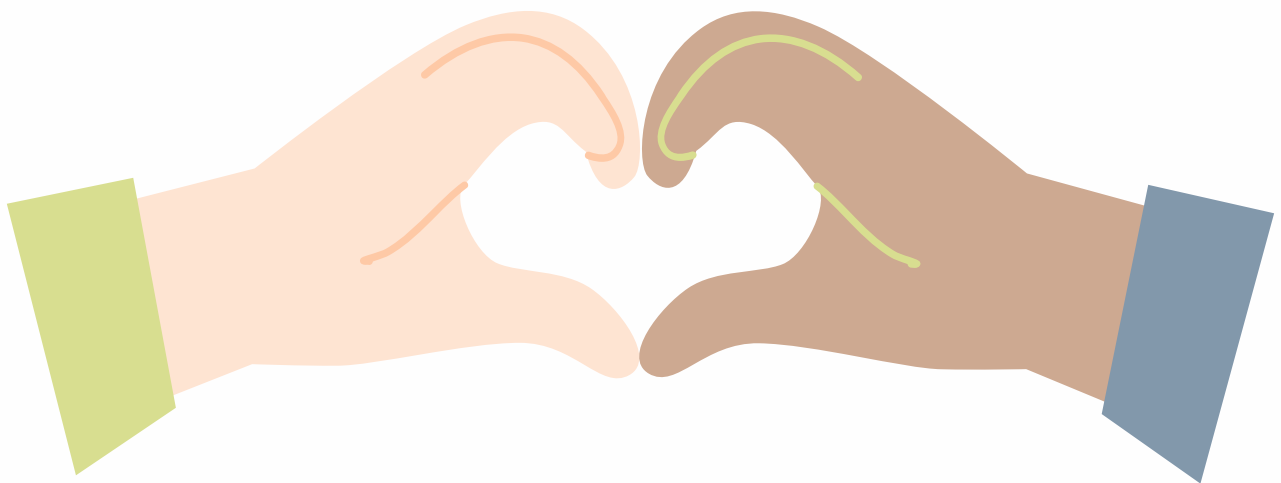




FRIVILLIGCENTER  
& SELVHJÆLP  
HØRSHOLM



# ÅRSRAPPORT

2024 - 2025

## **INDHOLDSFORTEGNELSE**

Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm  
Årsrapport 2024-25

1. **Bestyrelsesformandens beretning**

side 2

2. **Centerlederens beretning**

side 4

3. **Mål & målopfyldelse**

side 6

4. **Medlemsforeninger**

side 12

5. **Aktiviteter & begivenheder**

side 19

6. **Foreningsservice**

side 22

7. **Årets økonomi**

side 26

8. **Fremtidige mål & planer**

side 27

9. **Tak for et dejligt år**

side 32

## BESTYRELSESFORMANDENS BERETNING

Frivilligcenter & 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. Samlet set har Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm på meget tilfredsstillende vis nået de mål, som bestyrelsen har sat sig.

Den daglige ledelse er gennemført af den fastansatte centerleder, støttet af en deltidsansat selvhjælpskoordinator samt 3 kontorfrivillige.

Bestyrelsen har gennemført mange bestyrelsesaktiviteter ved nedsættelse af arbejdsgrupper og udvalg, løbende fulgt op på vores strategi, udarbejdet en ny HR-manual, herunder påbegyndt retningslinjer for arbejdsmiljø.

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

Bestyrelsesarbejdet har overordnet taget udgangspunkt i de overordnede mål, som bestyrelsen har fastsat i sin strategi for 2024, hvor der løbende har været øje for, at de strategiske ambitioner har været i balance med det afsatte budget. Årsregnskabet udviste således et velafbalanceret resultat.

Bestyrelsen har deltaget med 5 repræsentanter i FriSes årsmøde og generalforsamling. Herudover har bestyrelsen deltaget med 3 repræsentanter i FriSes uddannelsesforløb for bestyrelsesmedlemmer i Frivilligcentre samt deltaget med 1 repræsentant i det af Frivilligrådet nedsatte Landspanel.

Samarbejdet med Hørsholm Kommune er blevet yderligere styrket, hvilket bl.a. har mundet ud i etableringen af Generationsvenner, en Demenscafé samt en "Grøn Gruppe". Herudover har Frivilligcentret planlagt og gennemført "Årets Frivillig/Frivilligfredag", "Kulturtorvet i forbindelse med Kulturdagen".

