

# Nyhedsbrev marts 2026



Mosehornugle fotograferet ved Tipperne ved Ringkøbing Fjord  
Foto: Peer Skovlund Hansen

## NYT FRA CENTERLEDEREN

Efter en lang og kold vinter er foråret endelig på vej – og det samme er de mange aktiviteter i og omkring Frivilligcenter Fredericia. Vi glæder os over, at udskiftningen af vinduer i både Frivilligcentrets lokaler og på mødegangen nu er afsluttet. Det betyder, at der igen er fuld adgang til alle rum.

Vi har samtidig sat en tilfredshedsundersøgelse i gang, fordi vi gerne vil blive endnu bedre til at støtte jer foreninger og grupper – både i vores indsats og i de rammer, vi stiller til rådighed. Se side 6.

Vi håber, I vil tage godt imod undersøgelsen og hjælpe os med at udvikle os i den rigtige retning.

Sæt allerede nu kryds i kalenderen mandag den 20. april kl. 19.00, hvor vi afholder generalforsamling. Invitationen er på vej, og vi håber på et godt fremmøde fra udvalgte repræsentanter fra medlemsforeningerne. Derudover afholder vi et netværksmøde tirsdag den 19. maj, kl. 17.00-19.00 i samarbejde med Fredericia Kommune. Temaet bliver en introduktion til **Find Fonden** – en platform, der hjælper foreninger med at finde relevante fonde, udvælge de rette projekter og skrive stærke ansøgninger. Et rigtig godt værktøj til jer, der arbejder med fundraising.

Afslutningsvis vil vi gerne sige, at vi glæder os til at se jer i huset – på gensyn i Frivilligcenter Fredericia.

## Lån af lokaler

Vi har mange foreninger og grupper, der låner lokaler i Frivilligcenteret, og efterspørgslen er stigende.

Vi vil derfor gerne appellere til, at man husker at afmelde, hvis man har booket et lokale, som man ikke får brug for alligevel.



**Rene Vejrum Sørensen**  
centerleder  
Frivilligcenter Fredericia  
Rene.vejrum@fc-fa.dk

## Grow Your Life kan fejre 10-års jubilæum



### Grow Your Life kan i år fejre 10-års jubilæum.

Jubilæet blev markeret i mandags-caféen med god mad, kagemand, sang, quiz og en flot hættetrøje til alle deltagerne. En rigtig dejlig aften med hygge og mange gode grin.

*Grow Your Life er et uvisiteret aktivitets- og fritidstilbud under Frivilligcenter Fredericia. Grow Your Life startede i 2016 som et projekt støttet af Socialstyrelsen, og er siden forankret i Frivilligcenter Fredericia med støtte fra Fredericia Kommune.*

*Formålet med Grow Your Life er at målgruppen oplever større grad af inklusion og deltagelse i civilsamfundet, ved at gruppen introduceres til forenings- og fritidslivet samt forskellige aftenskoletilbud, hvilket resulterer i et større socialt netværk og øgede sociale/fritids kompetencer.*

*Grow Your Life tilbyder undervisning i madlavning i samarbejde med SUK, med støtte fra 8 frivillige, der deltager i de forskellige aktiviteter sammen med borgerne. Derudover arrangeres caféaftener hver anden uge og forskellige aktiviteter – såsom 'Tovli Tirsdag' på Sølund Festivalen, biografure, virksomhedsbesøg, besøg på biblioteket, ture ud i naturen samt deltagelse i forskellige sportsarrangementer som fx Fodbold på Tværs m.m.*

*Der er 33 borgere i alderen 18-40 år tilknyttet Grow Your Life – og derudover er flere borgere på venteliste.*



## Frivillige søges... I Grow Your Life gør du en forskel

**Projekt Grow Your Life søger frivillige i alle aldre. Hjælp med at inkludere ensomme borgere i livet**  
*Har du lyst til at tilhøre et fantastisk team, som gør en stor forskel for borgere i Fredericia?*

Grow Your Life er et fritidsaktivitetstilbud i Fredericia, som er skabt i samarbejde mellem Fredericia Kommune og Frivilligcenter Fredericia. Tilbuddet henvender sig til borgere 18+ med psykiske funktionsnedsættelser, og har til huse på Stoppestedet, Sjællandsgade 46, st.th.

