



NYHEDSBREV – DEC. 2020

ÅRGANG 2020 NR. 4



KÆRE ALLE

Hermed sidste nyhedsbrev i år

FRA FORMANDEN

Kære frivillige i Selvhjælp og samarbejdspartnere. *"Nu daler julesneen tæt som manna i dit åndedræt/ et hjerte ses på grenen / hvis vi kysser mistelten".* Ordene er hentet fra en nyere julesang af Simon Grotrian.

I denne corona-tid rækker vi ud efter stærke gode ord, der kan holde håbet og kærligheden i live. Vi savner at kramme hinanden.

Med dette julenyhedsbrev lader vi "håbs-flager" dale ned over hver enkelt af jer, og måske får vi en hvid jul i år?! Vi står ikke under misteltenen sammen, men vi sender et digitalt kram til hver enkelt af jer for at takke for den indsats, som I hver især har ydet i år. At hjertet TAK.

Vi glæder os over, at vi lige nu fortsat kan mødes i selvhjælpsgrupper. Vi ser frem til, at skolekøkkenerne åbner igen, så 'Spise med' - grupperne kan mødes igen. Nu er vaccinerne på vej.

En særlig tak til vores to ansatte Rikke og Christina. Tak for jeres utrættelige indsats i dette så anderledes år 2020. Da alt lukkede ned i foråret, gik I bl.a. i gang med fundraising og fornyelse af vores hjemmeside, som nu er klar. Og aftaler kom i stand, så det i år er lykkedes at gennemføre 14 nye selvhjælpsgrupper. Det skaber håb hos mange.

I denne uge er vi blevet bevilget 444.000,- kr. af TrygFonden over en toårig periode, der sætter os i stand til at lave selvhjælpsgrupper for unge på gymnasierne i Middelfart og i Fredericia. Unge er under stærkt pres, og mange oplever angst og lettere depression. Der er i høj grad brug for en indsats her. Det er et projekt, vi forventer os meget af.

Her til sidst endnu en stor og glad nyhed: Jan og Christina venter barn. En lille pige. Et barn på vej kalder på vores forundringsparathed. Og vi ønsker et stort tillykke.

Bestyrelsen arbejder på at ansætte en barselsvikar fra 1. februar eller 1. marts 2021

Nytårskuren må vi i år aflyse. MEN glæd jer, vi tænker, at vi til sommer igen må mødes frit, og hvis det er muligt, så laver vi sommerfest 2021.

Pas godt på jer selv og jeres kære. Glædelig jul og godt nytår

Vita



AKTIVITETERNE – ÅRET DER ER GÅET

Det har været et mærkeligt år med corona-virus, nedlukninger og restriktioner. Vi blev i den grad sat på stand-by tilbage i marts, hvor hele DK lukkede ned. Og de næste mange måneder var vi noget handlingslammede.

HVAD KUNNE VI GØRE I EN CORONATID?

I slutningen af april mødtes Rikke og jeg med Vita, og vi gik en tur på voldene i det skønne vejr og talte om, hvad vi dog kunne gøre under nedlukningen, udover at tilbyde telefonsamtaler med borgere, der kunne have brug for en snak. Vi besluttede at køre ud med en lille hilsen, et stk. hjemmebagt kage og en blomst, til alle deltagerne på Spise med Gutterne -og Spise med Qvinderne - holdene. Vi fik god hjælp fra de frivillige tovholdere på spiseholdene, der var med på idéen og hjalp med at køre ud. Deltagerne blev rigtig glade for den lille hilsen, og mange spurgte, hvornår spiseholdene dog kunne starte op igen. De savnede i den grad det fysiske møde. Senere på året kørte frivillige også ud med en lille hilsen til de borgere, der deltager i Søndagskaffe. Det gjorde vi i samarbejde med Strategi for Udsathed i Fredericia Kommune.

SÆRLIG RAMT I ÅR

Spiseholdene og Søndagskaffe, hvor der er mange deltagere, har været særlig hårdt ramt i år med nedlukning. Heldigvis har de frivillige fundet alternativer til, hvordan man fortsat kunne mødes engang imellem – efter gældende restriktioner. Det blev bl.a. til middag på Skærbæk Fiskerestaurant i sommers med Spise med Qvinderne i Fredericia, udflugt til Humlemagasinet med deltagere fra Søndagskaffe i Middelfart, og Førtidspensionistcaféen var også på tur i sep. til Sygeplejemuseet i Kolding. Søndagskaffe i Fredericia har kunnet sidde adskilt på I.P. Schmidt. Derudover har Spise med Qvinderne i hhv. Middelfart, Ejby og Fredericia og Søndagskaffe i Middelfart, holdt lidt juleafslutning. Det nåede de lige inden nedlukningen her d. 10. dec.

TEATERLEDSAGERORDNINGEN

Teaterledsagerordningen har været til to forestillinger i år på Fredericia Teater. Den ene forestilling var "Tilløkke Otto" (feb.), hvor 8 deltog, og den anden forestilling var "Et Dukkehjem" (nov.), hvor der i alt var 13 deltagere med.

VÅGEVAGTEN

Vågevagten har selvfølgelig også været ramt i år med nedlukningen, hvor ældrecentre og plejehjem har været helt lukkede en del af tiden, og der har været mange restriktioner ift. besøg.

