

FOLKE VIRKE



Februar - Marts - April 2023

Fællesskab - pårørende - frivillig



www.folkevirke.dk



At være frivillig skaber glæde

Af Annemarie Balle,
redaktør

3



Vi skal passe på dem, der passer på os

Af Thorkild Olesen,
formand for Danske
Handicaporganisationer

18

En frivillig er det medmenneske, alle kan få brug for

6

Af Mette Engell Friis,
frivilligkoordinator og kommunikations-
medarbejder på Svanevig Hospice





FOLKEVIRKE

Social, kulturel og politisk oplysning

Udgivet af oplysningsbevægelsen
FOLKEVIRKE

Oplag: 1.200 . ISSN 0015-5845

**Deadline for næste nummer:
15. april 2023.**

Bladet kan kun bestilles ved direkte henvendelse til:

Folkevirkes kontor

Niels Hemmingsens Gade 10, 3. sal
1153 København K
Tlf. 33 32 83 11
E-mail: folkevirke@folkevirke.dk
www.folkevirke.dk

Dette nummer koster i styksalg
kr. 60 + porto.

Særpris for klassesæt.

Bladabonnement kr. 210 + porto pr. år

Medlemskab kr. 400 pr. år

Beløbene kan indbetales på

Folkevirkes konto:

Reg.nr. 5301 . Kontonr. 0287753

Redaktion

Annemarie Balle (ansvarshavende)
Firkløvervej 1
2400 København NV
Tlf. 51 51 24 20

Forretningsudvalg

Formand: Annemarie Balle

Næstformand:

Jeanne Bau-Madsen

Kasserer: Tove Hinriksen

Karen Hallberg

Ulla Lunde Hansen

Tove Kristensen

Lene Lund

Katina A. Rasmussen

Susanne Tarp

Tryk og layout

Aars Bogtryk & Offset, tlf. 98 62 17 11

E-mail: aarsbogtryk@aarsavis.dk

Layout: Louise Christensen

Genrefotos: www.colourbox.dk

Projektet er støttet af
Kulturministeriets Udviklingspulje
til Lokal Folkeoplysning.



FORENINGEN AF
DANSKE KULTUR-
TIDSSKRIFTER



Fællesskab - pårørende - frivillig

Der tales i disse år meget om ensomhed, så ingen er i tvivl om, at fællesskabet er i høj kurs. De fleste føler sig godt tilpas, når de er en del af et fællesskab. Der findes mange former for fællesskaber – lige fra de meget tætte og forpligtende, hvor det nærmer sig venskaber – til de mere tilfældige og overfladiske. De fleste af os indgår i forskellige typer af fællesskaber og på forskelligt niveau – fra møderne i den forening eller klub, man er medlem af – til vennekredsen eller de steder, man jævnligt kommer. Fællesskaberne bliver ofte koblet sammen med rollen som pårørende eller frivillig. I de samspil kan der opstå helt særlige situationer og udvikle sig noget helt særligt.

I dette nummer af Folkevirke sættes der fokus på netop samspillet og de særlige øjeblikke og oplevelser, der kan opstå. Det kan være oplevelser på forskellige typer plejehjem, på krisecentre, hvor der kommer meget sårbare kvinder, eller det at være frivillig i andre sammenhænge.

Men fælles for alle oplevelser er, at samspillet betyder meget. At der opstår helt særlige øjeblikke, som kun kan eksistere i dette spændingsfelt.

Dét at være frivillig bliver af og til overset, men ser man med en økonoms øjne, ja så ville det koste samfundet store summer at få lønnet arbejdskraft til at udfylde den samme plads. Men for den frivillige drejer det sig ikke om at få løn – men om at udfylde netop en særlig plads.

Modsat er det også vigtigt at finde den rette balance mellem frivilligt og lønnet arbejde. Ikke alt kan overlades til frivillige, og ikke alt kan udføres af en lønnet medarbejder.

Læs mere om samspillet i dette nummer af Folkevirke.

God læselyst og på gensyn i et givende fællesskab. Folkevirke!

**Annemarie Balle,
redaktør**

INDHOLD

At være frivillig skaber glæde	3
En frivillig er det medmenneske, alle kan få brug for.	6
Vandreture giver nye fællesskaber	8
Besøgsvennen er den perfekte ventil	10
Vi skal give ild til livet.	12
Det giver så meget at være frivillig	15
Handicapformand: Vi skal passe på dem, der passer på os ...	18
Stor værdi i det frivillige arbejde	20
Kvindestemmer 2023: Stribevis af store oplevelser	22
Folkevirkes landsmødeweekend i april:	
Kom til landsmøde i Folkevirke	24
Bliv dus med din PC, Historien bliver gjort nærværende.	25
Arrangementskalender 2023	26
Folkevirketur sensommeren 2023:	
Givende oplevelser venter i Estland	28

Forside: Fællesskab – pårørende – frivillig kan udfylde sig på mange måder. Øverst ses et glimt fra et festligt arrangement på Plejecenteret Sølund.

At være *frivillig* skaber glæde

Chefkonsulent og teamleder for data- og analysearbejde Mette Hjære fra Center for Frivilligt Socialt Arbejde tegner et overordnet billede af den frivillige verden i Danmark



Af Annemarie Balle, redaktør

Frivillige i Danmark løfter rigtig mange opgaver. Opgaver, der ellers ikke ville have været råd til at få løst. Det anslås, at hvis det frivillige arbejde skulle have været omsat til lønnet arbejde, så ville det løbe op i omkring ni procent af det danske bruttonationalprodukt. Eller sagt med andre ord i omegnen af 233 mia. kroner. Et beløb, som man kunne bygge ti storebæltsbroer for.

Det drejer sig også om rigtig mange frivillige hænder, som løfter en bred vifte af opgaver. En mangfoldig verden, som kan omfatte nogle, som kun er frivillige en gang imellem – fx i forbindelse med festivaler eller landsindsamlinger – til borgere, som på jævnlig basis tager del i frivilligt arbejde. Det kan fx være at stå i en genbrugsbutik, være besøgsven eller være med som frivillig i en sportsforening.

Set under ét, så er omkring 40 procent af den danske befolkning frivillig i et eller andet omfang. Og set over et livsforløb, så er det de færreste, som aldrig er frivillige.

Når der er noget, som skal laves, så melder danskerne sig i stor stil. Man kan fx se, at når der skal samles ind til udsatte og i forbindelse

med katastrofer, så melder der sig mange indsamlere, ligesom mange meldte sig som frivillige, da der kom flygtninge fra Ukraine til Danmark. - Det frivillige arbejde optager generelt danskerne meget, siger chefkonsulent og teamleder for data- og analysearbejde Mette Hjære fra Center for Frivilligt Socialt Arbejde.



Chefkonsulent og teamleder for data- og analysearbejde Mette Hjære fra Center for Frivilligt Socialt Arbejde: - Den gennemgående motivation for at blive frivillig er, at det giver den enkelte glæde at gøre noget for andre.

- Den gennemgående motivation er, at det giver den enkelte glæde at gøre noget for andre. De frivillige føler sig værdifulde – og de oplever

at få rigtig meget tilbage i det frivillige arbejde. Eller sagt på en anden måde, så føler mange frivillige en tilfredsstillelse ved at give ud af deres overskud og gøre noget for fællesskabet.

Langt de fleste oplever, at deres frivillige arbejde er både nyttigt og meningsfuldt, lyder det fra Mette Hjære. - Det frivillige arbejde her i Danmark har ligget på et nogenlunde konstant niveau de seneste 20-25 år. Det optager danskerne meget – og man kan jo også se, at det er grundlovssikkert. I grundloven lægges der vægt på, at danskerne er sikret forsamlingsfrihed.

Derfor frivillig

- Hvis man skal se lidt på mønstret i at være frivillig, så fordeler det sig typisk i forhold til den enkeltes livssituation, forklarer Mette Hjære.

- Dog, pointerer hun, er den gennemgående og vigtigste motivationsfaktor for alle frivillige – unge som gamle –, at de ønsker at gøre en forskel og gøre noget for andre.

- Ser man aldersmæssigt på det, så vil ældre som frivillige gerne bruge deres erfaringer og kompetencer,

Ser man aldersmæssigt på det, så vil ældre som frivillige gerne bruge deres erfaringer og kompetencer, mens unge gerne vil bruge det frivillige arbejde som led i deres uddannelse og til at sætte på deres CV.

**Mette Hjære, chefkonsulent og teamleder,
Center for Frivilligt Socialt Arbejde**

Ser man på kønsfordelingen i det frivillige arbejde, så er der en overvægt af kvinder inden for det sociale område, mens der er en overvægt af mænd i sportsforeninger og generelt i bestyrelsesarbejdet.

**Mette Hjære, chefkonsulent og teamleder,
Center for Frivilligt Socialt Arbejde.**

mens unge gerne vil bruge det frivillige arbejde som led i deres uddannelse og til at sætte på deres CV. - Når det gælder unge familier med børn, så lægges det frivillige arbejde typisk på arbejdsdage i børnehaven og skolen samt i sportsforeninger. Er man i berøring med sygdom – personligt eller i den nærmeste familie – ja, så lægges det frivillige arbejde typisk i patient- og interesseorganisationer.

- Ser man på kønsfordelingen i det frivillige arbejde, så er der en overvægt af kvinder inden for det sociale område, mens der er en overvægt af mænd i sportsforeninger og generelt i bestyrelsesarbejdet. - Set mere bredt, så vidner det frivillige arbejde om et samfundsengagement – at man gerne vil hjælpe der, hvor der er behov. - Lidt forenklet kan man sige, at de frivillige kommer, når det offentlige

går hjem, lyder det fra Mette Hjære. Hun påpeger, at en af de helt store motivationsfaktorer er, at en frivillig gerne vil gøre en forskel og gøre noget, som kan gøre andre glade. Desuden betyder fællesskabet rigtig meget. Det at have det godt sammen, når man samarbejder om en sag.

Mette Hjære oplever, at der inden for fx det sociale område gøres et stort arbejde for at sikre, at frivillige får professionelle rammer at arbejde under og også selv føler sig trygge i deres arbejde.

- Mange steder er der etableret et introforløb, så man sikrer sig, at de frivillige kender stedet og de opgaver, de skal løse. Flere steder har også etableret en mentorordning og en supervision, så de frivillige føler sig mere sikre. Desuden er det vigtigt, at man har en god ansættel-

Curriculum
Vitae





sessamtale, hvor man også afstemmer forventningerne. Det er med til at forebygge en række misforståelser.

- For, understreger Mette Hjære, er det en myte, at man ikke kan stille krav til frivillige. Det forholder sig lige modsat. Frivillige sætter pris på, at der stilles krav og sættes rammer for deres arbejde. Men til gengæld vil de så også gerne have indflydelse på deres frivillige arbejde. For frivillige skal der være en forskel på det lønnede arbejde, de har eller har haft, og så det frivillige arbejde, de vælger at udføre.

