

Årsberetning 2013 Frivilligcenter Helsingør



vi samarbejder

vi involverer

vi skaber

vi formidler

vi bygger bro



FRIVILLIGCENTER
HELSINGØR

Samlingssted for frivilligt engagement

2013 eller leveår to, var året, hvor Frivilligcenter Helsingør for alvor fik sat projekter i søen med økonomi, aktiviteter og samarbejdspartnere på tværs - af foreninger, kommunale enheder, organisationer og virksomheder. Det har været en fornøjelse at udvikle stærke og spændende projekter til gavn for udvalgte målgrupper, som har brug for opbakning og/eller hjælp. Målgrupperne var blandt andre børn og unge, socialt udsatte, etniske kvinder og sindslidende.

Nogle projekter strækker sig over flere år, andre tager form som events, uddannelse, selvhjælp eller rådgivning. Alle er de kendetegnet ved et stort socialt engagement, hvor foreninger og frivillige byder ind med ideer, arbejdskraft og gå-på mod.

Samtidig er aktiviteten på kontoret steget markant. Frivilligcenterets lokaler er dagligt rammen om møder, kurser og arrangementer. Udlejning er efter først-til-mølle princippet.

Åbningstiden er mandag og torsdag kl. 10-15, eller efter aftale, hvor foreninger får hjælp til foreningsarbejde, fundraising, kommunikation eller print af materialer. Nye foreninger og netværk er blevet skabt og andre er blevet udviklet eller moderniseret.



Samlingssted for frivilligt engagement

Fakta Frivilligcenter Helsingør

- 60 medlemsforeninger
- 2 ansatte
- 2 medarbejdere i virksomhedspraktik og løntilskud
- 1 praktikant fra Socialrådgiveruddannelsen
- 31 faste frivillige
- Hjælp til foreningsarbejdet
- Opstart af nye foreninger og netværk
- 110 til gratis social- og økonomisk rådgivning
- 45 henvendelser om at blive frivillig
- Synlighed i aviser, foredrag om frivillighed
- Kompetenceudvikling
- 6 Temamøder
- Læsegrupper
- Fundraising
- Projekt Frivillig
- By Hand - kreativt fællesskab for unge
- Nyttehaver på Sindshvile
- Kreativt værksted – sy og strikke
- Cykelture hver mandag
- Mens Health Week
- Hjælp til børn og unge i Uummannaq, Grønland
- Dokumentarfilm om Helsingør og Uummannaq
- Helsingør Messen og Pensionistmessen
- Event for 3. kl "Den entreprenante skole"
- Uddannelse af gruppeledere
- Sunde Dage
- Frivillig Fredag
- Selvhjælpsgrupper
- Samtalegrupper for børn
- 281 udlån af lokaler Kronborgvej 1C, 2. sal
- 2 års fødselsdag



Projektarbejde

Succes med samtalegruppe for børn

I august startede børnegruppen "Lytteren" med børn fra Kongevejens SFO, en ansat og to frivillige tovholdere. Otte børn mødtes 10 gange over fire måneder for at tale om "Når far og mor er skilt". Hjælp til selvhjælp er ikke kun for voksne. Børn har også glæde af at snakke med jævnaldrende om svære emner; for at dele oplevelser og erfaringer, og finde nye veje til at komme videre. Etablering af "Lytteren", uddannelse af frivillige gruppeledere, samt temamøder om skilsmisse for forældre og papforældre blev til i samarbejde med "Familiehuset" med midler fra kommunens Innovationspulje.

Uummanaq

– venskabsby i Grønland

I juli 2013 havde Helsingør Kommunes venskabsby Uummanaq 250 års jubilæum. Det blev starten på et samarbejde mellem Det Grønlandske Hus i København, Børnehjemmet i Uummanaq og frivilligcentrets kreative værksted, hvor 15 frivillige over vinteren strikkede "ting der varmer" inspireret af grønlandske opskrifter og mønstre med kulørte perler. Samtidig optog dokumentarfilminstruktør Hanna Tyge en film med unge i Helsingør, om deres kendskab til Uummanaq. Filmen blev vist i jubilæumsugen i Grønland, hvor Centerleder Lene Ljungqvist, Hanna Tyge og borgmester Johannes Hecht-Nielsen deltog. Pengene fra salget af strikvarerne blev doneret til børn og unge i Uummanaq. Hanna Thyges film samt optagelser fra Uummanaq blev efterfølgende vist på Kulturværftet.