Alligevel har der i år været 25 henvendelser, og der er våget i alt ca. 310 timer. Det er flot, at det har kunnet lade gøre i en corona-tid.

Næste møde i vågevagten er foreløbig fastlagt til torsdag d. 4. feb. 2021

FJORTEN SELVHJÆLPSGRUPPER I ÅR

Selvom vi har været ramt af nedlukning, så har det heldigvis været muligt fortsat at have selvhjælpsgrupper. Det har resulteret at, at vi i år har/har haft hele 14 selvhjælpsgrupper i gang:



- En Sorggruppe (afsluttet)
- To Støt dit Barn – forløb (den ene afsluttet, den anden kører videre til jan.)
- Tre Kom Videre Mand – forløb (afsluttet)
- To pårørende-grupper (begge hold fortsætter til jan.)
- Seks trivselsgrupper (to i Middelfart Kommune og fire i Fredericia Kommune. To er afsluttet og fire fortsætter til jan.)

Derudover har vores frivillige, der tager enesamtaler, haft en del samtaler i år, primært for de borgere, der er/har været på venteliste til et gruppeforløb.

NYE HOLD I 2021

Vi har allerede planlagt et sorggruppeforløb med opstart d. 21. jan. Holdet er nu fyldt. Derudover planlægger vi et Kom Videre Mand forløb til feb./marts. To mænd er pt. på venteliste. Vi planlægger endnu et Støt dit Barn-forløb samt opstart af endnu en pårørendegruppe til marts, og så skal vi have flere trivselsgrupper i gang i både Fredericia og Middelfart Kommune.

2021 – MED NYE BEVILLINGER

STOR BEVILLING FRA TRYGFONDEN

Vi er så glade for, at vi har fået bevilliget 444.000 kr. fra TrygFonden til selvhjælpsgrupper for unge med begyndende angst. Projektet skal ske i samarbejde med både Fredericia -og Middelfart Gymnasium over en to-årig periode, med start allerede jan. 2021. Begge gymnasier oplever flere og flere unge, der har tegn på begyndende angst. Formålet med selvhjælpsgrupperne er derfor at forebygge, at angsten udvikler sig og bliver en diagnose. Det er dejligt, at vi med bevillingen nu også har mulighed for at gøre noget for de unge mennesker.

PROJEKT VEJVISERNE

Vi har endnu et nyt spændende projekt på vej i 2021 i samarbejde med Middelfart Kommune. Projektet hedder "Vejviserne" og skal hjælpe ensomme, ældre ud i sociale fællesskaber og aktiviteter. Det vil være frivillige vejvisere, der skal ledsage borgerne til de aktiviteter og fællesskaber, som de ønsker at deltage i. Der er tale om hjælp til selvhjælp, således, at borgeren efter nogle gange med ledsagelse af en vejviser, selv kan komme afsted til det. Røde Kors, Ældresagen og Frivilligcentret i Middelfart er også samarbejdspartnere i projektet. Projektet er med inspiration fra Svendborg Kommune, der har frivillige vejvisere. Vi har søgt strakspuljen "1000 nye fællesskaber mod ensomhed" om bevilling til projektet. Får vi ikke bevillingen, vil Middelfart Kommune gerne støtte projektet.

INFORMATIONSMØDE

Den 12. jan. holder vi informationsmøde for interesserede, der kunne tænke sig at være frivillige i foreningen. Vi mangler lige nu flere frivillige til selvhjælpsgrupper; bl.a. sorggruppe, pårørendegruppe og Støt dit Barn. Spred gerne budskabet i jeres netværk, skulle I kende nogen, der kunne have lyst til det. Der vil komme mere information på Facebook og i avisen, når vi nærmer os datoen.



IGANGSÆTTERKURSUS

Den 6. feb. har vi planlagt Igangsætterkursus. Alle frivillige, der gerne vil køre selvhjælpsgrupper skal på et Igangsætterkursus, hvor man får viden om det at have selvhjælpsgrupper og hvad det kræver at være igangsætter. Der er nogle af jer frivillige, der er på venteliste til kurset. I vil få tilsendt en invitation med nærmere oplysninger.

SUPERVISION

Vi planlægger supervision for alle frivillige, der har enesamtaler og selvhjælpsgrupper d. 2. feb. Nærmere information følger.

NY HJEMMESIDE

Vi har fået udarbejdet en ny hjemmeside i samarbejde med Forfra Webdesign. Vi er glade for resultatet og det nye udtryk. Hjemmesiden er nu offentliggjort. I kan se den her: www.fredericia-selvhaelp.dk

NYTÅRSKUR

Vi må desværre aflyse Nytårskuren til jan. pga. corona-restriktionerne. Vi vil dog prøve at finde et alternativ, så vi kan få sagt jer tak for jeres indsats i 2020 og sammen se frem mod 2021, med håbet om, at corona ikke vil fylde så meget i det nye år.

STOR TAK FOR JERES INDSATS OG FRIVILLIGE ENGAGEMENT I 2020

MED ØNSKET OM EN RIGTIG GLÆDELIG JUL OG ET GODT NYTÅR