Efter Mette Hjæres vurdering, så fungerer samspillet mellem frivillig og lønnet medarbejder fint. Der er tale om to forskellige grupper, som på ingen måde er konkurrenter.

Tværtimod. De understøtter hinanden i rigtig mange sammenhænge. Det er en generel vurdering, da den frivillige sektor er mangfoldig og byder på store forskelle – små og store foreninger og med meget forskellige strukturer. Men gennemgående er det, at vi her i Danmark har en meget god og klar foreningsstruktur. Danmark har mange foreninger, og dermed er der også rige muligheder for den, som vil være frivillig. Der er mange steder at gå hen, og foreningslivet er godt struktureret, så det er let at finde frem til, hvor man skal gå hen, og hvordan man kan være frivillig, påpeger Mette Hjære.

Om frivilligt og uformelt arbejde

Frivilligt arbejde karakteriseres ved at være:

- Ulønnet
- Formaliseret
- Organiseret i en sammenhæng
- Frivilligt, så man ikke er blevet bedt om at påtage sig arbejdet af fx et jobcenter
- Til gavn for andre
- Ydet til mennesker uden for egen familie

Uformelt arbejde karakteriseres ved at være:

- Hjælp til familie og venner

En frivillig er det *medmenneske*, alle kan få brug for



Af Mette Engell Friis, frivilligkoordinator og kommunikationsmedarbejder på Svanevig Hospice

Det er de frivillige, der er med til at gøre hospice hjemligt for både patienter og pårørende. De kommer og laver de hyggelige ting...

Mette Engell Friis, frivilligkoordinator og kommunikationsmedarbejder på Svanevig Hospice

På Svanevig Hospice har det altid været helt essentielt, at personale og frivillige ikke kun er der for de indlagte patienter, men at man er der for hele familien.

Som Janne, en efterlevende til en patient, fortæller, efter at hendes far kom på Svanevig efter et langt sygdomsforløb derhjemme og på sygehuset:

- Da vi landede på Svanevig, var vi flossede. Alligevel gik der ikke ret mange timer, før vi faldt fuldstændig til ro. Pludselig var der ikke alene nogen, der tog sig af min far, de havde også overskud til at passe på os. Når vi kom ud i fællesrummene, var der altid en frivillig, der havde tid til en snak eller spurgte, om vi ville have en kop kaffe. Det betød så meget.

For hospicechef Birgitte Bülow er det netop dét, de frivillige betyder på Svanevig.

- De frivillige byder ind med noget helt essentielt: Sig selv. Det menneske, de hver især er, siger Birgitte Bülow.

- Det er de frivillige, der er med til at gøre hospice hjemligt for både patienter og pårørende. De kommer og laver de hyggelige ting. De er værter ved måltiderne, de cykler og går ture, de sørger for alle mulige aktiviteter. De kan holde i hånd, snakke både om det levede liv og om dagens nyheder. Og fordi vores patienter og pårørende er meget forskellige, er det så vigtigt, at vores

frivillige også repræsenterer den mangfoldighed. Hvilket de gør og har gjort helt fra starten.

Det frivillige engagement har altid været en væsentlig og uundværlig del af Svanevig, og med årene har de frivillige gradvist taget flere og mere udadvendte roller på sig.

Pårørende er også vores ansvar

- For nogle år siden havde vi i personalet en snak om de mænd, som mister en ægtefælle hos os. Sygeplejerskerne oplevede, at det var svært for dem at se nogle af de mænd gå ud ad døren, uden at vi på hospice vidste, om der var et netværk, der tog sig af dem.

En dag tog en gruppe frivillige patienter og pårørende fra Svanevig Hospice på tur til Maribo kirke, hvor der blev hygget med kaffe.
Foto: Nils Lund.





Svanevig Hospice ligger i naturskønne omgivelser i Bandholm på det nordlige Lolland lige ved Knuthenborg Safaripark. Fotos: Svanevig.

Vores erfaring er, at mænd – stærkt generaliseret – har sværere ved at række ud og bede om støtte, fortæller Birgitte Bülow.

Frustrationen blev startskuddet til først vandrekлубben for mænd, der har mistet, siden vandrekлубben for kvinder og dernæst spiseklubben for mænd.

- Der kom 12 mænd til det første møde i vandrekлубben, så det var tydeligt, at der var et behov for et sted, hvor mændene kunne møde andre i samme situation, siger Birgitte Bülow.

Hun oplevede, at der var og er stor opbakning i hospices frivilliggruppe til også at være frivillig i vandrekлубber, spiseklubber og som besøgsvenner.

- De pårørende er også vores ansvar. Både når de er på hospice, og



når de går herfra. Den holdning deler personalet og de frivillige. Vi har erfaring og viden om, hvordan man taler om døden og sorgen, men også om hvordan man taler om at komme videre. Vores frivillige har været på kommunikationskurser, og de får supervision, så de er klædt på til de samtaler, der måske kan være svære. Det er frivillige, der har overskud og lyst til at være noget for andre. Det er en kæmpe gave – både til hospice og til de pårørende og efterlevende, fastslår Birgitte Bülow.

Fakta om Svanevig Hospice og de frivillige

- Svanevig Hospice ligger i Bandholm på det nordlige Lolland lige ved Knuthenborg Safaripark.
- Hospicet blev indviet i januar 2010 og har plads til 14 patienter. Pårørende har mulighed for at være medindlagte i patientens lejlighed.
- Der har været frivillige på Svanevig siden åbningen. I dag er der 52 frivillige, som på skift er på hospice dagligt mellem kl. 9.30 og kl. 20.00 i alle årets 365 dage. De frivillige er der først og fremmest for at gøre dagene lettere og hyggeligere for patienterne og deres pårørende.
- De frivillige referer til frivilligkoordinatoren, som er ansat 37 timer om ugen.
- Konkret bidrager de frivillige blandt andet med:
 - Læse højt for patienter og pårørende, ledsage på en tur i haven eller bare være til stede.
 - Hjælpe med at skrive et brev eller sætte billeder i orden.
 - Sidde ved patienter, der har behov for den tryghed, som et menneske kan give, og som samtidig kan give de pårørende en pause til at gå en tur eller køre hjem i nogle timer.
 - Cykelture med patienter og pårørende i området omkring Svanevig.
 - Aflaste pårørende ved at ledsage patienten til blodprøvetagning, til småindkøb eller lignende.

Vandreture *giver* nye fællesskaber

Af Mette Engell Friis,
frivilligkoordinator og kommunikations-
medarbejder på Svanevig Hospice

Klokken er næsten ti, og på parkeringspladsen har der samlet sig en gruppe mænd. Godt klædt på i udenørstøj og støvler. Det småregner, men det lægger ikke en dæmper på deres snak og hjertelige hilsner til de, der kommer til.

Fem minutter over ti sætter gruppen sig i bevægelse. Denne dag vil de gå igennem Bandholm og derfra ind i Merrit Skoven, hvor sporten er at spotte vildsvin. Og så selvfølgelig drikke kaffe og spise en lille kage. Måske bænket hyggeligt på en træstamme, måske lidt i ly i et madpakkehus, det vil tiden og vejret vise. Få timer senere er det en gruppe kvinder, der står klar til deres vandretur. Vandrestave og rygsække er på plads. Snakken går livligt,

mens de traver af sted mod Svanevigs små, krabbe bølger. Senere vil de komme tilbage på hospice og bruge en times tid på snak og kaffe inden for.

Deler ud af deres liv

Svanevigs vandrekлубber for mænd og kvinder, der har mistet, har nu eksisteret i henholdsvis tre og to et halvt år.

Deltagerne har alle mistet en, der stod dem nært. Det er ikke nødvendigvis sket på Svanevig Hospice, grupperne er åbne for alle, der har mistet, og som har lyst til eller behov for at være sammen med andre i samme situation.

- Det er så bekræftende at opleve, hvordan deltagerne kan bruge erfaringer fra deres liv med deres partner til at sætte både deres egen fremtid og de andre deltagers liv i perspektiv. Det er tydeligt, at sam-

talerne hjælper dem til at afrunde et kapitel af deres liv, fortæller Angus Crammond, som er den ene af de to frivillige mænd fra Svanevig Hospice, der leder mændenes vandrekлуб.

- For mændene startede det med, at de havde et behov for at tale med andre. Nu er det ændret til noget, de ser frem til med glæde. Det er blevet til en venskabskreds. Men en kreds, der ikke er tættere, end vi også hele tiden tager nye ind. Det er helt tydeligt, at der er åbenhed for, at alle skal kunne deltage, hvis der er behov for det.

Oplæg til en god snak

Det samme er erfaringen hos kvinderne.

Her er der opstået venskaber, hvor deltagere er begyndt at mødes privat både ude og hjemme.

Lise Frederiksen og Britt Spurre leder kvindernes vandrekлуб, også de er begge frivillige på Svanevig Hospice. På et tidspunkt mærkede de, at der var et ønske fra deres deltagere om at få lidt mere kød på samtalerne.

Kvinderne er derfor begyndt at tage nogle snakke ud fra måske en artikel, måske en bog, når de drikker kaffe efter vandreturen.

- Vi læste for eksempel en artikel om det at miste, som gav en god snak. Den løsnede især noget op for én af kvinderne, som ellers ikke syntes, hun havde noget at fortælle.



Et glimt fra en hyggestund på en tur i mændenes vandrekлуб. Foto: Svanevig.

På vandreturene får man både god motion og mulighed for at få talt sammen, ligesom mange får opbygget nye venskaber.
Foto: Svanevig.

Det betyder meget at vide, at den her lille dråbe, jeg har dryppet i dag, den har spredt ringe i vandet, som måske er med til at sætte en retning for et nyt liv.

Det er skønt at være med til at gøre en forskel for et andet menneske – ligesom de gør en forskel for mig.

**Brian Rasmussen,
frivillig på Svanevig Hospice**

Om vandrekubber omkring Svanevig Hospice

- Vandrekubberne for mænd og kvinder er åbne for alle, der har mistet en nærtstående.
- Det er gratis at deltage.
- Rute og tempo tilpasses deltagerens fysik.
- Det er ikke et krav, at man har en masse at sige. Man er velkommen til bare at gå med og få lidt luft og motion.
- Klubberne går hver anden uge.

Det bevirkede, at de andre i gruppen deltog aktivt i hendes problemstilling. Det blev en rigtig god snak, fortæller Lise Frederiksen.

En dråbe, der skaber ringe i vandet

Det er bestemt ikke kun de efterlevende, der får noget ud af turene to gange om måneden.

De frivillige har også stor glæde af det.

- Som frivillig er det en fornøjelse at kunne køre hjem og føle glæde ved, hvordan dagen har været og bare have lyst til at synge med på sangene i bilradioen. Som da en deltager ved ankomsten havde virket meget trist til mode, men i løbet af turen var livet op og til sidst havde virket helt glad. Den slags oplevelser betyder meget, fortæller Britt Spurre.

For Brian Rasmussen er det en særlig glæde at få lov at dele deltagerens minder og oplevelser.