Projektarbejde

Gratis gældsrådgivning

Et af frivilligcentrets centrale aktiviteter er social- og økonomisk rådgivning hver onsdag eftermiddag. Efterspørgslen er meget større end forventet, og de otte frivillige rådgivere har travlt med at hjælpe borgere med gæld, rod i økonomien, sociale problemer og juridiske spørgsmål. I alt 110 borgere, som ikke havde råd til at søge hjælp andre steder, fik rådgivning i 2013. Projektet er fire-årigt (2012-2016) og et samarbejde mellem frivilligcentrene i Helsingør og Græsted. Projektet er støttet af Ministeriet for Børn, Ligestilling, Integration og Sociale Forhold.

Nyttehavere på Sindshvile

I vækstsæsonen mødes ca. 20 etniske kvinder på Sindshvile, hvor de dyrker grøntsager. Projekt Grønt Medborgerskab startede i 2012 i et samarbejde med Helsingør Kommune og har fokus på sundhed, rehabilitering og integration. Alle kvinder har eget jordstykke, samt et fællesareal med spiseplads. Afgrøderne er til eget brug, fællesspisninger og uddeling ved f.eks. Sunde Dage. Projektet styres af en frivillig og hjælp fra kontoret. Uden for vækstsæsonen mødes gruppen til snak om haver og sundhed. Projektet blev i 2013 støttet af Lions Club.

Mens Health Week

For andet år satte en række patientforeninger, Helsingør Kommune og frivilligcentret fokus på mandens sundhed. Overskriften var "Mænds mentale sundhed" om de tabuer og problemer, som er forbundet med at have en psykisk lidelse. Frivilligcentret inviterede til temaften med oplæg fra SIND, organisationen "En-af-os" og kurset "Lær at tackle angst og depression" om egne sygdomsforløb, erkendelse, accept og omverdenens uvidenhed.

Den store interesse for arrangementet betød, at vi til Frivillig Fredag den 30. september igen inviterede "En-af-os" og deres transportable dagligstue til Helsingør Bycenter. Her kunne man få en snak med unge sindslidende, om hvordan de tackler sygdom og fordomme. Projektet blev finansieret af midler fra Gigtskolen.

Frivillighed - nøglen til et aktivt liv

Hjertepuder til brystopererede

En af de frivillige, som i 2013 startede sit eget projekt "Kvinder hjælper kvinder", er Annelise Olsen. Hun ønskede at sy hjertepuder til brystopererede kvinder og havde allerede en aftale med Herlev Sygehus, der havde brug for puderne.

Med Annelises ide, frivilligcentrets lokale, fundraising til sy-maskiner og indsamling af materialer, blev fremstilling af hjertepuder i det kreative værksted hurtigt en realitet. Bomuldsstofferne kom fra private og lokale stofforretninger, og det særlige vat blev sponsoreret af Dansk Brystkræft Organisation. Annelise satte produktionen i system, hvor ca. 12 kvinder syede, fyldte med vat og pakkede puderne pænt ind. Hver anden måned afleverer Annelise ca. 100 puder på Herlev Sygehus.

Ud i det blå – med styrthjelm på

Motionsnetværket "Det lette tråd" startede i 2012 med en ansat projektleder og fortsatte i 2013 med to frivillige tovholdere. I dag er det Birthe og Kirsten, som lægger ruten afhængig af vejr, vind og deltagere. Turene er typisk på 15-25 km i lokalområdet. Nogle gange går turen med tog ud og på cykel hjem, og en gang om året cykler holdet i Sverige. Cykelholdet er aktive 60+ mænd og kvinder med behov for frisk luft, motion, socialt samvær og et godt grin.



Frivillighed - nøglen til et aktivt liv

Læsegrupper med oplæser

Edel Riget havde også en idé og en ny erhvervet uddannelse som læsegruppeleder, som hun gerne ville bruge. I løbet af efteråret startede Edel læsegrupper i boligområder og på en række plejehjem, med det formål at læse sammen og samtale om det læste. Det kræver ikke læseerfaring eller forberedelse at deltage, men lyst til at lytte til litteratur og samtale. Hver læsegruppe har 3-8 personer.

