



FRIVILLIGCENTER & SELVHJÆLP
HØRSHOLM



ÅRSRAPPORT

2023 - 2024

Formandens beretning 2023

Som i det øvrige samfund har aktiviteterne i Frivilligcenter & Selvhjælp endelig kunnet gennemføres uden restriktioner på grund af COVID-19. Hvor andre frivillige organisationer har meldt om en vanskelig opstart, må det i Frivilligcenter og Selvhjælp Hørsholm konstateres, at aktivitetsniveauet efter corona-perioden ikke har været præget af de mange nedlukninger og øvrige restriktioner i 2022. Aktivitetsniveauet har i 2023 været på samme høje niveau som før corona.

Den årlige generalforsamling i Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm blev afholdt den 20. april 2023 som planlagt. På generalforsamlingen blev Thomas Fabritius Falck valgt som nyt bestyrelsesmedlem. Herudover blev Mette Marie Kjeldsen og Nina Ansbjerg Høeg Brask valgt som nye suppleanter. Dorrit Krogh, Cecillie Evelyn Meyer, Eva Juul, Peter Christensen og Ida Hansen var på valg og blev alle genvalgt. Således har bestyrelsen i arbejdsåret 2023-2024 bestået af 9 bestyrelsesmedlemmer og 2 suppleanter.

Frivilligcenter og Selvhjælp har i årets løb gennemført et stort antal aktiviteter og arrangementer, som har levet op til strategien og fremdriften i forhold til de strategiske mål. Bestyrelsen har ligeledes gennemført mange bestyrelsesaktiviteter ved nedsættelse af arbejdsgrupper og udvalg.

Samtlige udvalg og arbejdsgrupper har aflagt status på bestyrelsesmøderne, hvor endelige beslutninger er truffet.

Bestyrelsen har deltaget med 4 repræsentanter i FriSes årsmøde og generalforsamling. Herudover har bestyrelsen deltaget med 4 repræsentanter i FriSes uddannelsesforløb for bestyrelsesmedlemmer i Frivilligcentre.

Bestyrelsesarbejdet har overordnet taget udgangspunkt i de overordnede mål, som bestyrelsen har fastsat i sin strategi for 2023.

Selvhjælp har i 2023 haft 18 aktive grupper, heraf 6 nye (1 gruppe for borgere med ADHD/ADD, 2 grupper for borgere m/demens samt 1 Samtalesalon, som er et nyt koncept. Der er blevet ydet i alt 720 timers selvhjælp med 165 deltagere i alderen 35-90 år, samt 72 individuelle samtaler på hver 1,5 time. Således har i alt 237 borgere i Hørsholm været igennem et selvhjælpsforløb i 2023.

Der har været 7 faste samværsgrupper: Blå Time Sophielund, Blå Time Ådalsparken, Café Samvær, Herrehjørnet, Samtalesalon, Søndagskaffe og Veterancafé.

Det er Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholms intention at fortsætte alle aktiviteterne i henhold til strategien og på minimum samme niveau i det kommende år.

Lars Bjørck Olsen, formand



Strategi og initiativer

Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm er en strategisk ledet organisation med en samlet strategi for 2022-2024. Der er formuleret 5 overordnede strategiske mål, som er styrende for vores arbejde i den periode. Flere af målene spiller sammen, hvorfor flere af vores aktiviteter rækker ind i flere målområder.

Ud over vores egne strategiske mål er vi sammen med alle landets Frivilligcentre underlagt en fælles kvalitetsmodel, som er med til at sætte rammen for vores arbejde og for de ydelser, vi tilbyder den frivillige verden i Hørsholm.

Mål 1. Mangfoldighed i medlems-sammensætningen og bestyrelse med strategisk ledelse

Initiativer












Bestyrelsen vil arbejde målrettet og strategisk for at tiltrække bestyrelsesmedlemmer med relevante kompetencer. Frivilligcentrets bestyrelse skal være bredt sammensat og afspejle det lokale foreningsliv. Strategien skal indgå i bestyrelsesmøderne som en naturlig del af arbejdet, men et par gange om året sættes der ekstra fokus på det strategiske arbejde.


Aktivitet

Der har været fokus på at sikre en opdateret kompetenceplan for bestyrelsen. En opdateret rolle og ansvarsfordeling er på plads. Den sikrer, at alle bestyrelsesmedlemmer deltager i opgaver, som passer til deres interesser og kompetencer.

Resultatet er en engageret og aktiv bestyrelse, som arbejder strategisk. Der er nedsat 9 grupper, som arbejder med forskellige drifts- og udviklingsområder. Samtlige bestyrelsesmedlemmer har en opgave og er repræsenteret i disse arbejdsgrupper.