- Det er både inspirerende og livsbekræftende at lytte til deres op-



Der er altid god tilslutning til fællesskabet i spiseklubberne, hvor spisning og hyggeligt samvær går hånd i hånd. Foto: Svanevig.

levelser – både sammen med den partner, de nu har mistet, og i livet efter. De er ikke alle mænd, der har lært, at det er i orden at række ud og bede om hjælp, og indimellem er det tydeligt, det er svært.



Jeg er meget ydmyg overfor at få lov til at dele den udvikling med dem, siger han.

- Det betyder meget at vide, at den her lille dråbe, jeg har dryppet i dag, den har spredt ringe i vandet, som måske er med til at sætte en retning for et nyt liv. Det er skønt at være med til at gøre en forskel for et andet menneske – ligesom de gør en forskel for mig.



Sygeplejerske Anne Brink og frivillig Jette Storm venter på udskrevne patienter og deres pårørende, som er inviteret til spiseklub. Foto: Svanevig.

Jeg oplever, at patienterne fortæller mig nogle andre ting, end det de siger til deres pårørende. Jeg tror, det er nemmere at sige det til mig, fordi så er det ude af verden, når jeg går...

Jette Storm,
frivillig og besøgsven på
Svanevig Hospice

Besøgsvennen er den **perfekte** ventil

Af Mette Engell Friis,
frivilligkoordinator og kommunikations-
medarbejder på Svanevig Hospice

Det er ikke første gang, hun hører historien. Langt fra. Men hver gang får den tilføjet endnu en lille detalje, en lille tidligere glemt erindring dukker op og bliver delt.

Det er historien om dengang hans elskede hustru var indlagt på Svanevig Hospice. Om de dage, de delte sammen. De ting, de fortalte hinanden. Det de oplevede, mens hun var indlagt som patient, og han var medindlagt som pårørende. Og om det lange og gode ægteskab, der gik forud.

- Jeg er sikker på, at det betød rigtig meget for Ole (navnet er opdigtet, red.), at han fik besøg af én, der har tilknytning til dét, som han opfatter som et trygt sted. Stedet, hvor han fik taget en fin afsked med sin hustru, fortæller Lene Jespersen,

der er frivillig på Svanevig Hospice, hvor hun også har været sygeplejerske i ni år, inden hun gik på pension. - Jeg tror, det betyder noget at føle, at der er nogen, der tager sig af en, som ikke er ligeglad, selv om Ole jo ikke længere havde grund til at have en tilknytning til hospice. Han satte selv ord på, at det betød noget, at han kunne få lov at fortælle historien om deres ophold igen og igen. Familie og venner ønsker helt naturligt, at det ikke kun er dét, man taler om, når man er sammen, men det er min oplevelse, at mange efterlevende har brug for at fortælle i lang tid, før de kommer videre. Det kan de gøre til en besøgsven. Og det giver mening for mig at lytte til det, lyder det fra Lene Jespersen.

Nemmere at bruge besøgsvennen
Jette Storm er enig. Hun er også frivillig på Svanevig og besøgsven

for både udskrevne patienter og efterlevende.

Når hun besøger en tidligere patient, så oplever hun, at det giver et pusterum for de pårørende, som enten er ægtefæller eller voksne børn.

- Jeg oplever, at patienterne fortæller mig nogle andre ting, end det de siger til deres pårørende. Jeg tror, det er nemmere at sige det til mig, fordi så er det ude af verden, når jeg går. Det kan være noget om deres sygdom, om deres tanker om døden – men det kan også være oplevelser fra deres liv, som de har brug for at dele, men måske ikke i første omgang vil sige til pårørende. Måske kan de sige tingene højt til mig og se og høre min reaktion, og på den måde lidt teste, om eller hvordan de skal sige det til familien, siger Jette, som har det fint med at blive brugt som en ventil.

- Det giver mig så meget at være besøgsven. Jeg kommer ind på livet af et menneske, hører gode historier, ser billeder fra et levet liv. Det er et stort privilegium. Og jeg oplever, at det er et andet forhold, vi får, når jeg kommer hjem til patienten. Når vi er sammen på Svanevig, så opfatter jeg vedkommende som en patient, som jeg skal passe på. Når jeg møder dem hjemme, så er det mig, der træder ind i deres liv og privatsfære, så er sygdom og død ikke længere vigtigt, så er det livet, der er blevet levet, der fylder, siger Jette Storm.

Tryghed for de pårørende

Begge frivillige hører og fornemmer, at deres besøg hos både efterlevende og patienter giver en stor tryghed for de pårørende.

Ofte har de frivillige kontakt med de pårørende enten via telefon eller personligt, når de kommer på besøg. Lene Jespersen havde ikke mødt Bos pårørende, før hun blev kontaktperson for ham, men hun mødte dem, da de alle kom til mindeaften på Svanevig Hospice.

- Det var under coronaen, så jeg havde været besøgsven for Bo i et halvt års tid, inden hele familien kom til mindeaften, hvor man mindes de patienter, der er døde i en given periode. Jeg kunne mærke på dem, at de var meget glade for at se, hvad det var for en gammel kone, der havde besøgt deres far og bedstefar, griner Lene, som samtidig understreger, at hun er gladest for, hvis hun har mødt familien, inden hun starter som besøgsven.

- Som sygeplejerske på Svanevig var jeg jo vant til, at vi var der for

hele familien og derfor kendte dem. Det, synes jeg absolut, er en fordel, siger hun.

Jette Storm er enig. Det er naturligvis godt, at familien kender til hende, og hun til dem, men hun foretrækker, at de ikke er der, når hun kommer på besøg.

- Det giver en anden snak, når en ægtefælle eller et voksent barn er der samtidig. Tanken er jo også, at vi kommer for at give dem et pustetur, tilføjer hun.

- Det oplevede jeg også for nylig. En udskrevet patient var kommet hjem, men skulle ret hurtigt derefter flytte på plejehjem. Det stressede hende selvfølgelig, men så sagde hendes datter til hende: - Nu sætter du dig ned og hygger sammen med Jette, så tager vi os af det andet.

Det er sådan, det skal være. Så er det til glæde for både pårørende og patienten, at jeg kommer – og også for mig selv, smiler Jette Storm.

Projekt Naboomsorg

Svanevig Hospice har i flere år arbejdet målrettet med at støtte pårørende og efterlevende til de patienter, der bliver indlagt på hospice, også når forløbet er sluttet på Svanevig. Tilbuddene til pårørende og efterlevende er alle drevet af frivillige fra Svanevig.

Tilbuddene er i dag:

- Svanevigcafeen – et tilbud til pårørende og efterlevende om at få en god snak med to frivillige en gang om måneden. Cafeen er åben den første torsdag i hver måned fra kl. 19 til kl. ca. 21. Der er ingen tilmelding, så har man lyst eller behov for en snak, møder man bare op.
- Besøgstjeneste til udskrevne patienter. Her får patienten tilknyttet en eller to frivillige, som kommer en gang om ugen i to-tre timer. Det er dels et tilbud om, at patienten har en tråd tilbage til Svanevig, som kan give en tryghed, dels et tilbud til patientens pårørende om et lille frikvarter, hvor en anden tager hånd om deres ægtefælle/forælder/ven.
- Besøgstjeneste for efterlevende er et tilbud til dem, som har brug for at have trygheden i, at et menneske, som kender dem og deres pårørendes historie fra Svanevig, følger med på sidelinjen i typisk mellem tre til seks måneder. For efterlevende uden stort netværk ved hospice af erfaring, at de ofte ender med at

være meget isolerede. De frivillige besøgsvenner hjælper bl.a. med at finde en vej tilbage i samfundet.

- Vandrekлубber for kvinder og mænd, der har mistet, er et tilbud om at komme og gå en tur, drikke en kop kaffe og få en god snak med andre, der har mistet en nær og kær.
- Spiseklub for mænd, der har mistet, er et tilbud til efterlevende mænd, hvor formålet er, at de får brudt den ensomhed og isolation, som vi ved, at mange af dem slås med efter en ægtefælles død. Mændene får med spiseklubben mulighed for at mødes over et måltid mad og den gode snak, der opstår dér.
- Spiseklub for udskrevne patienter og en pårørende er et tryghedstilbud til både udskrevne patienter og deres pårørende, hvor de har mulighed for at komme tilbage på Svanevig en gang om måneden. Dels for at få en god frokost og en god snak med andre i samme situation, dels for at have muligheden for at vende deres situation med en sygeplejerske, hvis der er behov for det.
- Vågetjeneste – en gruppe på 12 frivillige har stillet sig til rådighed som vågere, hvilket betyder, at de kan tilkaldes, hvis en patient har det skidt, er angst eller urolig og har behov for at have en hos sig hele tiden. Måske har patienten ikke familie, måske er familien langt væk eller måske har de brug for en pause.

Vi skal give *ild* til livet

Regnbueplejehjemmet "Slottet" i København sætter fællesskabet i centrum

Af Annemarie Balle,
redaktør

- For mig som leder er det afgørende, at vi her på plejehjemmet "Slottet" sætter streg under ordet "hjem". Et plejehjem er først og fremmest et hjem for den beboer, som lever på stedet. Vi skal som ledere sikre, at den enkelte oplever trivsel, og vi skal have fokus på, at det er det hele menneske, som vi hjælper. Her kan alle ansatte bidrage, ligesom gruppen af frivillige og de pårørende også spiller en meget stor rolle. Det er forstander Kristina Tugsen, som fortæller om, hvordan hun som forstander sætter rammerne for det københavnske plejehjem "Slottet". Plejehjemmet har siden 2014 været et "regnbueplejehjem", hvor der er ekstra opmærksomhed omkring be-

boernes forskellige livsopfattelser og især deres forskellige seksualitet. Det er også baggrunden for, at plejehjemmet har ansat sin egen sexolog, Signe Skovbye. Hun underviser personalet i en række seksologiske emner og er med til at sikre personalets rummelighed samtidig med, at ingen – hverken ansatte, frivillige eller beboere – må føle deres grænser overskredet.

Signe Skovbye er også til rådighed for beboere, som gerne vil tale om seksuelle emner – det kan være emner som krop, intimitet, savn, lyster og behov. Desuden har hun sørget for indhold i "Den glade kuffert", som rummer alt lige fra seksuelle hjælpemidler og film til forskellige blade.

For, siger Kristina Tugsen, her på "Slottet" betragter vi seksualitet,



kropslighed og nydelse som vigtige elementer af menneskers trivsel og generelle sundhed.

- Det er måske en ekstra vigtig dimension for netop LGBT+-personer. Det er en udsat gruppe, der i mange år har været en minoritetsgruppe, som har mødt modstand. En modstand som i mange tilfælde har betydet, at LGBT+-personerne ikke har kunnet være åbne omkring deres seksualitet og vise deres følelser offentligt.

Dertil kommer, at mange LGBT+-personer i mange år ikke har kunnet stifte egen familie og derfor har et tæt netværk blandt venner.