Temamøder om ressourcer

Frivilligcentret afholdt 6 temamøder med emner valgt af foreningerne. To emner, som især trak mange tilhørere var fundraising v/ Torben Stenstrup og frivillighed v/ Michael Wulff. Emner, man som forening hele tiden er nødt til at arbejde med. Og emner, der også hører til frivilligcentrets kerneområde inden for foreningsservice. Begge oplægsholdere havde både værktøjer og gode ideer med. Ved temamøderne er der desuden tid til at mødes over lidt mad og mulighed for at netværke.



Frivillig, der hvor du lever

Uden frivillige, intet frivilligcenter

Heldigvis er der hver uge ildsjæle, som møder op i frivilligcenteret med overskud og lyst til at være der for andre. Nogle finder den forening, der matcher deres interesser, andre starter deres eget projekt og 31 løser opgaver i frivilligcenteret.

Tusind tak til:

- Bogholderi: *Bente og Jytte*
- IT, print, hjemmeside: *Søren*
- Projekthjælp: *Hanna, Nanni, Jytte og Jette*
- Administrative opgaver, Facebook: *Sanne*
- Grafisk arbejde: *Keld*
- Madmor: *Eila*
- Nyttehaver: *Ane*
- Selvhjælps gruppeleder: *Edel og Gry*
- Gruppeleder børn: *Lene, Heidi og Christine*
- Tovholder, kreativt værksted: *Annelise*
- Tovholder, cykelholdet: *Kirsten og Birthe*
- Rådgivere: *Iakob, Arne, Per, Mogens, Flemming, Britt, Naila, Elin*
- Køkkenhjælp: *Lizette, Marianne*
- Praktisk hjælp: *Ulla og Bente*



Frivillig, der hvor du lever

Frivilligcentrets 60 medlemsforeninger

- Amnesty Øresund
- Astma-allergi Nordsjælland
- Birkebos venner
- Bisiddergruppen Nordsjælland
- Bofællesskabet Dalen
- Broderi Mixerne
- By og Land, Helsingør
- Bøgehøjgårds Venner
- Børnenetværket
- Børns Voksen Venner
- Dansk Blindesamfund, Nordsjælland
- Dansk Vandrelaug
- Danske Handicaporganisationer
- Diabetesforeningen
- Ejerforeningen Kronborg Strandpark
- Epilepsiforeningen
- Fotoklubben Kronborg
- Frelsens Hær
- Frivillignet for Flygtninge
- Gigtforeningen, Nordsjælland
- Grønnehavens Venneforening
- Helsingør Amatør teater forening
- Helsingør Familietjeneste
- Helsingør Gospel
- Helsingør Handicapsvømning
- Helsingør og Omegns Filatelistklub
- Helsingør Petanque Klub
- Helsingør Senior Højskole
- Helsingør Seniorerne
- Hjernesagen i Nordsjælland
- Hjerneskadeforeningen, Helsingør
- Hjerteforeningen, Helsingør
- HSP Foreningen
- HV-TURBO Seniorklub
- KOL netværket
- Kræftens Bekæmpelse, Helsingør
- Linedancers 3000
- LOF Øresund
- Lænken Helsingør
- Læseforeningen
- Slots Venner
- Montebellos Venneforening
- Multietnisk Forum
- Natteravnene
- Osteoporoseforeningen Nordsjælland
- Røde Kors Helsingør
- SAPRIDA Gurreparkens Børnehave
- Scleroseforeningen Nordsjælland
- Selskabet Mødre-og Børnehjælpen Helsingør
- Senior Erhverv Helsingør
- Seniorfiskeforeningen af 12/01/1999
- SIND Helsingør
- Single Rock Café
- Snekkersten Husflidsforening
- Snoezelhuset
- Soroptimisterne International Helsingør
- Spiseklubben Grydeklar
- Strandhøjs Venner
- Styrk din krop
- Turkontoret
- Ældresagen