Den årlige generalforsamling i Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm blev afholdt den 18. april 2024.

På generalforsamlingen blev Pernille Rask valgt som nyt bestyrelsesmedlem. Herudover blev Mette Marie Kjeldsen og Marie Bekkevold valgt som nye suppleanter. Vi sagde farvel til Cecillie Evelyn Meyer og Peter Christensen. Således har bestyrelsen i arbejdsåret 2024 været fuldt besat med 9 bestyrelsesmedlemmer og 2 suppleanter.



## BESTYRELSESFORMANDENS BERETNING

Selvhjælp har i 2024 haft 23 aktive grupper, grupper for mennesker med ADHD/ADD, grupper for mennesker med demens, grupper for pårørende til mennesker med demens og senhjerneskedede, samtalesalon, børnegrupper for henholdsvis sorgramte og skilsmisseramte, gruppe for mennesker med depression/angst, gruppe for særligt sensitive, sorggrupper for voksne, stressgruppe samt gruppe for meditation med baby.

Der er blevet ydet i alt 970 timers selvhjælp med 177 deltagere samt 75 individuelle samtaler på hver 1,5 time. Således har i alt 252 borgere i Hørsholm været igennem et selvhjælpsforløb i 2024.

Der har været 6 faste samværsgrupper: Blå Time Sophielund, Blå Time Ådalsparken, Café Samvær, Herrehjørnet, Samtalesalon og Søndagskaffe.

Selvhjælp er ledet af en selvhjælpskoordinator og har tilknyttet et korps af 46 aktive frivillige.

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

Jeg har valgt at træde ud af bestyrelsen i 2026 efter 3 genvalg og i alt 8 fantastiske år med en dygtig og hårdt arbejdende bestyrelse samt et kompetent og velfungerende sekretariat.

Lars Bjørck Olsen  
Bestyrelsesformand



## CENTERLEDERENS BERETNING

Set fra min stol var 2024 et godt og travlt år.

Nogle gange i hverdagens travlhed kan jeg godt få den tanke, om vi lever op til det, som forventes af os. Et af de krav som stilles til os som Frivilligcenter er, at vi arbejder med mål og aktivitetsplaner. Når jeg har rigtig travlt, kan det godt føles, som jeg ikke rigtig når noget. Som om al tiden går med at administrere og dokumentere, at lave aktivitetsplaner og mål opfølges. Det kan føles som om, at der er alt for lidt tid til at arbejde med det som vi er til for. Nemlig at udvikle og styrke foreningsliv og frivilligt arbejde lokalt. En fantastisk opgave som fortjener al vores opmærksomhed.

Derfor er det godt en gang imellem at træde et skridt tilbage og gøre status. Årsrapporten er en rigtig god anledning. Og jeg må indrømme, at når jeg sådan står med det samlede overblik over, hvad vi har nået i 2024, så forsvinder tvivlen og utilfredsheden. Så synes jeg faktisk, at vi når rigtig meget.

Det bliver også tydeligt for mig, at grunden til, at vi når så meget, er fordi vi er mange som bidrager. Det er ikke kun min egen indsats, det handler om. Vi inddrager frivillige, hvor vi kan, og vi organiserer arbejdet i arbejdsgrupper. Vi samler dem, som vil være med på en bestemt opgave. Vi inddrager de kompetencer, som findes i vores netværk. Og hold da op, hvor er vi heldige hvad den del angår. I virkeligheden er det det, som gør arbejdet så spændende og sjovt.

For vi er et hold og endda et godt hold. Alle jer som bidrager i de mange arbejdsgrupper eller konkret på kontoret - samarbejdet med jer, det er det, som løfter opgaven. Det er på grund af det samarbejde, at vi når i mål. Så rigtig godt gået til alle jer. Jeg vil gerne sige jer tak for det fantastiske samarbejde i det forgangne år.

En god visionær bestyrelse, som udstikker målene og en fantastisk gruppe frivillige som er med på opgaverne; det er hvad vi bringer med over i 2025. Jeg går året i møde med stor optimisme.