Med vores regnbueprofil har vi kunnet give netop denne gruppe borgere en mere tryk alderdom.

At interessen for netop disse rammer er tilstede kan vi tydeligt se. I dag er omkring 15 procent af vores 111 beboere LGBT+-personer.

Selv om alle beboere bor på kryds og tværs af seksualitet og køn, så kan vi se, at netop denne gruppe beboere af og til har særlige ønsker.



Kulturkoordinator Jeanette Thorsen (t.v.) og forstander Kristina Tugsen: - Den gennemgående holdning er, at beboerne her på "Slottet" skal leve livet – også selv om de er blevet ældre.

Og dem imødekommer vi, så godt vi kan. Det kan fx være at mødes i særlige fællesskaber, hvor beboerne kan drøfte deres fælles oplevelser og tale om deres særlige problemer. Det kan bl.a. være debatmøder om åbne gay-forhold, optræden af en drag queen eller at tage en tur på bøssebar.

Det er møder, som foregår under overskriften "regnbuestunden", hvor der kommer frivillige for at fortælle om de emner, som beboerne ønsker at tage op.

Opfylde beboerønsker

Kulturkoordinator Jeanette Thorsen er en nøgleperson på "Slottet". Det er hende, som samler trådene og får lagt det store puslespil med de mange aktiviteter ugen igennem.

- Vi har en række faste aktiviteter som fx at vise film i vores biograf, håndarbejde, litteraturklub og en klove-teatertrup.

Men derudover er det vigtigt, at vi – og det gælder alle på "Slottet" – får lyttet til beboernes ønsker. Her kan det lige så godt være, at det er den medarbejder, der serverer maden, som sygeplejersken, der i en samtale med beboerne hører om et ønske eller et forslag.

- Men, lyder det samstemmende fra Kristina Tugsen og Jeanette Thorsen, så er den gennemgående holdning, at beboerne her på "Slottet" skal leve livet – også selv om de er blevet ældre. Det kan kun gøres, hvis man har hjemlige rammer, sådan som de fleste har haft det i det hjem, de er flyttet fra. Det betyder, at vi har masser af kunst på væggene, sjove spejle på væggene og mange forskellige ting, som kan



På "Slottet" er det vigtigt, at der er en levende indretning – og at huset emmer af liv. Derfor blev denne særlige pegasus-hest købt til at stå i "Slottets" dagligstue.

hygge i dagligstuerne og i de forskellige mødelokaler.

"Slottet" er indrettet i gamle bygninger i De Gamles By midt i København, så beboerne bor i etværelses boliger, som er på mellem 57 og 74 kvadratmeter. Ikke så store, men til gengæld har alle en fantastisk udsigt ud over byen og har adgang til mange fællesarealer, som kan indrettes på en overraskende måde. Det kan fx være graffitiudsmykninger på væggene, egen genbrugsbutik og en sjovt indrettet dagligstue.

Frivillige er vigtige

- Men lyder det samstemmende fra Kristina Tugsen og Jeanette Thorsen, så sikres de givende rammer

for fællesskabet, både de rammer, som ledelsen har sat, men bestemt også det tætte samspil mellem beboere, frivillige og pårørende.

Det er frivillige, som står for en lang række af stedets tilbud. Der er foruden Regnbuestunden også en gruppe cykelpiloter, som tager på cykeltur med de ældre, en gruppe, som står for litteraturklubben, samarbejde med Elder-learn, hvor de ældre kan have samtaler med udenlandske borgere her i Danmark, ligesom der også er besøg af transkønnede, som viser flotte rober frem.

For "Slottet" er det vigtigt at række ud til frivillige og pårørende. Det sker helt naturligt, når de kommer på "Slottet". Men for at få fat i flere, så er

"Slottet" meget aktiv på flere elektroniske platforme – Facebook og Instagram. Her fortælles om "Slottet" og peges på områder, hvor frivillige kan være med til at skabe en endnu bedre hverdag for beboerne.

- Det samarbejde er vi meget bevidste om, siger Kristina Tugsen.

- Det er givende for både beboere og de frivillige selv. Desuden betyder samspillet, at livet fra det omgivende samfund kommer mere ind i hverdagen på "Slottet".

Det er også den holdning, som ligger bag brugen af stedets smukke orangeri. En stor glasbygning midt i gården, hvor der er masser af grønne planer og en stor voliére.

Her arrangeres i sommerhalvåret flere musikeftermiddage og forskellige former for underholdning, som alle kan deltage i – både de faste beboere og borgere, som lægger vejen forbi stedet. Det er en aktivitet, som er meget populær, og som også er med til at knytte beboerne og det omliggende samfund tættere på hinanden.

Kristina Tugsen lægger stor vægt på, at de frivillige, som man indleder samarbejde med, bliver udvalgt med stor omhu. De frivillige vælges typisk ud fra en ansøgning eller en personlig henvendelse og en efterfølgende samtale.

- Derefter kommer den frivillige et par gange, så begge parter kan se, om samarbejdet kan fungere.



Kulturkoordinator Jeanette Thorsen: - Det meste kan lade sig gøre, hvis man planlægger det. Det drejer sig sjældent om behov for ekstra penge, men mere om en vilje til, at det skal lykkes.

Desuden skal vi have mulighed for at finde den frivilliges potentiale og talent. Vi kan altid finde frem til en værdi i en person – og det er også vigtigt for os at kunne inkludere sårbare personer og give dem en succes som frivillig.

Livet skal leves

Kristina Tugsen lægger desuden stor vægt på, at der på alle planer i samarbejdet på "Slottet" sikres inklusion – hos personalet, over for beboerne og blandt de frivillige. Derfor holdes der også indflytningssamtaler, hvor den nye beboer og vedkommendes familie deltager.

- Det er vigtigt, at vi finder frem til den nye beboers interesser og ønsker til hverdagen. For os gælder det ikke om at få nogen til at passe ind i forudbestemte kasser. Livet på "Slottet" skal være så lidt skemalagt

som muligt. Men naturligvis er der noget, som ligger fast – fx spisetider og tidspunkter for en række aktiviteter.

Det vigtigste for os er at skabe liv i beboernes personligheder. Vi ser på det hele menneske og prøver i videst muligt omfang at få deres ønsker opfyldt – et ønske om at gense barndomshjemmet eller en tur til havet.

Det meste kan lade sig gøre, hvis man planlægger det. Det drejer sig sjældent om behov for ekstra penge, men mere om en vilje til, at det skal lykkes.

Jeg oplever ofte, at når der er god trivsel et sted, så bidrager alle parter gerne lidt ekstra til hinanden. Og når man føler sig imødekommet, så fortsætter den positive spiral, lyder det entusiastisk fra Kristina Tugsen.

Kulturkoordinator Jeanette Thorsen viser rundt på fællesarealerne på "Slottet" – her er et gangareal blevet udsmykket af graffiti af nogle skoleelever.



Det giver så *meget* at være frivillig

Af Ditte Andersen, afdelingsleder,
plejecenter Sølund

Fællesskabets betydning for hverdagen på Sølund

"Min deltagelse som frivillig på Plejecenter Sølund startede dengang min mor boede der, og da hendes liv sluttede, fortsatte jeg som frivillig. Det gør så godt at se beboernes glæde for at være med, og der er højt humør. Jeg har mødt, så mange forskellige og vidunderlige mennesker i de 12 år, hvor jeg har været frivillig på Plejecenter Sølund", siger Birthe Suhr.

Sølund Plejecenter ligger i hjertet af Nørrebro, lige ved Sortedams Dossering og ser med sit grå ydre ikke ud af noget særligt. Den store byggeplads ved siden af vidner om noget nyt, der venter lige om hjørnet. Det nye hus, der skal danne rammen om "Fremtidens Sølund", lægger op til, at der skabes rum til generationsfællesskaber, hvor børn, unge og

ældre mødes i forskellige sociale fællesrum, herunder multisal, bibliotek, wellness, kantine og café.

I de tre gamle bygninger, hvoraf én står tilbage, var der også ungdomsboliger, og man mødtes i haven mod søen til en flaske øl, når sommerens første tegn viste sig. Ikke mindst til de store gadefester som eksempelvis Distortion har Sølund spillet en aktiv rolle med musiske indslag og åbnet dørene for alle, som kom forbi. Inden døre leves livet for fuld musik, når frivillige, personale, beboere og deres pårørende fester sammen. Det Nye Sølund er allerede godt på vej, og der leges hele tiden med nye overvejelser om, hvordan vi fortsat kan invitere lokalområdet ind og "spille" hinanden gode, ikke bare på Sølund, men i hele området af Rymsgade og Nørrebro. Drevet af nysgerrighed på hinanden og vores omgivelser og modige nok til at udfordre gamle vaner.

Fællesskaber på Sølund

Der findes mange forskellige fællesskaber i et menneskes liv: arbejdsfællesskaber, interessefællesskaber, læringsfællesskaber.

Fællesskaber er uvurderlige for os, fordi vi mærker os selv bedre i samspil med andre, og den særlige kraft et fællesskab kan være.

Fællesskaber kan være både meningsgivende, udviklende og måske med til at fastholde, hvem du er som menneske. Fællesskaber opstår, når der sættes en ramme, f.eks. når vi starter i skole, når vi etablerer os som familie eller fordi tilfældigheder leder os sammen.

Sådan er det for Inger Ladegaard, Birthe Suhr og Helle, som alle tre er kernefrivillige på Sølund. De mødte hinanden som frivillige på Sølund, hvor de som en del af et fællesskab med de øvrige frivillige, beboere og personale skaber stjernestunder uge efter uge, og det har de gjort i årevis. Men også uden for Sølund er de i kontakt og besøger hinanden eller går ud og spiser frokost. Relationerne er vokset og blevet til stærke bånd imellem dem. Andre frivillige har netop holdt juleaften sammen.

Birthe er dog ikke i tvivl om, hvad der motiverer hende:

"Jeg glæder mig altid, når jeg skal på Sølund, fordi underholdningen for beboerne er meget varieret. Jeg er med til at brygge kaffe, te, dække bord, rydde af og vaske op, og nogle gange følge beboerne til og fra underholdningen. Ved disse sammenkomster får jeg altid en hyggelig snak sammen med dem".



Tre frivillige fra Sølund står klar til at gøre noget ekstra for beboerne. Fra venstre ses Birthe Suhr, Helle og Niels.



Et glimt fra en udflugt for beboerne på Sølund, hvor de frivillige er med til at sikre en god tur for alle.

Motivation og forventningsafstemning

Frivilligkoordinator Helle har helt styr på arrangementer, de mange opgaver forbundet med dem, og dermed hvor mange frivillige hænder der skal til for at skabe de bedste oplevelser, uanset om det er de store fester for 150 beboere, musikarrangementer med taffel eller madklub for 10 damer.

"Det skal være sjovt at være frivillig. Derfor hjælpes vi altid om de praktiske opgaver, så vi går hjem samtidig efter en stor fest. De frivillige må jo heller ikke tage lønnet arbejde, så det er en fin balancegang", forklarer hun.