Bestyrelsens sammensætning i 2023-24

Bestyrelsen			Suppleanter	
FORYAND Lars Bjerck Olsen				
NÆSTFORYAND Etty Holgersen		Dorrit Krogh	Cecilie Meyer	Ida Hansen
KASSEER Thomas Fabritius Falck				
		Eva Juul	Peter Christensen	Lene Bruunsgaard
				
				Mette Marie Kjeldsen
				
				Nina Ansbjerg Haeg Brask



Der er udarbejdet ny personalepolitik med et ny fælles kodex for ansatte såvel som frivillige. Det strategiske årshjul er blevet implementeret. Der er lavet en kontormanual, som beskriver sagsgange og kontakter. Manualen er nu en integreret del af bestyrelsens planlægningsredskab. Der er indgået en ny samarbejdsaftale med Hørsholm Kommune.

Bestyrelsen konkluderer, at 2023 har været et godt år i bestyrelsen. Det lykkedes at nå de overordnede mål for rammen om bestyrelsens arbejde. På nogle områder gik det bedre end forventet. F.eks. var det ikke en del af den oprindelige plan at få lavet en kontormanual. Ud over arbejdet med de strategiske mål har 3 bestyrelsesmedlemmer og lederen gennemgået Landsorganisationen FriSes bestyrelsesuddannelse.

I 2024 er der fokus på at gennemgå og opdatere alle eksisterende beskrivelser af sagsgange og funktioner. At vi får lavet en oversigt over eksisterende arbejdsbeskrivelser. Får opdateringer af disse ind i årshjulet, ligesom vi vil arbejde på at identificere behovet for nye beskrivelser af opgaver og sagsgange.



VI VIL VÆRE EN GOD OG TRYK ARBEJDSPLADS

VORES FÆLLES KODEX

FOR ALLE ANSATTE OG FRIVILLIGE:

- Vi rummer forskellighed
- Vi giver plads til hinanden
- Vi passer på hinanden
- Vi hjælper hinanden
- Vi videregiver ikke informationer om andre uden tilladelse
- Vi sladrer ikke om hinanden
- Vi adresserer problemer
- Vi søger hjælp til konfliktløsning

FRIVILLIGCENTER & SELVHJÆLP
HØRSHOLM



2. Facilitering af netværk på tværs af frivillige grupper/foreninger lokalt.

Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm har en særlig rolle i forhold til at få det lokale foreningsliv til at arbejde sammen og etablere netværk. Vi har fokus på de opgaver, som andre foreninger ikke har mulighed for at løfte alene. Frivilligcentrets sekretariat har mulighed for at bruge sine ressourcer bredt. Vi arbejder ikke for en enkeltsag, men skal understøtte foreningsaktivitet bredt. Vi kan bl.a. påtage os en koordinerende rolle i forhold til fællesaktiviteter som f.eks. Danmark Spiser Sammen, Frivillig Fredag og foreningernes deltagelse i Kulturdagen. Vi kan bidrage i planlægningen og afviklingen af andres initiativ, som f.eks. Sindets Dag. Vi indbyder til årlige fællesmøder om temaer, som har en bred og generel interesse i det lokale foreningsliv.

I 2023 har vi planlagt og gennemført "Frivillig Fredag/ Årets Frivillig" i samarbejde med lokale frivillige og Hørsholm Kommune. Vi har koordineret Danmark Spiser Sammen i Hørsholm. Vi har koordineret mindre foreningers deltagelse i Kulturdagen 2023, herunder planlagt og etableret et "Foreningstov" i Kulturhus Trommen. Vi har planlagt og gennemført årlige møder mellem foreninger med henblik på etablering af netværk.

Vi har gennemført dialogmøder for alle frivillige, grupper og foreninger i Hørsholm, herunder etableret 5 nye netværk.

Især på demensområdet og på børneområdet kom vi langt i 2023. Erindringsmølleprojektet i samarbejde med Hørsholm Kommune og Hørsholm Mølle har været en stor succes, med yderligere etablering af et nyt tilbud om demens netværk for deltagerne er et flot resultat. På børne og ungeområdet er kimen lagt til nye netværk, som vi forventer udvikler sig yderligere i 2024.



Nytårskur

Det er efterhånden blevet en tradition i Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm, at vi inviterer medlemsbestyrelser, frivillige og samarbejdspartnere til et lille arrangement, når vi træder ind i det nye år. Formålet er at give os en anledning til at mødes på kryds og tværs. At vi som lokalområde lærer hinanden at kende. At vi kan bidrage til at bringe folk sammen. Det er også et forsøg på at vise alle de frivillige kræfter i vores netværk, at de ikke er alene. De er en del af en større flok, som arbejder for fællesskabet i Hørsholm. Derfor bliver vi glade, når så mange tager imod invitationen.



