ned. Det tager dog ikke pusten fra han, for han synes, det er vildt spændende at dykke ned i systemerne, finde fejlen og løse den.

Hvad har du lært af at være frivillig Hverdagsaktivist?
"Jeg har lært at være mere tålmodig. Før var jeg vildt utålmodig og urolig. Nu er jeg meget bedre til at falde ned og slappe af. Nu hviler jeg mere i mig selv – og det har jeg også brug for!", slutter han glad.

VELUX FONDEN

SBB

Venner AF Captum

FRIVILLIGCENTER

VESTERBRO / KGS. ENGHAVE / VALBY