Helle tager altid en samtale med nye frivillige, hvor de taler om gensidige forventninger og laver en frivilligkontrakt. Den er ikke juridisk bindende men alligevel forpligtende på det, som vi har aftalt til samtalen. Og så er der tavshedspligten, når vi arbejder med mennesker.

Ledelse, motivation og fastholdelse af frivillige bygger på relationer, og det er vigtigt, at hver enkelt frivillig føler sig set og værdsat. Derfor får alle frivillige også en hilsen på deres fødselsdag.

Sølund har en lang tradition for frivillighed, og en af årsagerne til det er, at frivillige bringer en mangfoldighed ind i huset, som ikke altid findes blandt personalet. Det skaber nye muligheder for beboerne til at danne relationer til andre end de ansatte og medbeboere. Der er en anden ligeværdighed i mødet med en frivillig, som ikke er en del af den ældres daglige liv på plejefdelingen. Måske opstår en anden fortrolighed, når man mødes i øjenhøjde uden faglighed og kun med mennesket og den fælles oplevelse for øje. *"Når jeg efter en god samtale med en beboer føler, jeg har gjort en forskel for vedkommende, blev jeg klar over, hvor meget jeg var påvirket af den samtale. Jeg elsker at høre mennesker fortælle om deres liv. Nu er det jo ikke sådan, at dagligdagen består udelukkende af samtaler. Nej, det er nok en sjældenhed. Men muligheden er der, hvis det er det, du ønsker. Som frivillig har man ingen plejeregninger. Det er selvfølgelig uddannet personale, der har det job",* udtaler Inger Ladegaard.

Plejecenter Sølund er et mangfoldigt hus med mange forskellige

etniciteter, både blandt beboere og personale. Beliggenheden på indre Nørrebro gør sit til, at beboersammensætningen er bred både aldersmæssigt, kulturelt og socialt. Det giver ind imellem nogle udfordringer, men også nysgerrighed og spændende samtaler om det levede liv, kultur og sprog. Vi samarbejder med flere frivilligorganisationer, herunder "Besøg På Modersmål", som tilbyder besøgsvenner med samme etnicitet som beboeren. Vi er løbende opmærksomme på beboers behov og ønske om en besøgsven. Gennem denne frivilligorganisation får beboerne mulighed for besøg af en person med samme kulturelle baggrund. Det vækker stor glæde og nogle gange lettelse over at kunne genbesøge sprog, sange og minder. Det kan samtidig være en ressource for både beboere og personale til at forstå hinanden bedre.

Vi vil gerne udvikle frivilligheden og hjælpe flere unge til at opdage, hvilken gave det er at være frivillig. Mange organisationer har dog svært ved at rekruttere denne gruppe. De unge har travlt med livet og har måske sværere ved at forpligte sig.

Et nyt projekt "MÅRK Rymsgade", som blev afholdt sidste år i maj for første gang, kan måske være med til at tiltrække unge frivillige.

Gadefestivalen opstod ud fra et ønske om at komme hinanden mere ved i Rymsgade, være nysgerige på hinanden, og bygge på vores fælles lokalsamfund. Det gælder både virksomheder, institutioner, NGO'er og lokale medborgere.

Netop *Community Building* er en af visionerne for det Nye Sølund:

MÅRK livet, menneskerne omkring dig, musikken og stemningen!

Og netop musikken tiltrækker de unge. Sølunds musikprofil er mere end gadefestival og koncerter, musikken bruges som et terapeutisk redskab. Musikken binder os sammen i fællesskab og finder vej, når sproget bliver svært. Et eksempel på dette er, når børnehaven inviteres ind til rytmik hver onsdag formiddag og beboerne er med.

Oftentimes kommer børnehaven et smut forbi på tur og kigger på fisk i det kæmpestore nye akvarium i foyeren, og glade børnestemmer spreder liv til alle, der opholder sig i området. Generationer har så meget glæde at hinanden på tværs af alder, og generationsfællesskaber er helt oplagt med en børneinstitution som nærmeste nabo.

Pårørende

Pårørende er en vigtig del af trivslen hos borgerne. Ved alle nye indflytninger inviterer vi de pårørende til en dialog omkring det at flytte på plejehjem samt en dialog omkring forventninger og afklaringer på både borgernes og de pårørendes behov, og hvilke muligheder vi ser. Denne

Jeg vil beskrive det som en win win-oplevelse. Da jeg startede, troede jeg, at det udelukkende var mig, der skulle yde. Men efter nogen tid oplevede jeg, at jeg fik så meget igen.

**Inger Ladegaard,
frivillig på Sølund på 12. år**

dialog tidligt i forløbet er forhåbentlig med til at bane vej for fremtidigt samarbejde, hvor dialog er altafgørende for, at borgeren samt de pårørende føler sig trygge.

"Vi møder ofte pårørende, som er frustrerede, slidte og udmattede, fordi de i en længere periode har følt sig "fanget i systemet" og har kæmpet for deres far/mor eller ægtefælles ret til at få den rette hjælp. De har måske påtaget sig en stor rolle og ikke fået den nødvendige hjælp. Det kan medvirke til en manglende tillid til systemet og troen på et godt fremtidigt samarbejde med os. Dog ser vi, at den professionelle dialog, klare afstemninger omkring, hvad vi kan og ikke kan, er med til at bygge en bro, hvor de nemmere kan give slip på at være sygepasser og i stedet være pårørende", udtaler Sabina Toric, afdelingsleder.

Der findes mange typer af pårørende, og det er vigtigt, at vi ser alle som en ressource for borgeren. Både som samarbejdspartnere og især for at kunne støtte borgeren i at leve et meningsfuldt liv. Vi bruger livshistorien til at lære mennesket at kende og særligt i forbindelse med at skabe meningsfulde samtaler og aktiviteter sammen med den pågældende. Forventningerne går begge veje, og det italesætter vi allerede over for de pårørende ved indflytningen. I virkeligheden plejer vi jo

relationer på mange planer, når vi arbejder et sted som Sølund, og det giver god mening for fællesskab, at relationer hænger sammen.

Glæden ved at komme til banko, filmvisning, koncert eller madklub styrkes jo kun, når den deles med andre.

"Jeg vil beskrive det som en win win-oplevelse. Da jeg startede, troede jeg, at det udelukkende var mig, der skulle yde. Men efter nogen tid oplevede jeg, at jeg fik så meget igen". - Inger Ladegaard, frivillig på Sølund på 12. år.

Frivillig på Sølund

Der er flere muligheder for at være frivillig. Sølund samarbejder blandt andet med Cykling Uden Alder (ture i rickshaw), Verdens Kvinder (Besøg på Modersmål), Ældresagen (besøgsvenner, IT-café, herreklub).

En gang om året inviteres alle frivillige til en frivilligmiddag, hvor de får mulighed for at møde hinanden og dele erfaringer over en dejlig middag. Hvem ved, måske har du lyst til at prøve kræfter med et nyt område som frivillig?

På Sølund forsøger vi hele tiden at tænke frivilligheden ind – også i forhold til nye tiltag i huset. Fx starter Sølund endnu en madklub, som har til formål at forebygge ensomhed. På Sølund har man gode erfaringer med at bringe flere aktiviteter op på etagerne, hvor beboerne opholder sig, så det ser aktivitetsafdelingen frem til at prøve kræfter med.



Handicapformand:

Vi skal **passe** på dem, der passer på os



Af *Thorkild Olesen*,
formand for
Danske Handicap-
organisationer

Der er mange goder ved at hjælpe et menneske, som står en nær. At føle sig som en vigtig del af en anden persons liv er meningsfuldt for mange pårørende til mennesker med handicap. Deres viden og omsorg er velkommen, påskønnet og uundværlig.

Rollen som pårørende kan dog ofte blive udvisket og få en mere professionel karakter, hvor den pårørende løfter større og større opgaver.

Det kan være den ældre gigtpatient eller et menneske med en hjerne-

skade, hvis tilstand forværres. I disse situationer vil den pårørende ofte opleve, at hjælperollen bliver tungere og tungere.

Mennesker med et handicap kan føle sig umyndiggjort og til besvær ved konstant at bede sine nærmeste om hjælp og støtte. Og den pårørende kan føle sig fanget i en hjælperolle, hvor det er svært at bede om aflastning.

Derfor er der brug for, at det offentlige tager et større ansvar for at hjælpe mennesker med handicap og deres pårørende.

Det offentlige skal huske de pårørende

Mange mennesker med handicap oplever at være dybt afhængige af at have pårørende, som kan hjælpe og støtte dem i hverdagen.

...Det offentlige system skal derfor erkende, at der er grænser for, hvad man kan og bør bede pårørende påtage sig...

Thorkild Olesen,
formand for
Danske Handicaporganisationer

Det handler både om små hverdagsgøremål, men også om større praktiske gøremål, såsom at være bisidder til møder med kommunen, hospitalet eller lignende.

Der er intet galt i, at man bruger sine pårørende. Det er godt at have et netværk, som kan træde til, når der er brug for hjælp og støtte.

Men pårørende påtager sig ofte store opgaver og er også en sårbar gruppe i forhold til eksempelvis deres eget helbred og tilknytning til arbejdsmarkedet.

Hvis man som pårørende selv bliver syg, har det konsekvenser for en selv, men også for personen med handicap, der risikerer at miste en god hjælp og støtte i hverdagen. Det kan også ramme resten af en familie, der pludselig får to mennesker at skulle støtte og hjælpe.

Det offentlige system skal derfor erkende, at der er grænser for, hvad man kan og bør bede pårørende påtage sig. Det er uhyre vigtigt, at inddragelse af pårørende ses

som en ressource, men ikke fritager det offentlige for forpligtelsen til at yde den nødvendige hjælp og støtte.

Det er ligeledes vigtigt, at systemet tilbyder en aktiv indsats i form af den nødvendige behandling, hjælp og bistand, som sætter de pårørende i centrum og med fokus på alle de roller, som pårørende kan komme til at indtage.

Pårørende skal blandt andet informeres om borgerens handicap og om, hvordan den nye rolle kan få indflydelse på deres eget liv som pårørende.

Inddragelse af pårørende giver effekt

Der er klar evidens for, at inddragelse af pårørendes viden resulterer i bedre livskvalitet og bedre indsatser og behandling både for pårørende og for mennesker med handicap.

Alligevel er der ingen lovgivning, som forpligter til at opspore, inddrage og støtte pårørende.

Konsekvensen er blandt andet, at der mangler systematik omkring inddragelse af pårørendes viden.

Mange steder ses pårørendeinddragelse som en ekstraopgave, og ledere og medarbejdere efterspørger ikke i tilstrækkelig grad de pårørendes viden.

De fleste pårørende har en helt unik viden om den person, de passer på. Pårørende er ofte nødt til at handle på vedkommendes vegne og er ofte tovholder i indsatser, komplicerede behandlingsforløb eller ved sektorovergange i det offentlige system. Det gør pårørende til meget vigtige samarbejdspartnere for sundhedssystemet og sociale myndigheder samt vigtige "advokater" for den, de er pårørende til.