Danmark Spiser Sammen

En anden tradition er, at vi koordinerer Danmark Spiser Sammen i Hørsholm. Det var oprindeligt en gruppe frivillige fra Røde Kors, Ældre Sagen, Hørsholm Kirke og Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm, som gik sammen om arrangementet. I 2023 bestod gruppen af 12 frivillige med stor lyst til opgaven, hvem de repræsenterer fortøner sig. I Frivilligcentret støtter vi stadig gerne gruppen. Efter et par år med svære vilkår på grund af corona var det befriende at planlægge Danmark Spiser Sammen 2023 og mærke opbakningen. Billetterne var revet væk på halvanden dag. Fokus er stadig på at få flere nye med ind i netværk. Igen i 2023 oplevede vi, at konceptet holder; mange nye Hørsholmborgere mødte op, og gamle Hørsholmborgere fandt vej til nye tilbud.



Frivillig Fredag

Frivillig Fredag falder altid den sidste fredag i september og er hele Danmarks festdag for frivillighed. I 2023 blev frivilligheden fejret ved 92 arrangementer rundt om i landet.

På Frivillig Fredag fejrer vi frivilligheden og hylder de fantastiske frivillige, der hver eneste dag gør en forskel for deres sag og for borgerne i Hørsholm.

Frivillig Fredag sætter fokus på de frivilliges muligheder og er dermed en anledning til at invitere flere med i de frivillige fællesskaber.

Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm og Hørsholm Kommune er gået sammen om at fejre Frivillig Fredag. Hørsholm Kommune uddeler prisen som Årets Frivillig på socialområdet på dagen. I 2023 havde vi den store glæde og ære, at det var Frivilligcentrets formand Lars Bjørck Olsen som fik prisen. Lars blev hyldet af 170 frivillige i Kulturhus Trommen. I Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm er vi glade og stolte, og vi synes i den grad, at han fortjener det.



Sindets dag

I oktober deltog vi i planlægningen og afviklingen af Sindets Dag i Trommen. Et rigtig godt arrangement med pæn tilslutning og god snak på tværs.

Sindets Dag Hørsholm blev til i et samarbejde med Hørsholm Bibliotek, Socialpsykiatri Center Åstedet, Landsforeningen Sind og Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm. På programmet var visning af filmen 'De pårørende' samt efterfølgende besøg af instruktøren bag filmen Vibe Mogensen. En meget rørende og smuk oplevelse. I Trommens foyer var der mulighed for at møde de tre organisationer Sind, Åstedet og Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm. Dagen blev afsluttet med fællesspisning og en intimkoncert med en ung jazz duo.



Foreningsmøde

Som en del af vores informations- og netværksarbejde afvikler vi nogle årlige møder for foreninger. Vi tager udgangspunkt i aktuelle udfordringerne eller problemstillinger, når der vælges temaer til møderne. Vi modtager meget gerne emner og forslag fra foreningslivet. I foråret 2023 satte vi fokus på Hørsholm Kommunes § 18 pulje. Mødet var en form for dialogmøde mellem foreninger og Formand for Social og seniorudvalget Annette Wiencken. Annette gjorde rede for, hvad der blev lagt vægt på, ved bevillinger af tilskud. Med udgangspunkt i dialogen på mødet fremkom et ønske om, at der blev kigget på retningslinjer for § 18, også set i lyset at puljen var blevet kraftig reduceret i forbindelse med besparelser i Hørsholm kommune. Resultatet blev, at der er udarbejdet nye retningslinjer fra 2024



Mål 3. Understøtte kvalitet og mangfoldighed i lokale, frivillige fællesskaber

For at lette de administrative byrder for frivillige, som er aktive i foreningsarbejdet, tilbyder vi en række ydelser. Vi låner vores CVR nr. ud, vi deler vores bankforbindelse, vi tilbyder at bruge de forskellige digitale platforme, vi har adgang til. Vi holder os opdateret med nyeste viden på området og deler det med foreningslivet gennem rådgivning, kurser, nyhedsbrevet og vores hjemmeside. Vi har et tæt samarbejde med Nordsjællands øvrige Frivilligcentre og sikrer frivillige i Hørsholm adgang til et bredere udbud af kurser.

I 2023 har vi hjulpet ca. 20 foreninger og institutioner i Hørsholm med sparring og rådgivning omkring hvervning af frivillige og almindelig foreningsdrift. Vi har haft fornøjelsen af at hjælpe Seniorsport Nordsjælland i gang som ny forening. Vi har hjulpet 18 foreninger med vores bankforbindelse. Ud over vores egne aktiviteter har vi lånt vores lokaler ud 139 gange til 18 forskellige foreninger og aktiviteter. Vi har hjulpet omkring 16 foreninger, frivillige institutioner og almindelige borger via vores Facebook side. Vi har udsendt 8 nyhedsbreve. Vi har selv afviklet to kurser og gennem kursusfællesskab Nordsjælland tilbudt yderligere 8 kurser. Vi har hjulpet med at formidle frivilligopslag, og vi har opslået 38 forskellige arrangementer via NemTilmeld.dk for 12 forskellige foreninger og aktiviteter.

