

# NYHEDSBREV

## Februar 2012



"Ingen kan hjælpe alle, men alle kan hjælpe nogen."

**Multitasking, multikulturel, multisucces. Ordet multi er i højsædet her i Frivilligcentret, hvor opgaverne og samarbejdspartnerne er mange. Vi vil bl.a. gerne kunne yde noget mere over for de efterhånden mange enlige unge med anden etnisk baggrund, som bliver boligplaceret i lokalområdet. Der mangler værelser centralt i Helsingør til de unge, så kan du hjælpe med det, må du meget gerne kontakte os.**

**I januar har vi haft fingrene i 14 ansøgninger om midler. En af dem har vi allerede fået svar fra. Det er den lokale Superbest, som har sponsoreret et lille kaffelegat på 500 kr. Dejligt :-)**

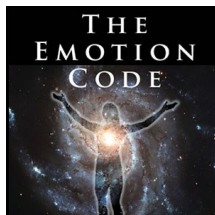
**Mange gode vinterhilsner fra os i Frivilligcenter Helsingør**

### Koden til dine følelser

Onsdag d. 22. februar kl. 19

Gratis foredrag v. Theodora Lynum Petersen

Kom og hør hvordan du, på en meget enkel måde, kan få styr på og fjerne indestængte negative følelser. The Emotion Code baserer sig på en amerikansk metode udviklet af Dr. Bradley Nelson. De indestængte følelser kan, ifølge Dr. Nelson, påføre kroppen store gener og sygdomme og blokere 'det spirituelle hjerte', så det er vanskeligt at modtage, hvad Nelson kalder 'Det guddommelige lys'.



Theodora Lynum Petersen har flere års erfaring med metoden. Hør hende fortælle, hvordan du med denne metode kan hjælpe dig selv til en bedre tilværelse.

### Lær at starte et hjerte

Tirsdag d. 21. februar kl. 14 - 16

Kursus arr. af Hjerteforeningen, pris: 125 kr.

De fleste af os har sandsynligvis for længe glemt, hvad vi lærte på førstehjælpskurset i folkeskolen. Nu har du muligheden for at blive opdateret. På Hjertestarterkurset kan du lære, hvordan du betjener maskinen, og hvordan du selv giver hjertemassage. Ifølge statistik vil de fleste af os komme til at opleve mindst én alvorlig ulykke i løbet af livet, så evnen til at kunne håndtere en hjertestarter kan blive vigtig for netop dig.

Kurset afholdes i centret, hvor der jo som bekendt hænger en af slagsen.

Tilmeld dig på tlf. 4839 1987.



### Maskedag

Mandag d. 13. februar kl. 10 - 12

Gratis arrangement

I skolernes vinterferie har Frivilligcentret valgt at lade skiene blive på loftet. I stedet arrangerer et par kreative frivillige Maskedag for alle børn i alderen 4 - 12 år. Vi laver masker, hygger og lytter til sjov musik sammen, og får du lavet en sjov af slagsen, kan du



jo bruge den til Fastelavn.

Vi håber at se en masse glade børn. Medbring meget gerne egne materialer.

Tilmelding på tlf. 4879 0891.

### Multikulturel multisucces!

Vores nye Multikulturelle Ungdomscafé vokser og vokser. De sidste par gange har caféen haft besøg af mere end ti deltagere fra mange forskellige lande. Der bliver sunget og danset og spillet en masse spil, og vi har også været på tur til Klaverfabrikken i Hillerød. Vi ser det positive i forskelligheden.

Caféen er blandt andet ledet af Jehan Abdellah, der selv er fra Syrien og som pt. også fungerer som husalf frem til midten af februar.

Der er stadig masser af plads, så duk bare op tirsdag fra 19 til 21.



### Månedens citat:

"Det er så hårdt, når jeg skal  
- og så nemt, når jeg vil."

- Annie Gottlieb, amerikansk forfatter

### Husk at forny dit medlemskab!

Det kan du gøre ved at indbetale 50 kroner på  
reg. nr. 2418 konto. nr. 348 9978 287,  
eller ved at betale kontant i Frivilligcentret.