Ud over de mange aktiviteter vi selv fik afviklet i 2024, lykkedes det også at hjælpe andre i deres arbejde. Bl.a. hjalp vi Sophiekoret med en svær overgang fra kommunal aktivitet til selvstændig forening. Vi hjalp ungefestivalen SEASIDE i gang med stiftelse og administrativ støtte. Vi hjalp Vilde Svaner igennem et lederskifte og opbygning af ny struktur. Vi bidrog med støtte i forbindelse med udviklingen af en Hemingway gruppe nr. 3.



## CENTERLEDERENS BERETNING

Vi fik også udbygget samarbejdet med Hørsholm Kommune bl.a. omkring Kulturdagspuljen til Foreninger, hvor vi overtog administrationen af puljen i 2024. Vi fik for alvor gang i projekt Generationsvenner og har nu frivillige i daginstitutioner. Og vi fik hul på samarbejdet omkring udvikling af forældreforeninger på skole og dagtilbud. Et samarbejde vi kan bygge videre på i 2025.

Der bliver nok at tage fat på i 2025. Vi skal udvikle videre på de skibe vi fik sat i søen i 2024. Især udviklingen af vores egen organisation og fortsat med godt samarbejde i fokus. Arbejdsmiljø og god ledelse er sat på dagsordenen. Det samme er opgaven med at hjælpe familier med børn og unge med særlige behov og den "grønne" dagsorden.

Vi har fortsat et ønske om at udbrede Selvhjælp endnu mere. Vi har en virkelig dygtig selvhjælpskoordinator og et moderniseret koncept som giver mening.

Vi står klar til nye opgaver og udfordringer.

Tina Holkmann Gerling  
Centerleder



## MÅL & MÅLOPFYLDELSE

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. For hvert målområde er der formuleret en særlig aktivitetsplan for 2024.

Ud over vores egne strategiske mål arbejder vi sammen med alle landets Frivilligcentre ud fra en fælles kvalitetsmodel, som er med til at sætte rammen og sikre kvaliteten af vores arbejde og de ydelser, vi leverer til den frivillige verden i Hørsholm.

### **Mål 1. Mangfoldighed i medlemssammensætningen og bestyrelse med strategisk ledelse.**

Det første mål i strategien har fokus på ledelsen og udviklingen af vores organisation. Vi ønsker at arbejde strategisk med udviklingen af vores organisation og ydelser, sikre kvaliteten og en bred forankring i lokalsamfundet. Derfor har fokus været på:

***At Frivilligcentrets bestyrelse er bredt sammensat og afspejler det lokale foreningsliv.***

***At Bestyrelsen forholder sig til det strategiske arbejde på alle bestyrelsesmøder.***

Bestyrelsen arbejder målrettet og strategisk for at tiltrække bestyrelsesmedlemmer med relevante kompetencer, så det sikres at vi har en bestyrelse med en bred kompetence palet. Der afholdes mindst to årlige strategimøder.

Ved udgangen af 2024 er resultatet af mål 1, at Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm har en kompetent strategisk arbejdende bestyrelse som er aktive og engagerede. Alle bestyrelsesmedlemmer har en synlig og aktiv rolle. Bestyrelsen har nedsat 13 arbejdsgrupper som på forskellige områder tilrettelægger og forbereder grundlaget for de fælles beslutninger i bestyrelsen.

Vi har en opdateret kompetenceplan, en opdateret forretningsorden, 3 bestyrelsesmedlemmer har gennemgået FriSes bestyrelseskursus. Derudover er grundstenen lagt i arbejdet med at finde relevante kandidater til bestyrelsen i 2025, herunder en kandidat med til rette kvalifikationer til at overtage formandsposten, når Formand Lars Bjørck Olsens bestyrelsesperiode udløber i 2026.



## MÅL & MÅLOPFYLDELSE

Grundlaget for bestyrelsesarbejde arbejde i 2025 er lagt. Her sættes der fokus på arbejdsmiljø og beredskabsplaner. Arbejdet med evaluering af bestyrelsens arbejde, opdatering af foreningens vedtægter, udvikling og opdatering af de overordnede strategiske mål.

Ligesom arbejdet med at identificere og få valgt en ny formandskandidat fortsætter. Det er således vurderingen, at de mål som blev sat for bestyrelsens arbejde og udvikling i 2024 i høj grad er nået.