Det kan desværre også medføre dårligere omsorg, flere konflikter mellem frustrerede pårørende og fortravlede medarbejdere.

I Danske Handicaporganisationer mener vi, at pårørendes ret til støtte skal skrives ind i lovgivningen på social- og sundhedsområdet, så kommuner og regioner forpligtes til at opspore, inddrage og støtte pårørende.

Vores naboer – Sverige og Norge – har allerede en række lovgivningsmæssige forpligtelser i forhold til pårørendes rettigheder. Ligesom begge lande har nationale strategier for pårørende.

Det skal vi i Danmark lade os inspirere af. Det vil også medvirke til, at ledere og medarbejdere har en klar ramme at arbejde ud fra til gavn for mennesker med handicap og de pårørende.



Stor værdi i det frivillige arbejde



Af Karen Hallberg,
forperson i Dansk
Kvindesamfunds
Krisecentre

For mig at se er frivilligt arbejde en win-win-situation for hele samfundet. Hvordan ville eksempelvis sportsforeninger, spejdere og genbrugsbutikker kunne eksistere, hvis der skulle udbetales løn for de frivilliges arbejde?

Det frivillige arbejde er milliarder værd for samfundet.

Det frivillige arbejde har stor betydning for dem, vi hjælper/støtter. Det kan fx være kvinderne på et krisecenter. De kommer med vidt forskellig bagage i livet. Nogle henvender sig selv, mens andre kommer på opfordring fra familie, venner, arbejdsplads eller myndigheder, men for dem alle gælder, at de har været udsat for kontrol og vold.

Det er et langt sejt træk at støtte kvinderne i at finde egen styrke til at komme på fode igen. I det arbejde har de frivillige en stor betydning. Kvinderne skal føle, at alle på et krisecenter er der for at kunne "gribe" dem og støtte dem i at blive selvforstående efter opholdet på krisecenteret.

Derfor arbejder jeg frivilligt

Da jeg selv forlod arbejdsmarkedet, var det oplagt at vælge nogle aktiviteter, som jeg ville finde relevante for mig selv. For mig var det også vigtigt, at de ville give noget på den

sociale front til mig, det at være sammen med andre frivillige, der interesserer sig for samfundsmæssige forhold. Med andre ord at styrke den mentale sundhed.

Jeg havde i mange år været aktiv i kvindepolitisk arbejde og havde været med til at oprette Dansk Kvindesamfunds Krisecentre.

Da jeg gik på pension, var jeg for kvinde i bestyrelsen for krisecenteret, og det var naturligt for mig også at deltage i det frivillige arbejde.

Ved at arbejde frivilligt inden for krisecenterverdenen kommer man til at se sit eget liv og egne problemer i et andet perspektiv. Det giver også indsigt i andre kulturer, både med hensyn til forskelle og ikke mindst ligheder.

Flere kvinder, der har boet på krisecenteret, har i tidens løb sagt, at det betyder meget for dem, at vi frivillige gør en indsats, uden at vi får betaling, altså gør det for kvindernes og børnenes skyld.

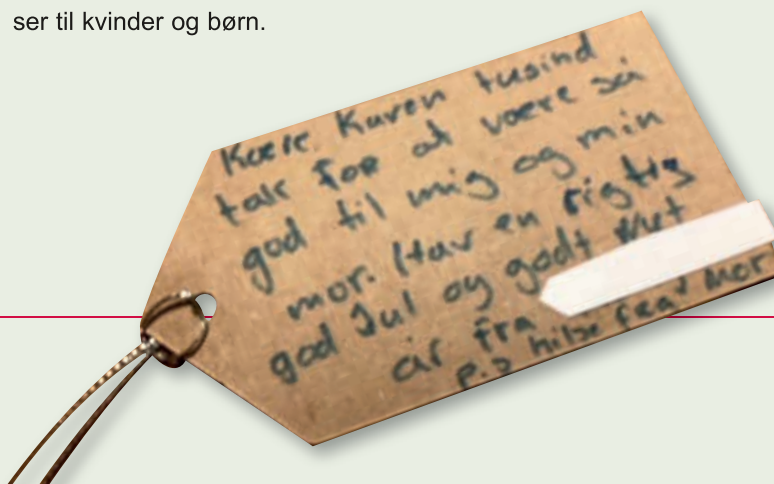
I krisecenteret foregår rådgivningen til kvinder og børn af professionelle. Som frivillig taler vi med kvinderne som kvinde til kvinde og kan selvfølgelig svare på spørgsmål om almen viden og lignende, men vi rådgiver ikke. Vi har tavshedspligt i lighed med de ansatte. Det frivillige arbejde er så at sige "flødeskummet på lagkagen", det vil sige, at vi kan give ekstra omsorg og fornøjelser til kvinder og børn.

Faste aktiviteter for børn

I forhold til børnene er vi nogle frivillige, der hver mandag tilbyder aktiviteter i et kreativt værksted.

I værkstedet støtter vi børnene i at arbejde kreativt, spille spil sammen og hygge med juice og lidt spiseligt. Nogle børn kommer alene, andre har mor med. Flere af mødrene kommer også for selv at arbejde med noget kreativt og for at hygge med kaffe og te. Kvinderne er i en presset situation og har brug for et sted, hvor tankerne kan få lidt fred. Det kræver energi og giver stress at tænke på fremtiden – tanker om, hvordan vil det lykkes at få et fremtidigt liv uden vold.

I børneværkstedet er det meget vigtigt, at vi kommer hver uge, børnene har meget brug for, at de kan stole på, at vi er der, og at vi har tid og lyst til at være sammen med dem. I tæt samarbejde med de ansatte pædagoger fejrer vi fastelavn, påske, eid, halloween og jul, med alt hvad dertil hører. Det er bare så dejligt at kunne være med til at skabe glæde. Personligt har jeg valgt at lave mad til fællesspisninger, som vi har ca. hver sjette uge. Her bliver fraflyttede kvinder og deres børn inviteret til at deltage. Det er dejligt at møde de fraflyttede familier og høre, hvordan de har det i deres nye liv.



I børneværkstedet er det meget vigtigt, at vi kommer hver uge, børnene har meget brug for, at de kan stole på, at vi er der, og at vi har tid og lyst til at være sammen med dem.

**Karen Hallberg, forperson
i Dansk Kvindesamfunds Krisecentre**

I tæt samarbejde med de ansatte pædagoger fejres bl.a. fastelavn, påske, eid, halloween og jul – og altid gøres der meget ud af, at måltiderne er hyggelige og vel-smagende.

Sammen med de ansatte pædagoger tager vi på små udflugter – det kan være til Zoologisk Have, Den blå Planet eller hen på en legeplads.

Frivillig i Dansk Kvindesamfunds rådgivning

Det andet sted, jeg arbejder frivilligt, er i Dansk Kvindesamfunds Rådgivning, hvor der ydes professionel rådgivning til alle, der har brug for rådgivning fra erfarne jurister og psykologer. Rådgivningen er gratis og anonym og foregår telefonisk eller ved fysisk fremmøde.

Rådgivningen er en af landets ældste, idet den har eksisteret i 70 år. Selv er jeg med i den administrative gruppe, hvor vi tager imod de rådsøgende og foretager en registrering, hvor vi registrerer fødeår, køn, rådgiver og i hvilket postnummer, den rådssøgende bor.

Vi rådgiver til et bredt spektrum og i alle aldersgrupper og køn.

I rådgivningen møder vi normalt den rådssøgende en enkelt gang. Mange har skullet tage mod til sig, inden de

søger råd hos jurist eller psykolog. De rådsøgende tilbydes at udfylde et evalueringsskema, og fra svarene ved vi, at der er en høj grad af tilfredshed med de råd, de har fået, og at rådgivningen har haft betydning.

Om Karen Hallberg

Bestyrelsesarbejde:

- Jeg er forperson i Dansk Kvindesamfunds Krisecentre.
- Næstformand i Kvindernes Bygning.
- Bestyrelsesmedlem i Folkevirke.
- Bestyrelsesmedlem i KULU.
- Bestyrelsesmedlem i to fonde.





Kvindestemmer 2023:

Stribevis af *store* oplevelser

Lørdag den 11. marts slås dørene op for **Kvindestemmer '23**.

Som sædvanligt gennemføres arrangementet på spillestedet "Hotel Cecil" i Kvindernes Bygning, Niels Hemmingsens Gade 10 i København. Folkevirke har i samarbejde med Kvinder i Musik, Kvindelige Kunstneres Samfund og Dansk Blindsamfunds Kvinder sammensat et alsidigt program af meget høj kvalitet.

Årets program ser således ud:

Kl. 11.30: Dørene åbnes.

Kl. 12.00: Kvindestemmer introduceres af kunsthistoriker og redaktør Lisbeth Tolstrup.



Forfatter Annette Bjergfeldt.



Kl. 12.15: Forfatter og sangskriver Annette Bjergfeldt.

Annette Bjergfeldt debuterede i 2020 med en vild og smuk saga fra Amager - "Højsangen fra Palermo vej", som nu er oversat til 19 sprog. På dagen fortæller Annette Bjergfeldt klogt og humoristisk om sin egen

skæve familie og dens originale kvinder, om skabertrang og kærlighedens mange ansigter. Hvad stiller man op, når man har bestilt en elefant og i stedet må få det bedste ud af den flodhest, der kommer ved en fejltagelse? Om livets grundstød og mirakler.

Kl. 12.50: Violinist, komponist og performer Katrine Grarup Elbo.

Katrine Grarup Elbo er baseret mellem København og Berlin. Hendes værker kombinerer ofte improvisation, komposition, performance og installation. Hun er grundlægger og kernemedlem af klangkollektivet We like We, det Berlinbaserede stry-

gerensemble Toechter og performance duoen La Mia Bella Sorella med solist ved Den Kongelige Ballet Astrid Grarup Elbo. Hun debuterede som solist på Castello del Valentino i Torino i Italien i 2018 og fra solistklassen på Syddansk Musikkonservatorium i februar 2022.

Kl. 13.25: Forfatter Linda Lassen.

Forfatter Linda Lassen tager udgangspunkt i sin biografi om Martha Christensen "De stille eksistensers stemme", som udkom sidste forsommer.

Martha Christensen var meget privat, så det har været en udfordring for Linda Lassen at finde noget om hendes liv.

Linda Lassen vil fortælle om de temaer, som Martha Christensen skrev om, som stadig er aktuelle, og fortælle om oplevelser og erkendelser i sin research.

Kl. 14.00: Pause.

Kl. 14.15: Billedkunstner

Jonna Pedersen.