En bæredygtig virksomhed

Økonomi

Fundraising fylder en del i det daglige arbejde. Frivilligcenter Helsingør er afhængige af fonde og puljer, som skal søges hvert år. Det drejer sig om grundfinansieringen til frivilligcentrets drift, der kommer fra Ministeriet for Børn, Ligestilling, Integration og Sociale Forhold og Helsingør Kommune. Bevillingen er afhængig af dokumenteret aktivitet og opfyldelse af mål og visioner. Men heldigvis har vi også fået bevillinger til foreløbig tre projekter, der løber over flere år, hvilket sikrer lønning til en ekstra fuldtidsmedarbejder. De tre særlige indsatspuljer er søgt i Ministeriet for Børn, Ligestilling, Integration og Sociale Forhold til projekterne:

- SOS gældsrådgivning Nordsjælland, (2012-2016), i samarbejde med frivilligcentrene i Helsingør og Græsted
- By Hand, Inklusion gennem tekstilt designarbejde (2013-2017)
- Ressourcer i Spil, fra bruger til borger (2014-2016), i samarbejde med Helsingør Kommune og SIND

Øvrige projekter, som fik penge i 2013, var:

- Selvhjælpsgrupper, ministeriets PUF pulje
- "Motionsnetværket Det lette tråd", § 18
- Grønt Medborgerskab/nyttehaver på Sindshvile, Lions Club, Frøtorvet, Nybo Planteskole
- Kreativt værksted, § 18, Nordea Fonden og Greentex
- Børn og unge i Grønland, Novo Nordisk Honorar Fond
- Børnegrupper, Innovationspuljen, Helsingør Kommune



Jubel i Frivillighedscen-
ter
3,2 millioner til sindsslide



En bæredygtig virksomhed

Fremtidigt fokus

Frivilligcenter Helsingørs fremtid ser lys ud. Med så mange aktive medlemsforeninger og frivillige ildsjæle samt projekter med en økonomi, der sikrer fremdrift de næste år, er der grobund for endnu mere aktivitet. Det nyeste projekt "Ressourcer i spil - fra bruger til borger", der har fokus på psykisk sårbare, udsatte borgere og unge med særlige problemer, vil komme til at fylde en del i frivilligcentrets aktiviteter. Et af projektets mål er at oprette en lokalafdeling af SIND Ungdom i samarbejde med Frivilligcenter Græsted.

Andre fokusområder er tættere kontakt med medlemsforeningerne og yderligere samarbejde med private virksomheder og offentlige organisationer, f.eks. i form af netværksaktiviteter og temamøder. Frivilligcentret forventer desuden at deltage i messer, arrangementer, frivillig fredag med mere for at synliggøre det frivillige foreningsliv og engagement. Facebook og en ny hjemmeside er desuden undervejs. Selvhjælpsgrupper og kreative aktiviteter for unge i projekt By Hand vil også være blandt frivilligcentrets aktiviteter i 2014.

Nye foreninger skal være velkomne. I Frivilligcenter Helsingør kan alle foreninger være med til at præge aktiviteterne, byde ind med ideer til arrangementer og være med til at sætte dagsordenen for det frivillige arbejde i Helsingør Kommune.



Støtte til udvikling af foreningslivet

Frivilligcenter Helsingør er mødested for 60 medlemsforeninger og frivillige, som har lyst til at være der for andre. Centeret er til for at synliggøre og formidle frivilligt, socialt arbejde. Et åbent og tolerant sted uafhængig af særinteresser. Hvor mennesker mødes og ideer bliver til virkelighed. Hvor aktiviteter og fælleskaber styrker foreningerne og det enkelte menneske.

Frivilligcentret ledes af en bestyrelse valgt på den årlige generalforsamling. Bestyrelsen ansætter centerlederen, der står for den daglige ledelse. Sekretariatet udgøres af et team af ansatte og frivillige medarbejdere.

Frivilligcenter Helsingør åbnede i efteråret 2011. Centeret er medlem af landsorganisationen for frivilligcentre og Selvhjælp, FRISE.

Kontakt

Frivilligcenter Helsingør

Kronborgvej 1C, 2. sal
3000 Helsingør

Lene Ljungqvist, Centerleder
telefon: 49 21 50 60
kontor@frivilligcenter-helsingor.dk
www.frivilligcenter-helsingor.dk