Fælles for målgruppen i Grow Your Life er, at de har behov for at få øget livskvaliteten, og fremme deres muligheder for at indgå i nye sociale netværk og frivillige sammenhænge.

Borgerne er enten hjemmeboende, bor i egen lejlighed med §85 støtte eller på bosted.

### Mandagscafé

Hver 2. mandag i ulige uger er der planlagt mandagscafé for borgere og frivillige fra kl. 16.30-19.00.

I mandagscaféen vil der være tid til hyggeligt samvær, brætspil og fællesspisning, samt fx quiz, krea, en gåtur eller anden form for fysisk aktivitet.

### Fællesture

I Grow Your Life tager vi på mange forskellige fællesture. En fællestur kan være et virksomhedsbesøg, en koncert, en biograftur, en fodboldkamp, deltagelse i 'Tovli' Tirsdag på Sølundfestivalen eller deltagelse i fodboldturneringen Fodbold på Tværs.

### Aftenskoletilbud

Grow Your Life tilbyder madlavningshold - i samarbejde med aftenskolen SUK. Her mødes borgerne to lørdage på en af folkeskolerne i Fredericia, hvor der vil være forskellige temaer - fx Halloween og juletema. Derudover vil der være to naturevents med to naturvejledere, hvor undervisningen vil foregå ude i naturen med forskellige aktiviteter fx naturbingo, sanke naturens urter og mad over bål.

Der er frivillige med på holdene for at støtte op om borgerne.

Alle aktiviteter er gratis.

### Hvorfor skal du melde dig som frivillig i Grow Your Life?

Alle har brug for at gøre en forskel.

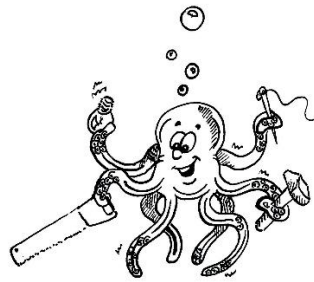
Igennem dit frivillige arbejde i Grow Your Life, er du med til at give borgerne lyst til at deltage i samfundet som medborgere på lige fod med andre.

Ud over det spændende netværk, som du får sammen med andre frivillige samt dine nye venner på borgersiden, får du en medmenneskelig og social kompetence, som du kan bruge i din fremtid.

Vi udsteder gerne dokumentation for dit frivillige arbejde i Grow Your Life.

**Har du lyst til at arbejde med målgruppen og er du interesseret eller nysgerrig omkring projektet, kan du kontakte centerleder René Vejrum Sørensen, centerleder i Frivilligcenteret, på e-mail: [rene.vejrum@fc-fa.dk](mailto:rene.vejrum@fc-fa.dk) eller tlf. 2227 1311, og lave en aftale.**

**Lad os mødes og snakke om projektet.**



## De Frivilliges Hjælpecentral søger frivillige

### Praktiske medarbejdere m/k med godt håndelag søges til De Frivilliges Hjælpecentral

Vi savner 1-2 friske personer, som har, udover et godt håndelag, lyst til at gøre en forskel for andre mennesker.

Opgaverne er meget varierende. Det kan dreje sig om at hænge en lampe eller et billede op, lime en stol, sy en knap i et par bukser eller skifte en pakning i en vandhane. Alle opgaver er småopgaver som borgerne tidligere selv kunne klare.

Ofte afsluttes en opgave med en kop kaffe og en hyggesnak.

Indsatsen er ulønnet, der ydes dog en mindre kompensation for kørsel.

Derudover afholder gruppen møde i Frivilligcenter Fredericia i Sundhedshuset den første onsdag hver måned i ca. to timer, og desuden er der julefrokost og sommerafslutning, hvor de frivillige mødes til socialt samvær og sparring.