I 2024 vil vi fortsætte med at udvikle vores service til foreningerne. Vi vil især have fokus på at forsøge at finde andre måder for foreninger at blive synlige på. Hvordan kan vi nå ud til flest mulige med budskaberne. Som foreningerne er vi bl.a. udfordret af at annoncer i de traditionelle skrevne medier ikke længere har den samme virkning som tidligere. Vi må tænke nyt og gå sammen. I 2024 vil vi samle en gruppe på tværs af foreningslivet, som vil arbejde sammen om at finde nye veje.



Seniorsport Nordsjælland.

I 2023 kunne vi byde velkommen til en ny forening i Hørsholm. Seniorsport Nordsjælland voksede med raket fart, da først de blev etableret. Initiativtager Freddy Holgersen havde blik for en mangel i tilbuddene, når det gælder senioridræt. De mange nye sportsgrene som Pickleball, Spinning, Zumba Fitness, Yoga, Golf Fitness, Ball Room Fitness, Padle m.m. fik hurtigt fyldt holdene op. Seniorsport Nordsjælland har haft en flyvende start. Vi er glade for at kunne bidrage og hjælpe dem på vej. I Frivilligcenteret siger vi velkommen til, vi glæder os til at følge jeres udvikling.



Nyhedsbreve

Som en del af vores foreningsservice udsender vi nyhedsbreve. I 2023 blev det til 8 ordinære nyhedsbreve. I Nyhedsbrevet kunne man læse om aktuelle arrangementer og tilbud som f.eks. tilbud om fælles juleaften, invitation til Frivillig Fredag og Kulturdagen. Information om aktuelle kursustilbud og inspirationsarrangementer. Information fra Hørsholm kommune om f. eks ansøgning til § 18 og ansøgning om lokaler. Ligesom vi i nyhedsbrevet har fortalt om nye foreninger, nye initiativer og tilbud. Vi har haft omkring 400 abonnenter på vores Nyhedsbrev i 2023



Kursus i førstehjælp

I oktober afviklede vi et Førstehjælpskursus. Kurset blev oprettet på baggrund af et ønske fra frivillige. Vi indgik et samarbejde med Niels Gamborg Nielsen fra Hjerteforeningen. Kurset var tilrettelagt som et 4 timers kursus med to gange to timers undervisning og en halv times indlagt frokostpause.

Kurset var et særligt tilbud til frivillige i Frivilligcenter Hørsholm og vores medlemsforeninger. Det var gratis at deltage, og pladserne blev fordelt, så vi kom så bredt ud som muligt. Deltagerne på kurset var godt tilfredse. Efterspørgslen til pladserne var stor, og vi bemærker, at der nok er behov for at gentage det igen inden for en overskuelig fremtid.

Fælles Kurser

Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm er gået sammen med Frivilligcentre i 9 andre kommuner i Nordsjælland om at sikre flere og bedre lokale kurser til områdets frivillige. Samarbejdet foregår via NemTilmeld.dk, hvor vi har oprettet siden <https://faelleskursernordsjaeland.nemtilmeld.dk>. Man kan også finde link til siden via vores egen hjemmeside under Kurser - Fælleskurser. Platformen opdateres jævnligt med nye tilbud. I 2023 havde bestyrelsen og frivillige i Hørsholm således adgang til 8 forskellige kurser. Alt fra emner som sociale medier, fundraising, grafisk facilitering, hvervning af frivillige til stærke lokale fællesskaber. Samarbejdet fortsætter i 2024 og udvides med tilbud om webinar, som kan tilgås hjemmefra.



Hørsholm hjælper

I Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm arbejder vi på at tilbyde relevante hjælpeværktøjer til foreninger. Herunder relevante digitale værktøjer. Ud over at tilbyde selve værktøjet hjælper vi også med det praktiske arbejde omkring disse. Hørsholm Hjælper er en NemTilmeld konto, som vi tilbyder, at lokale foreninger kan oprette arrangementer på. Siden kan bruges fra alt til tilmelding til julefrokost til køb af billet til Sindets Dag eller bare kontingentopkrævning. I 2023 blev 40 forskellige aktiviteter slået op fordelt på 12 forskellige arrangører. Målet er at nå ud med tilbud om brug af siden til endnu flere i 2024.



Lokaleudlån

Som en del af vores foreningsservice udlåner vi både vores kontorfaciliteter og vores mødelokaler.

På trods af, at vores lokaler kun kan rumme op til 12 personer bliver de flittigt brugt. Vi bruger naturligvis lokalene til vores egen mødeaktivitet og til vores Selvhjælp aktiviteter. Men ud over det har lokalene i 2023 været brugt 139 gange af 21 forskellige grupper, aktiviteter eller foreninger. Disse tal understøtter vores fornemmelse af, at vi igen har fået gang i hjulene efter corona. Udover vores egne lokaler hjælper vi foreninger med at finde egnede lokaler rundt om i Hørsholm. Vi formidler kontakten til lån af Borgmestersalen, og vi booker også lokaler i Trommen for de foreninger, som ikke selv er fortrolige med det kommunale bookingsystem.



Mål 4. Samarbejde og brobygning, som understøtter udviklingen lokalt.