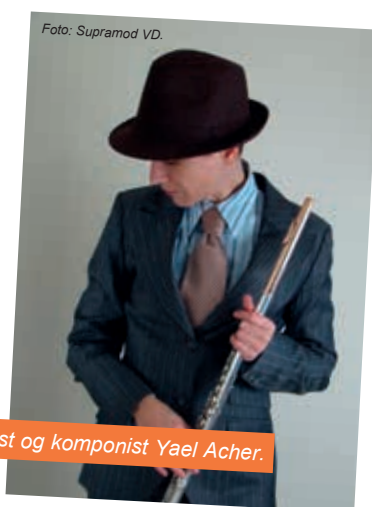
Jonna Pedersen undersøger, fortolker og dokumenterer kulturens spor og eksistens, ofte med humor. Hun interesserer sig for det, vi mennesker oftest holder op med at lægge mærke til, fx i en værkserie om nærvær, danske måltider, bylandskaber, moderne stilleben af emballager, omsat til maleri i en farvestærk palet. Hun arbejder med maleri, tegning, collage, digte og giver indblik i sine tankerækker og sin kunstneriske proces.

Kl. 14.50: Forfatter Malene Ravn.

Malene Ravn mestrer både den

korte roman, der dirrer af fortættet drama og den store historiske slægtsfortælling. Det psykologiske portræt af et menneske – især den unge kvinde eller den ensomme outsider – optager Malene Ravn.

Denne eftermiddag vil Malene Ravn læse op fra sin seneste roman "Hvor lyset er" og fortælle om relationen mellem den plagede og feterede billedkunstner Carl Fischer (1887-1962) og hans uundværlige hustru Ely – med Elys blik.



Fløjtenist og komponist Yael Acher.

Kl. 15.25: Fløjtenist og komponist Yael Acher.

Yael Acher »KAT« Modianos værkfortegnelse inkluderer akustisk og elektroakustisk audio og multimedia inden for forskellige musikalske genrer. Hendes fløjteklang tilskrives æstetikken hos den franske klassiske fløjteskole, samtidig udfordrer hun de konventionelle koncepter for tonalitet, rytme, harmoni og melodi.

Ved at blande hendes fløjte med effekter eller akustisk fløjte med elektroniske lydspor og video skaber hun en alsidig palet af lyd og performance udtryk.

Det er i år 16. gang, at Kvindestemmer bliver præsenteret.

Pris: 100 kroner.

Café: Der kan købes sandwich, kage, øl, vin, vand, the og kaffe.

Billetter købes ved indgangen.

Ret til ændringer forbeholdes.

Se flere oplysninger om kunstnerne på www.folkevirke.dk

Arrangører:

Folkevirke, Kvinder i Musik, Kvindelige Kunstneres Samfund og Dansk Blindesamfunds Kvinder.

Økonomisk støtte fra:



Den Bøhmske Fond
Kvindernes Bygning
Dansk Musiker Forbund
Københavns Kommunes
Musikudvalg
Folkevirke
Kvindelige Kunstneres
Samfund

*** OBS: ***
Særudstilling
*Invitationskortenes
historie*

Se samtlige kort og programmer for Kvindestemmer siden 2008 – samt de originale forlæg og tegninger til de fleste af dem



Sæt kryds
i kalenderen



Folkevirkes landsmødeweekend i april:

Kom til **landsmøde** i Folkevirke

Folkevirke inviterer til et par **inspirerende dage** i København. I dagene den **15. og 16. april** bliver der mulighed for at deltage i et par **gode arrangementer**, ligesom Folkevirke holder sit årlige **landsmøde**.

Aktiviteterne kan opleves i et givende samvær med andre folkevirkebrugere. Det er altid godt at være med til oplevelser, som kan deles med andre og drøftes i et hyggeligt fællesskab.

Foreløbigt program

Den 15. april

Kl. 14.00-17.00: Landsmøde – gratis.

Kl. 17.30-19.00: Middag – for egen regning.

Kl. 19.30: Kulturel oplevelse. Folkevirke er ved at undersøge mulighederne for koncert eller teater.

Den 16. april

Kl. 11.00: Rundvisning på Anna Syberg-udstilling på Den Hirschsprungske Samling – for egen regning.

Kl. 13.00: Frokost på nærliggende restaurant – for egen regning.

Mødemateriale – fyldig, skriftlig årsberetning, dagsorden og årsregnskab – sendes til de tilmeldte pr. mail med mindre andet aftales.

*Tilmelding til mødedagene senest **den 31. marts** til Folkevirke – gerne på [mailen folkevirke@folkevirke.dk](mailto:mailen_folkevirke@folkevirke.dk)*

FOLKE  **VIRKE**
Social, kulturel og politisk oplysning

Brug Folkevirke til:

- ✓ At få inspiration og ny viden i de **4** årlige temablade!
- ✓ At deltage i debatter og vidensdeling i studiekredse!
- ✓ At deltage i rejser og studieture i ind- og udland!
- ✓ At deltage i generationstræf!
- ✓ At dyrke interesser og udvide din horisont igennem workshops og rundbordsdebatter!
- ✓ At blive klogere på dig selv og verden!
- ✓ At møde mennesker med andre holdninger og anden baggrund!

Årligt kontingent: **400 kr.**

Du kan læse nærmere om Folkevirke på www.folkevirke.dk

Smag på livet!

Folkevirke er et forum, hvor vi gennem dialogen søger at sprænge rammerne for egne og andres forståelser og billeder af virkeligheden.

Vi lever i et multikulturelt samfund, hvor værdisæt, trosretninger, politiske overbevisninger og holdninger kan være forskellige fra vore egne. Gennem dialog og samtale kan vi blive klogere på os selv, vores egen hverdag – og på andre og deres hverdag!

Folkevirke har spot på og arbejder på tværs af alle skel – sociale, kulturelle, politiske, geografiske, religiøse og aldersmæssige og ønsker en forpligtende, åben og fordomsfri dialog.

Folkevirkes formål er at bringe nyt initiativ til oplysningsarbejdet. Man ønsker at fremme en aktiv dialog og derved give deltagerne et bedre fundament for at deltage engageret i den demokratiske proces.

Folkevirke har kredse flere steder, og de planlægger aktiviteter lokalt, mens Folkevirkes kontor i København planlægger større møder i samarbejde med interesserede, som brænder for en god idé.



Bliv *dus* med din PC

Folkevirke udbyder kursus om de mange muligheder på internettet og brug af it

Folkevirke tilbyder et **kursus om mulighederne på internettet, brugen af it og en større fortrolighed i brugen af databehandling.**

Kurset er rettet mod nye og letøvede brugere af iPad og iPhone. Alle er velkomne, også selvom man intet kender til it. Det vigtigste er, at man gerne vil lære noget om mulighederne og har lyst til at få større viden om it.

Kurset holdes hos **Folkevirke i Kvindernes Bygning kl. 14.00-16.30** den **14. og 28. marts 2023**. Tredje kursusgang bestemmes af deltagerne på anden kursusdag.

Kurset er planlagt og afholdes af **Kim Reinhard og næstformand i Folkevirke Jeanne Bau-Madsen.**

Program

1. kursusdag: Medbring eventuelt din egen iPad, iPhone.

Præsentation af grundlæggende funktioner som download af de mest basale apps som fx MitID, mobilbank, e-Boks, Min læge, Medicinkort, E-mail, MobilePay, Sundhedskort og E-bogs læser. Desuden fortælles om indkøb på nettet. Sikkerhed ved brug af app, mail og net m.m. Evt. brug af allerede indkøbt hardware (iPad, iPhone osv.). Hjælp til indkøb af billig iPad m.m., hvis man ingen har endnu.

2. kursusdag: Erfaringer med alt det, der blev lært på første kur-

susdag. Hvad fungerede, hvad fungerede ikke? Drøftelse af almindelige problemer i plenum, herunder organisering af apps, sletning af apps, opdateringer, og hvorfor de er vigtige. Hjælp til hver enkelt deltager. Hjælp til det, som man evt. har købt siden første kursusdag.

3. kursusdag: For dem, der er blevet fanget af informationerne på 1. og 2. kursusdag, vil der blive afholdt en 3. kursusdag om alt det sjove og kreative, som findes i app-verdenen.

Historien bliver gjort nærværende

Man siger, at folk dør to gange. Første gang, når de dør. Anden gang, når de bliver glemt.

Folkevirke inviterer til en **tankevækkende eftermiddag** midt i **maj** i **Byens Hus** på **Hellerupvej 22** i **Hellerup**.

På mødet fortælles om **mindesmærker** fra **Anden Verdenskrig** i nærområdet. Folkevirkes **næstformand Jeanne Bau-Madsen** vil for-

tælle historierne bag udvalgte mindeplader, mindesten og snublesten. Hun vil koncentrere sig om de mindeplader, som man ofte overser og derfor går forbi, fordi de er gemt bag et hegn eller sidder højt oppe på et hus. Folkevirke har fået trykt kort, der viser, hvor mindesmær-

kerne kan findes i Gentofte Kommune. Kortet kan bruges til en familietur i kommunen.

Folkevirke er en del af Aktive Forårsdage, som bliver holdt i Byens Hus på Hellerupvej.

Aktive Forårsdage foregår fra den 12. til 14. maj.





**Landet over
tilrettelægger Folkevirke
møder, foredragsrækker,
studiekredse, temamøder,
kurser og lejre,
hvor alle kan deltage.**

Ved redaktionens slutning
forelå der oplysninger
om disse arrangementer.

Mere detaljerede oplysninger kan fås
ved henvendelse til
Folkevirkes kontor,
Niels Hemmingsens Gade 10, 3. sal,
1153 København K,
telefon 33 32 83 11
(bedst tirsdage mellem kl. 9 og 16)
eller folkevirke@folkevirke.dk

Desuden kan der ses en opdateret oversigt
over arrangementer på Folkevirkes
hjemmeside www.folkevirke.dk

Du kan også følge Folkevirke på Facebook.

Folkevirkes møder former sig som
åbne debatter om aktuelle emner,
hvor deltagerne som regel
tager udgangspunkt i et oplæg.
**Folkevirkes møder er åbne
for alle interesserede!**

REGION HOVEDSTADEN

BORNHOLM

Kontakt:

Marianne Kofod Pedersen,
Svanekevej 32, 3740 Svaneke
Tlf. 56 49 21 65

KØBENHAVN

»På Folkevirke«

Niels Hemmingsens Gade 10,
1153 København K.

Folkevirke i København inviterer her i
2023 til en spændende arrange-
mentsrække, som kan opleves i et
givende samvær med andre folke-
virkebrugere.

Oplevelser, som kan deles med andre
og drøftes i et hyggeligt fællesskab.
Yderligere oplysninger om de enkelte
arrangementer samt priser fås ved
henvendelse til Folkevirke på mail
- folkevirke@folkevirke.dk
På Folkevirkes hjemmeside kan der
også findes supplerende oplysninger
om de enkelte arrangementer.

19. marts kl. 16.00

Teater Prøvehallen, Porcelænstorvet
4, Valby. Teaterstykket "Argumenter
imod kvinder". Det er baseret på
bogen af Birgitte Possing. Stykket
sætter bl.a. fokus på hvem, der har
taleretten og vil undersøge flere
aspekter af sagen.