Kom ind og hør mere om jobbet.

De Frivilliges Hjælpecentral (DFH) er en 100% fredericiansk "opfindelse", stiftet i 2000 af Per Jacob Jørgensen, daværende medlem af Frivilligcenter Fredericias bestyrelse. DFH har til huse i Frivilligcenteret.

DFH er pt. bemanded med 10 fingernemme M/K'er, som på grund af alder er udtrådt af arbejdsmarkedet.

### ... men hvad kræver det af mig?

Umiddelbart kræver jobbet kun, at du er handymand/-kvinde og er vant til gør-det-selv-opgaver, at du har lyst til at gøre noget for andre, og at du både kan samarbejde og arbejde selvstændigt. Nogle få opgaver vil kræve at to frivillige hjælpes ad.

### ... men hvad får jeg ud af det?

Som frivillig i De Frivilliges Hjælpecentral kan du forvente:

- at vi har brug for dig
- at din indsats kommer andre til gavn
- at du bliver en del af fællesskabet
- at du bliver lyttet til
- at din indsats værdsættes og respekteres
- tilbud om deltagelse i sommer- og julearrangementer med andre frivillige

**Er du interesseret, så kontakt formand Niels-Erik Nielsen på tlf. 4252 4611, eller ring til Frivilligcenteret på tlf. 7210 6770.**

## Kom til spændende foredrag med Aida Bikic

### *Børn og unges trivsel – vejen til glade og stærke børn*

Hvordan skaber vi trivsel i en hverdag med store følelser, høje krav og skærme overalt?

Børn og unge udvikler sig i relationer. De har brug for voksne, der kan skabe tryghed, sætte tydelige grænser og hjælpe dem med at forstå og regulere deres følelser.



Til dette foredrag får du forskningsbaseret viden og konkrete redskaber, du kan bruge med det samme – uanset om du er forælder eller arbejder professionelt med børn og unge.

#### **Du får inspiration og værktøjer til at:**

- Støtte børn og unges **emotionelle regulering**
- Kommunikere på en måde, der styrker **selvværd og robusthed**
- Skabe **trygge rammer og tydelig grænsesætning**
- Forstå sammenhængen mellem **skærmb brug og trivsel**

Foredraget holdes af psykolog, forsker og ekspert i børns trivsel og skærmb brug, som med stærk forskningsbaggrund formidler i øjenhøjde og omsætter viden til praksisnære redskaber.

Et foredrag for forældre, lærere, pædagoger og andre fagpersoner, der vil gøre en reel forskel i børn og unges liv.

---

**Dato:** Onsdag d. 6. maj

**Tid:** Kl. 19 – 20.30

**Sted:** Fredericia Sundhedshus, Dronningensgade 97, lokale C14, 1. sal

**Tilmelding:** [info@selvhjaelpfm.dk](mailto:info@selvhjaelpfm.dk)

Arrangementet er arrangeret af Selvhjælp Fredericia-Middelfart  
Med støtte fra **TrygFonden**





## Spørgeskema

### Vil du hjælpe os med at blive bedre ?

Udfyld gerne spørgeskemaet ved hjælp af nedenstående QR-kode eller link.

På forhånd mange tak 😊

**Frivilligcenter Fredericias tilfredshedsundersøgelse – Hent et spørgeskema i Frivilligcenteret, scan QR-koden, eller brug linket herunder til at deltage**



<https://forms.cloud.microsoft/r/LUTM1Wb05Z>

**Vil du være med i lodtrækningen om en æske chokolade, så husk at skrive dit navn og telefonnummer til sidst i spørgeskemaet.**

## Klub, forening eller ildsjæl søges til 'I hus til halsen'

Som noget særligt leder programmet nu efter en klub/forening/NGO eller anden værdig ildsjæl, der virkelig har brug for hjælp til nogle lokaler.