En ny samarbejdsaftale er indgået med Hørsholm Kommune, og et årshjul for samarbejdet er udarbejdet og godkendt med udgangen af 2023.

Der er arbejdet på et brobygningsprojekt med Boligforeninger 2023. Det samarbejde affødte bl.a., at Blå Time i Ådalsparken fik et løft. Mange nye gæster kom til. De mødes nu i beboerhuset, og der et positivt samarbejde med bebyggelsen.

Frivilligcentret har deltaget i 6 netværksmøder med de øvrige Frivilligcentre i Nordsjælland. Der er fortsat fokus på samarbejde omkring kurser og inspirationsarrangementer for frivillige.

Der er god kontakt med både kirker og boligforeninger, bl.a. har Kokkedal Kirke været en del af projekt Erindringsmøllen. Nye samarbejdsrelationer er etableret i 2023 på dagtilbudsområdet, hvor der arbejdes på et projekt omkring frivillige på området.

I 2024 handler det om at fastholde de gode netværk som er etableret. At arbejde på at udbygge samarbejdsrelationerne. I forhold til samarbejdet på dagtilbudsområdet handler det om at få forarbejdet gjort færdigt og få de første frivillige ud i institutionerne.

Et andet fokusområde er netværk mellem sårbare. Her har vi i 2024 et særligt fokus på forældre til børn med udfordringer. Vi vil målrettet arbejde for at styrke området og understøtte et netværk. Opgaven placeres under Selvhjælp.



Foreningstov 2023

Gågadeforeningen i Hørsholm påtog sig opgaven med at planlægge Kulturdagen 2023. Hørsholm Kommune havde lagt opgaven ud, og det tog lidt tid at finde en ny form på opgaven. Derfor havde man forholdsvis kort tid til opgaven. Lige før sommerferien påtog Frivilligcenter & Selvhjælp sig opgaven med at forsøge at inddrage foreningerne. Trommens foyer blev stillet til rådighed og det lykkedes at samle 21 foreninger, som ville være med på dagen. Foyeren i Trommen viste sig at være velegnet til arrangementet. Der kom mange gæster forbi. De forskellige foreninger havde gjort noget ud af deres stande, og der var meget snak på kryds og tværs af grupper og foreninger. Det var en meget fin dag, og Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm påtager sig gerne i 2024 opgaven med at koordinere igen.

Lagkagemøde Blå Time i Ådalsparken

Blå Time er en ensomhedsforebyggende aktivitet for seniorer. Blå Time i Ådalsparken havde plads til flere. Et godt samarbejde med DAB viste sig at være vejen til et godt samarbejde med Ådalsparkens bestyrelse. Et nyt beboerhus blev etableret i Ådalsparken, og Blå Time fik lov til at flytte ind. Flytningen til nye lokaler og et tilskud fra DAB gjorde det muligt at slå et ekstra slag for Blå Time. Der blev indbudt til åbent hus i form af et lagkagemøde: "Kom til kaffe og lagkage og hør mere om Blå Time". Ressourcegruppen bag Blå Time stemte dørklokker og lagde invitationer i postkasser og hængte invitationer op i opgangene. Det store arbejde gav resultat. Lagkagemødet var velbesøgt. De fleste kom igen. Flere er kommet til siden. Der er nu rigtig god gang i Blå Time i Ådalsparken.





10 års
Jubilæum



Årets frivillig 2023



LARS BJØRCK OLSEN

FRIVILLIG
FREDAG

Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm indstiller Lars Bjørck Olsen til prisen som Årets frivillig 2023, fordi han gennem sit engagement og store arbejde i Frivilligcenteret arbejder målrettet og loyalt for frivilligheden i Hørsholm. Han har gennem mange år været en engageret frivillig på forskellige poster i foreningslivet i Hørsholm.

Som formand for Frivilligcenteret arbejder han aktivt for at udvikle bestyrelsen og Frivilligcenteret, ligesom han bidrager til at skabe gode relationer på tværs af forskellige organisationer. Hans brede netværk og erfaring har været en stor ressource.

Det brede netværk har Lars opbygget ved sine mange frivillige poster gennem mange år. Da Lars gik på pension og valgte at bruge nogle af sine ressourcer på frivilligt arbejde var det første, han kastede sig over at være Besøgsven i Røde Kors og frivillig i projekt Værket - et projekt for ensomme unge under Mary Fonden. Som tovholder tog han ansvar og var med til at udvikle og drive. At tage ansvar har efterfølgende været en gennemgående tråd i hans frivillige poster.

Udover sit arbejde i Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm har Lars tidligere været formand for Ældre Sagen, hvor han var aktiv og initiativrig. Han har blandt andet sikret, at der årligt arrangeres influenzavaccination i Hørsholm - et tilbud mange er glade for og benytter sig af. Den opgave varetager han stadig. Lars har også været primus motor bag etableringen af Veteran Caféen Hørsholm, som er et vigtigt frirum og netværk for veteraner og pårørende. Lars er fortsat også aktiv i det arbejde. Som medlem af Seniorrådet i en fireårig periode har Lars været aktiv, blandt andet som kasserer og med at arrangere den årlige Seniorudflugt.

