



## Kære Politiker

Er du interesseret i at få et indblik i det store arbejde foreningerne i din kommune udfører, har du nu chancen. En række lokale foreninger tilbyder i anledning af den nationale frivillighedsdag, Frivillig Fredag, et kort "praktik-ophold" hvor du får mulighed for at snuse til de forskellige arbejdsopgaver i en forening og møde de brugere, der er "udsat" for frivilligheden.

**Frivillig Fredag** er Danmarks nationale frivillighedsdag og en unik anledning til at sætte frivillighed på den kommunale dagsorden og komme i dialog med borgerne om at skabe et endnu bedre lokalsamfund. Dagen blev afholdt første gang sidste år, og vil fremover falde på den sidste fredag i september, i år er det **fredag den 28. september**. Praktikopholdet vil så vidt muligt finde sted på Frivillig Fredag, eller i ugen omkring. Varigheden af praktikopholdet varierer fra forening til forening fra 3 til 6 timer.

Sidste år deltog 123 kommunalpolitikere fra 34 kommuner i 'Kommunalpolitikere i praktik', og var i en dags praktik i en lokal frivillig forening. Tilbagemeldingerne i sidste års evaluering var rigtig gode: hhv. 88,9 % praktikværter og 86,8 % praktikanter melder positivt eller meget positivt tilbage om praktikken.

### Frivillig Fredag praktik – en god mulighed for synliggørelse

Frivilligcentret står for at kontakte de lokale medier med gode praktikhistorier. Herudover vil praktikopholdene blive synliggjort på den nationale hjemmeside for Frivillig Fredag: [www.frivilligfredag.dk](http://www.frivilligfredag.dk).

Frivilligcentret har sammensat nedenstående oversigt over de foreninger, der gerne vil invitere en eller flere praktikanter med i foreningsarbejdet.

Er du interesseret i at komme i Frivillig Fredag praktik, skal du henvende dig til Frivilligcentret med dit ønske om praktikophold **senest den 10. september**. Frivilligcentret vil derefter stå for matchningen af praktikanter og foreninger, og formidle kontakt parterne imellem.

Konceptet bag Frivillig Fredag praktikken er udviklet af Frivilligrådet (under Social- og integrationsministeriet) og FriSe og udføres i samarbejde med de lokale frivilligcentre og frivilligkonsulenter.

Med venlig hilsen,

Helle Gerber  
Leder af Frivilligcenter Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby

Lyrskovgade 4, 2. sal  
1758 København V  
T: 61 71 55 74 eller 61 71 04 67  
E: [helle@frivilligcentervsv.dk](mailto:helle@frivilligcentervsv.dk)  
W: [www.frivilligcentervsv.dk](http://www.frivilligcentervsv.dk)



## Frivillig Fredag Praktik: 4 forskellige praktikforløb:

### 1) Bliv praktikant for en dag i LMS

Har du lyst til at være praktikant hos Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade (LMS) for en dag?

Du får indblik i vores forskellige arbejdsområder, tilgange samt bliver klogere på spiseforstyrrelser og selvskade!

Du vil som praktikant blive taget godt imod, starte med at få en rundvisning i foreningen, for derefter at blive sat ind i vores forskellige afdelinger og deres funktioner.

### Du vil som praktikant i LMS blandt andet få indblik i:

- Rådgivningen
- Videnscenterets arbejde
- Aktivitetshusets virke
- Mentor- og støtte/kontaktpersonordningen
- Marketing
- Fundraising

### Kort om LMS

*Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskades overordnede formål er at give støtte, rådgivning og information til personer, der er ramt af en spiseforstyrrelse eller selvskade samt til pårørende og andre interesserede. Samtidig ønsker LMS at skabe opmærksomhed i samfundet omkring spiseforstyrrelser og selvskade med henblik på forebyggelse, bedre behandlingstilbud og omsorg efter behandlingen.*

*LMS - Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade, Dronningens Tværgade 46 st. 1302 København K. Sekretariatet: 3536 4913. Læs mere om LMS på [www.lmsnyt.dk](http://www.lmsnyt.dk)*



## 2) **Praktik i SydhavnsCompagniet**

Det forventes, at praktikken har følgende indhold:

