



Din egen tid og lyst bestemmer, om du vil være frivillig – også når du modtager en ydelse fra det offentlige.

Der gælder forskellige regler alt efter, hvilken ydelse du modtager. Husk derfor at tale med din sagsbehandler om, hvordan dit frivillige engagement passer ind i netop din plan.



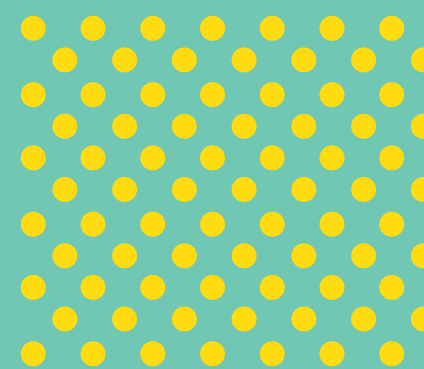
Dyrk dine interesser

Som frivillig bruger du tid på dine interesser. Måske er der noget, du altid har haft lyst til, men aldrig fået prøvet af? Eller måske vil du være bedre til det, du allerede kan?

Mange er frivillige indenfor musik, sport, naturen eller med at hjælpe andre mennesker. Men der er også mange andre steder, du kan være frivillig.

Københavns frivilligcentre vil gerne hjælpe med at finde det rette sted for dig. Læs mere på www.frivilligkbh.dk

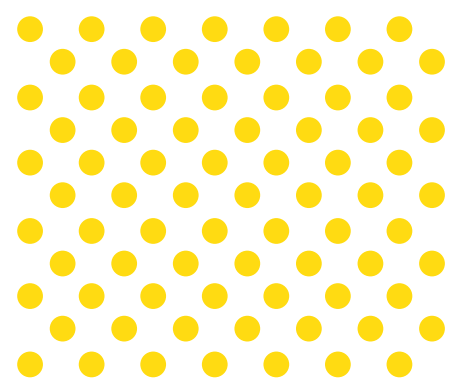
Eller find inspiration her:
www.kk.dk/frivillig
www.cphvolunteers.dk
www.frivilligjob.dk



Uden arbejde? Du må gerne være frivillig



Det gælder også dig på dagpenge, efterløn, kontanthjælp, revalidering, handicap-SU, førtidspension, uddannelseshjælp, sygedagpenge, arbejdsmarkedsydelse, pension og dig i løntilskud, ressourceforløb, flexjob-visitering og jobrotation.



Andre frivillige oplever

- at de får mere energi og glæde i hverdagen, når de gør en forskel som frivillige.
- at det er givende at være en del af et frivilligt fællesskab. Mange møder nye mennesker. Nogle får nye venner eller bekendte. Andre får et fagligt netværk.
- at det føles godt at gøre noget til gavn for andre og få anerkendelse for sin indsats. Og at det er rart at vide, at andre har brug for én.



Hver tredje dansker er frivillig

Vidste du

- at mange tusinde københavnere hjælper med at gøre livet bedre for andre mennesker.
- at de fleste festivaler stort set drives af frivillige.
- at de fleste sportsforeninger kun eksisterer, fordi frivillige løfter opgaverne.



Kom tættere på jobbet

Din frivillige indsats vil gøre dig attraktiv i mange arbejdsgiveres øjne. De ser ofte positivt på engagerede og aktive ansøgere.

Du får mulighed for at skabe dig et professionelt netværk.

Du kan prøve nye opgaver eller fagområder. Drømmer du om at skifte karrierevej, kan du måske finde din rette hylde.