Som en lille krølle kan det også nævnes, at Lars gennem de seneste 18 år har været formand for Grundejerforeningen Ved Stampedammen, hvor han bor. At Lars er en mand, man kan regne med, viser sig sidst i forbindelse med etableringen af den nye forening Seniorsport Nordsjælland. Lars er trådt til og udfylder nu posten som næstformand. Seniorsport Nordsjælland fandt et udækket behov i foreningslivet, og på rekordtid har de opnået stor succes.

Alt i alt indstiller vi Lars Bjørck Olsen til prisen som Årets Frivillig, fordi han gennem sit engagement og store arbejde bidrager til at styrke frivilligheden, foreningslivet og fællesskabet i Hørsholm.

Indstillet af: Bestyrelsen for Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm

Strategiske mål for Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm 2023

Mål	1. Mangfoldighed i medlems-sammensætningen og bestyrelse med strategisk ledelse	2. Facilitering af netværk på tværs af frivillige grupper/ foreninger lokalt.	Understøttet kvalitet og mangfoldighed i lokale, frivillige fællesskaber
<p>Aktiviteter</p>	<p>Bestyrelsen arbejder målrettet og strategisk for at tiltrække bestyrelsesmedlemmer med relevante kompetencer.</p> <p>Frivilligcentrets bestyrelse er bredt sammensat og afspejler det lokale foreningsliv.</p> <p>Bestyrelsen forholder sig til det strategiske arbejde på alle bestyrelsesmøder.</p> <p>Der afholdes mindst to årlige strategimøder.</p>	<p>Afholdelse af Frivillig Fredag/ Årets Frivillig.</p> <p>Koordinering af Danmark Spiser Sammen i Hørsholm.</p> <p>Koordinering af mindre foreningers deltagelse i Kulturdagen.</p> <p>Årlige møder mellem foreninger med henblik på netværk.</p> <p>Årlige dialogmøder for alle frivillige, grupper og foreninger i Hørsholm.</p> <p>Etablering af 5 nye netværk.</p>	<p>Konsulentbistand. Hjælp til 4-6 foreninger årligt.</p> <p>Igangsætningsstøtte herunder udlån af CVR nr. og bank. Hjælp til 10- 15 foreninger årligt.</p> <p>Kurser – 3-4 årlige tilbud.</p> <p>PR, herunder information på sociale medier. 3 annoncer årligt. Minimum et ugentlig opslag på Facebook.</p> <p>Opslag af frivilligjobs og frivillige indsatser, herunder fokus på inklusion af sårbare. 6-10 opslag årligt.</p> <p>Tilbud om lån af kontor og mødefaciliteter. 15-20 foreninger/ grupper årligt.</p> <p>Drift og brug af "Hørsholm Hjælper platformen" 4-6 årlige begivenheder.</p>
<p>Succes-kriterie</p>	<p>Vi har:</p> <p>En opdateret kompetence plan for bestyrelsen.</p> <p>En engageret og aktiv bestyrelse, som arbejder strategisk.</p> <p>Opdateret beskrivelse af ansvars- og rollefordeling.</p> <p>Alle bestyrelsesmedlemmer har en synlig rolle og en relevant opgave.</p> <p>En ny personalepolitik godkendt.</p> <p>Det strategiske årshjul er implementeret.</p>	<p>Frivillig Fredag og Årets Frivillig afholdt i september.</p> <p>Foreningsmøder afholdt i januar og oktober.</p> <p>Et nyt netværk med fokus på svage, ensomme seniorer etableret.</p> <p>Netværk på demensområdet faciliteres.</p> <p>Etablerer af projekt Erin-dringsmølle i samarbejde med 2 foreninger.</p>	<p>Tilbud om konsulentbistand samt individuel sparring til foreninger.</p> <p>Minimum 3 årlige tilbud kurser af relevans for de frivillige grupper/ foreninger i samarbejde med 9 andre Frivilligcentre i Nordsjælland.</p> <p>Nyheder på det frivillige område, invitationer til arrangementer og andet relevant information deles løbende på Facebook minimum 2 gange pr. måned.</p> <p>Udsendelse af minimum 6-8 årlige Nyhedsbreve.</p> <p>Alle Frivilligjobs slås på Frivilligjob.dk, Facebook og Hørsholm Hjælper.</p> <p>Løbende tilbud om lokaler</p> <p>En årlig annonce i foråret. 2 årlige annoncer i efteråret. Ugentlige opslag på Facebook.</p>