Kl. 08.30 – 09.00: Mødes med personalet inden åbningstid

Kl. 09.00 – 11.00: Husvagt i MedborgerCenter Sydhavn

- Morgenmad, frokost, kaffe & the tilberedes og serveres
- Du vil møde og få en snak med aktiverede, frivillige og brugere

Kl. 11.00 – 12.30: Vagt i genbrugsbutikken 'SydhavnsLoppen'

- Kundebetjening, sortering af tøj og nips, m.v.
- Du vil møde borgere på arbejde samt godtfolk fra bydelen

Kl. 12.30: Frokost i MedborgerCenter Sydhavn

Kl. 13.15 – 15.00: Gåtur i nærmiljøet

– økologiske have, mobil salgsvogn samt kaffepause i Monster Times, caféen på Mozarts Plads.

Som den opmærksomme læser ser, skriver vi 'forventer'. Det gør vi, da arbejdsdagen i SydhavnsCompagniet til tider kan være uforudsigelig. Vi arbejder med mennesker, der jo pr definition er en ukontrollerbar størrelse 😊.

### **Om SydhavnsCompagniet**

SydhavnsCompagniet er en mindre social og lokalsamfundsbaseret NGO med virke i Københavns Sydhavn – et af landets mest udsatte områder målt på parametre som dødelighed, arbejdsløshed, misbrug og sociale problemer. På den anden side er Sydhavnen ligeledes kendetegnet ved at have en høj grad af engagement, omsorg og lokal stolthed! Således lægges der op til en spændende og lærerig dag i Sydhavnen.

SydhavnsCompagniet tilbyder en bred og varieret vifte af tiltag. Organisationen driver MedborgerCenter Sydhavn, hvorfra blandt andet værkstedsaktiviteter, ture & udflugter, frivilligt socialt arbejde og anonym rådgivning sker. SydhavnsCompagniet driver endvidere en Café og den social økonomiske virksomhed 'SydhavnsLoppen', hvilket er en Genbrugsbutik. Her kan det fortælles, at vi er i en opstartsfasen omkring etableringen af endnu en social økonomisk virksomhed med fokus på kreativitet, nicheproduktion og re-design.

Ovennævnte aktiviteter gennemføres ved såvel aktiveredes, frivilliges som professionelles arbejde – ét særligt kendetegn og en særlig styrke netop ved SydhavnsCompagniet!



### 3) Praktik i Transmogriffen

Transmogriffen er et værested for udsatte unge mellem 15 og 30 år. Transmogriffen tilbyder fortrolige samtaler, socialt samvær i trygge rammer og henvisning til andre sociale tilbud i eller udenfor det etablerede system. Transmogriffen arbejder ud fra principperne om ung-til-ung-kontakt og hjælp-til-selvhjælp. Alle medarbejdere i Transmogriffen arbejder frivilligt og er mellem 20 og 35 år.

#### Praktikforløb:

Da Transmogriffen har åbent søndag til torsdag hver uge, vil forløbet skulle finde sted en af disse dage. En frivillig i Transmogriffen møder kl. 15.45 og får fri kl. 22.00,

En praktikant ville kunne komme ugen før eller efter Frivillig fredag, og deltage i en normal dag hos Transmogriffen. Praktikanten vil få indsigt i, hvordan Transmogriffen fungerer, møde nogle af vores brugere, se hvilke opgaver vi løser, høre fra brugerne hvilken forskel det gør for deres hverdag. Hvilken dag det specifikt skulle gøres afhænger af, hvornår det passer praktikanten.

#### Sted:

Griffenfeldsgade 50  
2200 København N

### 4) Praktik i Café Exit

Café Exit er et af Exits mange tiltag, der hjælper indsatte og ex-indsatte godt på vej. I caféen kan man kun blive beskæftiget hvis man har en plettet straffeattest, men fredag d. 28. september gør vi en undtagelse for en københavnsk politiker.

Side om side med cafépersonalet vil vores praktikant lave latte og smørrebrød, være med til at holde hyggen gående og generelt være en del af den typisk travle hverdag i Exit. Praktikanten har mulighed for at tale med cafeens frivillige og brugere, og dermed få indblik i en ex-indsats liv.

Mødetid: kl. 14-17.

#### Sted:

Saxogade 5  
1662 København V.