Line Franck, Dennis Lindequist og Kalle Thesbjerg fra 'I hus til halsen'. (Foto: © Matias Brenø Olsson)

I 14 år har 'I hus til halsen' hjulpet danskere med at lave om på deres boliger, så de kan sælges. Som noget særligt leder programmet nu efter en klub/forening/NGO eller anden værdig ildsjæl, der virkelig har brug for hjælp til nogle lokaler.

Det kunne være:

- En fodboldklub med et ubrugeligt klubhus
- En ildsjæl der kæmper for integration, men mangler rammerne
- Et dyreinternat der er helt til rotterne
- En ungdomsklub der mangler hjælp til indretning

Men kun fantasien sætter grænser, så længe der er en ildsjæl eller et fællesskab, der har brug for bolighjælp.

Godt at vide:

- Du kan melde en forening, en ildsjæl, en NGO, en klub eller lignende til programmet, hvis I har brug for hjælp til en bolig/nogle lokaler
- Hvis man deltager i programmet, skal man være klar på at få besøg af vores søde TV-hold og fortælle sin historie til TV
- I skal kunne tage fire dage ud af kalenderen, for at give stedet en makeover
- I skal kunne samle frivillige til at hjælpe

Se mere her: <https://shortaudition.com/i-hus-til-halsen-special>



## CPH:DOX

Oplev nogle af årets bedste dokumentarfilm når CPH:DOX, Panorama Biograferne og Fredericia Kommune inviterer til dokumentarfestival i Fredericia fra den 20.-22. marts '26. Forestillingerne krydres med spændende besøg i salen.

Det er gratis at deltage, men billetter skal bookes til den/de forestillinger, du ønsker at se. Er du forhindret i at deltage, bedes du kontakte biografen, så billetterne kan frigives til andre gæster.

Se hvilke film, der kan ses, og tilmeld dig her:

[FREDERICIA:DOX - Fra 20. Marts | Panorama Biograferne ved Lillebælt](#)

# Fredericia Kommune



## Tilgængelighedspuljen

Har du et godt projekt, der kan gøre det nemmere for mennesker med handicap at deltage i kultur, foreningsliv eller naturoplevelser, så kan du sende en ansøgning til tilgængelighedspuljen via nedenstående link. Projekterne skal enten komme mange til gode eller have stor betydning for en mindre gruppe. Der kan søges om tilskud til opstartsudgifter eller anlægsudgifter. Eventuel drift, vedligehold og forsikring skal dækkes af ansøgeren. Byrådet har afsat 150.000 kr. årligt til tilgængelighedspuljen, som administreres af Social-, Handicap- og Ligestillingsudvalget.

Der er ansøgningsfrist hvert år den d. 20. marts.

Puljen kan søges af foreninger, klubber og borgere i Fredericia. Der kan ikke søges om tilskud til private udgifter

Link: [Tilgængelighedspuljen | Fredericia Kommune](#)

## Husk IT-Café hver onsdag kl. 10.00-12.00



**De Frivilliges Hjælpecentral** har åben IT-Café i Frivilligcenter Fredericia hver onsdag kl. 10.00-12.00, hvor du kan få hjælp til din PC, iPad eller telefon.

Du skal ikke aftale tid, men bare møde op i åbningstiden med det, du skal have hjælp til.

Hjælpen er gratis. Alle er velkomne.

**Tid:** Onsdag kl. 10.00-12.00.

**Sted:** Frivilligcenter Fredericia,  
Dronningensgade 97, bygning B, st.

**Pris:** **Det er gratis.**



### Fast bordopstilling

Det er besluttet at borde og stole nu skal stå på en bestemt måde, når lokalerne forlades.

Der bliver derfor hængt billede op i de enkelte lokaler af bordopstillingen, som den skal se ud efter endt møde

Der må gerne rykkes rundt på borde og stole, hvis det giver bedre mening for foreningen/gruppen, men vi vil gerne opfordre til, at møblerne sættes på plads inden lokalet forlades.

Tak 😊

### Oprydning!

Vi skal gøre opmærksom på, at man skal huske at rydde op efter lån af lokale. Det gælder både i lokaler og i køkken. Vi er flere gange mødt ind til et køkkenbord fuld af opvask.