Strategiske mål for Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm 2023

<p>Mål</p>	<p>4. Samarbejde med andre foreninger, erhvervsliv og kommune om fælles projekter.</p>	<p>5. Indsatser for udsatte borgere via selvhjælp.</p>	<p>Vision</p> <p>Frivilligcentrenes vision er et stærkt og mangfoldigt civilsamfund, hvor alle har mulighed for at yde en frivillig indsats og hente hjælp og støtte.</p>
<p>Aktiviteter</p>	<p>Indgåelse af en ny samarbejdskontrakt med Hørsholm Kommune.</p> <p>Udvikling af et møde-årshjul for kontakt med de relevante kommunale samarbejdspartnere.</p> <p>Udvikling af et års-hjul for kontakt til lokale kirker, boligforeninger og andre relevante organisationer.</p> <p>Afvikling af netværksmøder på tværs af organisationer. 2-3 møder årligt.</p> <p>Deltagelse i ledernetværk med andre Frivilligcentre i Nordsjælland – 6-8 møder årligt.</p>	<p>Udvikling af nye selvhjælpsgrupper og cafeer på baggrund af efterspørgsel og behov.</p> <p>Drift og vedligehold af eksisterende grupper og tilbud med fokus på indhold og kvalitet.</p> <p>Vi arbejder brobyggen- de med særlige fokus på:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Udsatte børn og unge -Ensomhed -Psyisk udfordrede -Udsatte ældre 	<p>Værdier/Kendetegn</p> <p>En åben dør: Vi tror på, at alle kan og vil bidrage til fællesskabet. Vi er tillidsfulde, nysgerrige og respektfulde. Vi er gode til at gribe muligheder, til at give plads til samtale og til at skabe løsninger med vidt forskellige målgrupper.</p> <p>Grosted: Vi skaber et godt miljø for det frivillige arbejde i Hørsholm. Vi gøder jorden, vi ser muligheder, og vi fjerner barrierer både for nye og for eksisterende initiativer og fællesskaber. Vi stræber altid efter at øge kvaliteten. Både i vores eget arbejde og hos dem, vi rådgiver.</p> <p>Brobygger: Vi har et skarpt blik for forskellige ressourcer, fagligheder og erfaringer. Vi engagerer relevante samarbejdspartnere i opgaveløsningen. Vi faciliterer, skaber dialog og formidler samarbejde, netværk og fællesskab.</p> <p>Frivilligcentrenes formål og mål</p> <p>Frivilligcentrene skaber rammer for deltagelse og fællesskaber og har til formål at støtte, synliggøre, udvikle og fremme frivilligheden og foreningslivet lokalt.</p>
<p>Succeskriterier</p>	<p>Vi deltager aktivt i projekt Bessere.</p> <p>Repair Cafe forankres og kører som en selvstændig aktivitet.</p> <p>Der er afviklet 2-3 inspirationsmøder i samarbejde med HAB og DAB ,og der er en plan for næste skridt i processen.</p> <p>Dynamocentret er fuldt funktionsdygtigt, synligt og modtager 2-3 opkald om ugen.</p>	<p>1-2 nye tilbud til børn og unge etableres.</p>	<p>Kvalitet & mangfoldighed</p> <p>Frivilligcentrene øger kvaliteten og mangfoldigheden af det lokale frivillige arbejde ved at støtte, udvikle og inspirere frivillige foreninger og initiativer samt hjælpe nye foreninger i gang.</p> <p>Udfoldelse & deltagelse</p> <p>Frivilligcentrene øger omfanget af det frivillige arbejde og udfoldelsesmulighederne i den frivillige verden ved at gøre det lettere at blive frivillig, lettere at yde en frivillig indsats og lettere at finde hjælp og støtte i civilsamfundet.</p> <p>Samarbejde & sammenhængskraft</p> <p>Frivilligcentrene øger den sociale sammenhængskraft og styrker en helhedsorienteret social indsats ved at skabe netværk og samarbejde på tværs af foreninger og mellem foreninger, kommuner og erhvervsliv.</p>

Mål 5. Indsatser for udsatte borgere via selvhjælp.

Udvikling af nye selvhjælpsgrupper og cafeer på baggrund af efterspørgsel og behov.

I 2023 besluttede bestyrelsen at give Selvhjælp Hørsholm et løft. Vi stod på bagsiden af Corona med en fornemmelse af, at mange mennesker havde været isolerede alt for længe. Vores fire indsatsområder: udsatte børn og unge, ensomhed, psykisk udfordrede og udsatte ældre var mere aktuelle end nogensinde. På den baggrund prioriterede bestyrelsen ekstra timer til Barbara, som er vores Selvhjælpskoordinator. Det var vigtigt at få gang i hjulene igen efter corona og fastholde aktiviteten fra før corona. En opgørelse over aktiviteterne viser os, at vi lykkedes med strategien. Som de tidligere år har børn og unge området vist sig at være det sværeste. Vi nåede ikke så langt som ønsket i 2023, men der lagt nogle gode sten, som vi kan træde på i forhold til indsatsen i 2024.

I 2024 vil vi forsætte med at udbygge de netværk på tværs af patientforeninger og andre aktører på området. Samarbejde er vejen frem. Som nævnt under mål 4 vil især netværk for familier med udfordrede børn og unge være i fokus.