14. maj kl. 11.00

Nivaagaard Malerisamling,
Gammel Strandvej 2, Nivå.
Rundvisning på udstillingen "Kunst-
nerkolonierne Hornbæk & Arild".
I sidste halvdel af 1800-tallet opstod
der to kunstnerkolonier - én på hver
sin side af Sundet - i Arild og i
Hornbæk. Fra Sverige kom kunstnere
som Carl Fredrik Hill, Gustaf Ryd-
berg, Elisabeth Keyser og Prins
Eugen og fra Danmark bl.a.
P.S. Krøyer og Viggo Pedersen.
Kunstnere slog sig i perioder også
ned i Hornbæk. Det samme gjorde
bl.a. Kristian Zahrtmann, Holger
Drachmann, L.A. Ring, Peter Ilsted
og Carl Locher. Det er disse to
levende kunstmiljøer, som
udstillingen sætter fokus på.

September

Gl. Holtegaard, Attemosevej 170,
Holte. Rundvisning på udstilling af
Frederik Næbberød. Oplev den
ekspressive danske billedkunstner
Frederik Næbberød (f. 1988), når han i
efteråret 2023 indtager
Gl. Holtegaards udstillingsrum.
Gennem de senere år har Næbberød
braget igennem på den danske
kunstscene med tempofyldte og
fantasifulde malerier og skulpturer i
et univers befolket af monstre og
sære væsner.

Oktober

Teateroplevelse på Operette-
Kompagniet.

18. november kl. 15.00

TEATRET VED SORTE HEST,
Vesterbrogade 150, København V.
Teaterstykket "Inden vi dør, synger vi
en sang". Det er en hidtil uhørt
kabaret om livets granatchok,
som man modtager på sin vej
gennem livet.
Hvordan ser livet ud, når man er
omkring de 50, og hvordan ser
det ud, når man er over 80?
Medvirkende bl.a. Maria Stenz,
Camilla Bendix, Peter Oliver Hansen
og Olivier Antunes.

Kontakt:

Folkevirke,
Niels Hemmingsens Gade 10, 3. sal,
1153 København K. eller
Jeanne Bau-Madsen
Tlf. 21 27 62 19
folkevirke@folkevirke.dk

Folkevirkes Litteraturkreds i København

Mødestedet er Folkevirke,
Niels Hemmingsens Gade 10, 3. sal,
1153 København K.
Tlf. 33 32 83 11

Debatmøderne foregår på torsdage kl. 12.00-14.30.

Datoer og bøger er aftalt
af studiekredsen.

Der betales kontingent for hele
sæsonen ved kursusstart
(efterår og forår) i alt 600 kr.

Litteraturkredsen har eksisteret i
flere år, og der kommer hele tiden nye
medlemmer. Men der er plads til flere,
som har lyst til at engagere sig i en
levende og vedkommende debat.

Kontakt:

Britta Poulsen
Tlf. 46 36 56 32

KØBENHAVNS VESTEGN

Vestegnens Litteraturkreds

Møderne holdes den sidste tirsdag
i hver måned.

Møderne holdes fra kl. 14.00 til 17.00 i
Idrætsanlæggets lokaler på Sportsvej
i Glostrup.

Følgende mødedatoer er planlagt for foråret 2023:

28. februar

28. marts

25. april

Tilmelding og kontakt:

Formand:
Ellen Kristiansen,
Vegavænget 41, 2620 Albertslund
Tlf. 40 84 62 07
elhart08@gmail.com
Næstformand:
Ingelise Olsen,
Glentehusene 52, 2620 Albertslund
Tlf. 60 47 89 92
prebon@webspeed.dk

Kasserer:

Annelise Bohn,
Nørretofte Alle 9, 2500 Valby
Tlf. 21 68 02 42
familienBohn@hotmail.com

Revisor:

Anne Birthe Kyed,
Rendsagervej 253, 2625 Vallensbæk
Tlf. 23 41 23 36
abk@Kyed.us

**REGION NORDJYLLAND****FOLKEVIRKE
VESTHIMMERLAND**

Alle arrangementer foregår på Farsø Sognegård, Søvej 3 i Farsø kl. 14.00-16.15,

hvis ikke andet er nævnt.

Entré og kaffe med kage - 90 kr.

Bemærk dog, at det **første** foredrag finder sted på **Kimbrærkroen**, Markedsvej 8, 9600 Aars.

6. marts kl. 14.00-16.00

Da landbolivet blev en by i provinsen v/ professor Johannes Nørregaard Frandsen.

Foredraget er en del af kulturugen.

Sted: Farsø Sognegård.

**Bestyrelsen Folkevirke
Vesthimmerland 2021/2022:**

Formand:

Tove Kristensen,

Hans Egedes Vej 120, 9600 Aars

Tlf. 98 62 66 10 / 20 87 64 12

tovekaren120@gmail.com

Næstformand:

Elsbeth Thirup,

Gl. Ullitsvej, 9640 Farsø

Tlf. 23 25 28 17

elsethirup@hotmail.com

Sekretær:

Lone Nørgaard,

Svoldrupvej 122, Vognsild, 9600 Aars

Tlf. 98 65 82 57

pelonor122@gmail.com

Kasserer:

Iris Brink Hansen,

Nakkevej 24, Risgårde, 9640 Farsø

hanseniris4@gmail.com

Tlf. 22 87 13 09 / 98 63 60 42

Bestyrelsesmedlem:

Ellen Kahr Thomsen,

Gl. Blærevej 66, 9600 Aars

kahrthomsen@kahrthomsen.dk

Tlf. 23 62 53 96 / 98 66 62 05

Suppleanter:

Margrethe Dam Hansen,

Gråbølle 15, 9600 Aars

Tlf. 41 59 33 34

Revisor:

Ingrid Danielsen,

ingrid@helminghus.dk

29 92 58 92

Revisorsuppleant:

Jette Høyer

Studiekreds:

I Vesthimmerland har Folkevirke desuden en studiekreds.

Sted: Akademi ved Dronning Ingrid Hallen, Farsø.

Alle møder starter kl. 14.00, med mindre andet er oplyst.

Alle er velkomne!

Kontakt:

Iris Brink Hansen, Risgårde

Tlf. 22 87 13 09 / 98 63 60 42

www.facebook.com/

folkevirkevesthimmerland.

REGION MIDTJYLLAND**HERNING**

Møder afholdes i Kirkehuset ved Herning Kirke, Østre Kirkevej 1, Herning. Møderne foregår hver anden mandag kl. 14.00-16.00. Alle er velkomne til at møde en halv time, før mødet begynder. Der er kaffe-pause på ca. 15 min., hvor man kan nyde sin medbragte kaffe. Der er også mulighed for at købe kaffe.

Medlemskontingentet for hele sæsonen er 200 kr. Hvert møde koster 40 kr. for medlemmer og 60 kr. for ikke-medlemmer. Satserne er også gældende for pensionister.

13. februar

"Dronningens gobeliner" - Danmarks-historie i billeder. Lektor Jørn Buch gør rede for baggrunden for gobelinerne og for gobelinernes funktion i Riddersalen på Christiansborg. Han vil især fortælle om gobelinernes historiske indhold og om den holdning til historien, som Bjørn Nørgaards billeder repræsenterer.

27. februar

"Storm P. - Humoren og den tredje alder". Journalist Peter Borberg og forfatter til bl.a. en biografi om Robert Storm Petersen fortæller humoristisk om en af vore største kulturpersonligheder nogensinde. Storm P. omtalte ofte emnet, der handler om at blive ældre "Som ung gik jeg med vat i skuldrene - nu går jeg med vat i ørerne".

13. marts

Generalforsamling.

27. marts

"Mit liv med nedsat syn" - Tidligere blindekonsulent Connie Ohrt fra Silkeborg fortæller meget muntert og glad om, hvad hun i sit liv har udrettet og deltaget i trods sit synshandicap.

10. maj

Udflugt. Program følger senere.

Bestyrelse:

Formand:

Lene Lund,

Emil Resensvej 47, Herning

Mobil 29 92 58 50

Næstformand:

Iben Brock,

Spinkebjerg 31, Gjellerup, Herning

Mobil 22 12 95 53

Kasserer:

Tove Katstrup,

Karen Blixens Vej 1P, Ikast

Mobil 40 70 90 51

Bestyrelsesmedlemmer:

Tytte Vestergaard Olesen,

Laubsvej 15, Herning

Mobil 25 80 50 67

Birde Lindholm,

Sabroesvej 3D, 4. sal, dør 5,

Herning

Mobil 23 67 76 75

Suppleanter:

Hanne Østergaard,

Østre Kirkevej 38, 2. sal, Herning

Mobil 20 41 11 40

Doris de Voss,

Ørnevej 32, Herning

Mobil 21 66 06 32

REGION SJÆLLAND**ROSKILDE**

Alle debatmøder holdes i Byens Hus, Lokale Tankerummet kl. 14-16.

Kontakt:

Britta Poulsen

Tlf. 23 46 45 95

britta.poulsen@privat.dk

Kirsten Rudfeld

Tlf. 29 61 28 81

rudfeld@webspeed.dk

UDLAND**GRØNLAND****Folkevirke i Nuuk****Kontakt:**

Rebekka Olsvig,

Jens Kreutzmann Aqq 30,

postboks 575,

3900 Nuuk, Grønland



Folkevirketur sensommeren 2023:

Givende *oplevelser* venter i Estland

Folkevirke har gennem nogen tid været i gang med at genoplive Folkevirkes spændende "rullende højskoler". Det er rejser, hvor deltagerne ligesom på højskoler får mulighed for forskelligartede oplevelser rundt om i et større område eller land. Folkevirke har sammen med en af vores partnere i Estland tilrettelagt en tur til **Estland i uge 35 i 2023**. I skrivende stund er det kun de overordnede linjer, som ligger fast. Folkevirke har nogle hovedoverskrifter på de oplevelser, som venter. Det er bl.a. demokrati og kultur.

Rejseplan

Deltagerne flyver fra Københavns Lufthavn til Tallin. Der bliver et par dages ophold i Tallin, hvor delta-



Tartu.

gerne bl.a. skal besøge parlamentet og få mulighed for en kulturel oplevelse – koncert eller opera. Derefter bliver der et par dages ophold i byerne Narva og Tartu, hvor deltagerne bl.a. skal besøge den hemmelige russiske by og på besøg i et russisk-ortodoks kloster.

Sidste nat inden afgang tilbage til København bliver i Tallin.

Der planlægges en rejse med omkring 20 deltagere og med en pris på omkring **kr. 7.500**.

Prisen dækker fly, hotelovernatninger og lokal transport. Desuden vil de fleste af turens måltider være indbefattet.

Folkevirke vil meget gerne hurtigt have en tilkendegivelse af, hvem der er interesseret i at deltage i rejsen, så vi kan planlægge mere detaljeret sammen med vores estiske partner.

En bindende tilmelding skal sammen med et depositum på kr. 2.000 være Folkevirke i hænde senest den 1. april.

Et kig ud over det smukke Tallin.