Det står følgende i vores husregler, som hænger i alle lokaler:

- ***I skal vaske op efter jeres arrangement/møde. Der er et kort program på opvaskemaskinen, der kun tager ca. ½ time. Er der ikke plads i maskinen, skal det resterende vaskes op i hånden.***
- ***Servicen skal stilles på plads i skabene efter vask. Der er skilte i/på skabene, så I kan se, hvor tingene skal stå.***

## DET SKER – Sæt X i kalenderen:

Aktivitet:	Hvornår:	Hvor:	Hvad:	Hvem:
Gratis Anonym Parrådgivning	Onsdag i lige uger, Kl. 17.00 og kl. 18.10. <b>Husk tidsbestilling !</b> <b>E-mail:</b> <a href="mailto:post@fc-fa.dk">post@fc-fa.dk</a> eller tlf. 7210 6770. <b>Kontakt: Charlotte.</b>	Frivilligcenteret, Dronningensgade 97, bygn. B.	Samtaler til par i krise, med hjemmeboende børn.	Par bosat i Fredericia Kommune.
Café Mød Hinanden	Onsdag i lige uger, kl. 13.30-15.00. <b>Tilmelding til Charlotte på <a href="mailto:post@fc-fa.dk">post@fc-fa.dk</a>.</b> <b>Pause indtil d. 15. april</b>	Frivilligcenteret, Dronningensgade 97, bygn. B	Samvær, hygge, snak og fælles aktiviteter.	Alle er velkomne !
Tøjbytte Café	Næste gang er: Tirsdag d. 7.april '26, kl. 14.00-16.00.	Foyeren i Sundhedshuset, Dronningensgade 97.	Ryd op i garderoben, og kom og gør et KUP.	Alle er velkomne !
Økonomi Café	Torsdag kl. 17.30-19.00 i lige uger. <b>Husk tidsbestilling !</b> <b>E-mail:</b> <a href="mailto:post@fc-fa.dk">post@fc-fa.dk</a> eller tlf. 7210 6770.	Sundhedshuset, Dronningensgade 97, bygn. C, lokale C5 på 1. sal.	Økonomisk rådgivning.	Udsatte borgere
Særlig Søndag	Søndag d. 22. marts '26, kl. 14.00-16.00 Tilmelding: <a href="mailto:post@fc-fa.dk">post@fc-fa.dk</a> eller tlf.: 7210 6770	Panorama Biografen Prinsessegade 55 7000 Fredericia	Biografur	Borgere indenfor Social- og Handicapområdet, alder: 15+
Generalforsamling	Mandag d. 20. april '26 Kl. 19.00 Indkaldelse sendes ud.	Fredericia Sundhedshus, Lokale C12 på 1. sal	generalforsamling	Frivilligcenterets medlemsforeninger
Find Fonden	Tirsdag d. 19. maj '26 Kl. 17.00-19.00	Fredericia Sundhedshus, Lokale C12 på 1. sal	Netværksmøde	Frivillige foreninger og grupper

**Frivilligcenteret holder lukket fredag den 15. maj, dagen efter Kr. Himmelfartsdag**

## Socialkompas



### Har du kræft tæt inde på livet?

Og har du brug for nogen at tale med? ♥

Fire ud af ti danskere rammes af kræft, inden de fylder 80 år. Det er en barsk virkelighed – både for den, der får diagnosen, og for de pårørende.

Hos Socialkompas kan du finde tilbud, der støtter både kræftramte og pårørende.

🔗 Se hvilke muligheder du kan få for hjælp her: [https://fredericia.socialkompas.dk/tilbud?ord=kr%C3%A6ft&virtuel=&sv=2&emner=&aktiviteter=&alder\\_fra=&alder\\_til=](https://fredericia.socialkompas.dk/tilbud?ord=kr%C3%A6ft&virtuel=&sv=2&emner=&aktiviteter=&alder_fra=&alder_til=)

Redaktør: Charlotte Stenør Mikkelsen, Frivilligcenter Fredericia.