Faktaboks – Selvhjælp 2023

12 klassiske selvhjælpsgrupper

7 samværsgrupper

Afholdt 72 personlige samtaler

I alt 237 deltagende borgere i alderen 35-90

37 aktive frivillige involverede



Samtalesalon

Socialt samvær med
"den gode samtale" som indhold
Fast tema hver gang

- 02. november 2023 kl. 16-18
- 07. december 2023 kl. 16-18
- 18. januar 2024 kl. 16-18



Samtalesalon

En ny måde at holde samtale på blev indført i 2023, hvor en frivillig vært inviterer gæsterne til en samtale om et specifikt emne, de ikke kender i forvejen. To og to taler sammen i et stykke tid, og så skifter de samtalepartneren. Alt imens der kan drikkes en kop kaffe/te og nydes et stykke frugt og lidt sødt. En berigende og sjov måde at lære nye mennesker på. Formålet med Samtalesalonerne er at skabe et sted, hvor man kan møde andre, der har lyst til at samtale. Alle voksne kan være med, uanset alder. Samtalesalonerne blev etableret sidst på året og fortsætter ind i 2024.





AD(H)D-gruppen

Antallet af voksne som får stillet diagnosen ADHD eller ADD er voksende, og derfor er vi særligt glad for, at vi har fået etableret et rigtig godt tilbud under selvhjælp. I marts 2023 mødtes AD(H)D-gruppen for første gang både til en "Walk & Talk" samt efterfølgende til en rundbordssamtale i netværkscaféen. Siden da har deltagere mødtes en mandag aften i måneden til enten eller både -og "Walk & Talk" og netværkscaféen. Foruden den frivillige initiativtager, er der også kommet en frivillig mere til at sætte både hyggelige og faste rammer, struktur og en fortrolig stemning til alle deltagere.

Gruppen er opstået i samarbejde med ADHD-Foreningens lokalafdeling Nord-sjælland.

Depressionsgruppe: 10-års jubilæum

I juni 2023 havde depressionsgruppen, der afholdes i samarbejde med Depressions Foreningen sit 10-årige beståen. Gruppen fejrede det i slutningen af året med en sammenkomst i Karen Blixen Museet, hvor der ved siden af et besøg i Caféen også var lejlighed til at beundre den smukke juleudstilling indenfor samt nyde parken med de store pæne træer bag museet. Et mindeværdigt møde for gruppedeltagerne.

Udover initiativtageren til gruppen er der ikke andre deltagere, der har været med i alle årene. Gruppen har et naturligt flow med at optage nye medlemmer i takt med andre, der ikke længere har behov for at være med.

Gruppen har mødtes fysisk hver anden tirsdag aften, bortset fra helligdage, i alle årene.



Café Samvær

Café Samvær er en gruppe af mænd og kvinder, som elsker at mødes over en kop kaffe og opleve et socialt fællesskab. De taler om alt mellem himmel og jord, hygger sig og inspirerer hinanden til aktiviteter også udenfor caféen. Café Samvær er et sted at mødes og en mulighed for at udvide ens netværk og opleve et rart fællesskab. De optager gerne nye medlemmer. Denne gruppe er særligt rummelig og god for dem, som føler det ekstra svært at komme ind i nye fællesskaber. Efter corona har der været behov for ekstra fokus på at holde gang i Café Samvær. Vi er glade for at tilbuddet fortsat eksisterer og vil fortsætte med at gøre en indsats for at få flere med i 2024.

Søndagskaffe -10 års jubilæum

Søndagskaffe er et tilbud for enlige ældre i egen bolig over 75 år. I juni 2023 kunne Søndagskaffe fejre sit 10-års jubilæum. Dette foregik ved en festlig søndagskaffesammenkomst i Borgmestersalen med et par særlige ekstra gæster: Nemlig alle frivillige værter og chauffører igennem tiden samt den frivillige koordinator og bestyrelsesformanden for Frivilligcentret. Annette Wiencken, formand for Social- og Ældreudvalget var også blandt gæsterne. Der var taler, et musikalsk indslag fra Hørsholms Musikskoles elever samt en stor lagkage og et glas portvin, som forsvædede den skønne eftermiddag i godt selskab.




FRIVILLIGCENTER
& SELVHJÆLP
HØRSHOLM

RUNGSTEDVEJ 1C, 1.TH
2970 HØRSHOLM

☎ 2926 2040
🌐 FRIVILLIGHORSHOLM.DK

mandag d. 11. september 2023
mandag d. 9. oktober 2023
mandag d. 5. november 2023
mandag d. 11. december 2023
mandag d. 8. januar 2024

Åbningstid Kontoret:

Mandag: 10.00 -14.00
 Tirsdag: 10.00 -14.00
 Onsdag: 10.00 -14.00
 Torsdag: 10.00 -14.00
 Fredag: lukket