### Bestyrelsens sammensætning i 2024 - 2025:

| FRIVILLIGCENTER & SELVHJÆLP HØRSHOLM  |  |
|---|--|
| <br>BESTYRELSESFORMAND<br>Lars Bjørck Olsen |  |
| <br>NÆSTFORMAND<br>Etty Holgersen          | <br>BESTYRELSESMEDLEM<br>Dorrit Krogh             |
| <br>KASSERER<br>Thomas Fabritius Falck     | <br>BESTYRELSESMEDLEM<br>Nina Ansbjerg Høeg Brask |
| <br>BESTYRELSESMEDLEM<br>Ida Hansen        | <br>BESTYRELSESMEDLEM<br>Pernille Rask            |
| <br>BESTYRELSESMEDLEM<br>Lene Bruunsgaard  | <br>SUPPLEANT<br>Mette Marie Kjeldsen             |
| <br>BESTYRELSESMEDLEM<br>Eva Juul          | <br>SUPPLEANT<br>Marie Bekkevold                  |



## MÅL & MÅLOPFYLDELSE

### **Mål 2. 2. Facilitering af netværk på tværs af frivilligrupper og 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, foreningernes deltagelse i Kulturdagen og afvikling af juleaften. 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. Foreninger og frivillige er involverede og hjørnestenen i afviklingen af alle initiativer.

Vi afholder Nytårskur og sommerfest, så både frivillige og vores medlemsforeningers bestyrelser har mulighed for at mødes på tværs.

Som noget nyt i 2024 deltog vi også i planlægningen og afviklingen af en fælles seniormesse. Vores fokus var især på at hjælpe de mindre grupper/aktiviteter, så de også kunne deltage i arrangementet.

Af nye netværk som vi understøtter, kan vi i 2024 især fremhæve Grøn Fremtid Hørsholm, Sårbare unge og familier, Generationsvenner og Nytårsaften.

Det er vores vurdering, at vi stort set har nået vores ambition på målområde 2. Vi har ikke afviklet foreningsmøder i det omfang vi havde planlagt. Vi opnåede ikke tilmeldingerne nok til de planlagte arrangementer. Fremadrettet overvejes behovet for, at justere i denne målsætning og i stedet satse mere på andre former for netværksinitiativer.

De nye netværk, som er etableret i 2024, sætter dagsordenen for fokusområder i 2025. Alle fire nævnte netværk har fortsat behov for støtte til udvikling og etablering. Det er alt sammen gode initiativer med frivillige ildsjæle, som brænder for hvert deres område. Vi ser potentialet i de nye netværk og tror på, at de kan vokse og trives.



## MÅL & MÅLOPFYLDELSE

Enkelte aktiviteter gik ikke helt som forudset. F.eks. viste det sig ikke muligt, at etablere et netværk på sorgområdet. Hørsholm Kommune nedlagde deres sorggrupper som led i en besparelse. Kirkernes sorgarbejde har en anden struktur end oprindeligt antaget.

I stedet for at opbygge et netværk mellem eksisterende aktører, viste der sig et behov for at fokusere på, at vi i Frivilligcenter og Selvhjælp Hørsholm igen etablerer et tilbud om sorggrupper, så derfor gjorde vi det.

### **Mål 3. Understøttet 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 samarbejder med foreninger om CVR nr., 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 kan trække på viden fra vores Landsorganisation FriSe og Center For Frivilligt Socialt Arbejde.

Vi har et tæt samarbejde med Nordsjællands øvrige Frivilligcentre og sikrer frivillige i Hørsholm adgang til et bredere udbud af kurser.

I 2024 har vi hjulpet ca. 25 foreninger og institutioner i Hørsholm, sparring og rådgivning omkring hvervning af frivillige og almindelig foreningsdrift.

Vi har haft fornøjelsen af at hjælpe Sophiekoret med overgangen fra aktivitet til forening. Vi har hjulpet ungefestivalen Seaside med stiftelsesdokument, fundraising og styring af fondsmidler. Vi har hjulpet 18 foreninger med vores bankforbindelse og CVR-nummer. Ud over vores egne aktiviteter har vi lånt vores lokaler ud 131 gange til 25 forskellige foreninger og aktiviteter.

Vi har hjulpet omkring 15 foreninger, frivillige institutioner og almindelige borgere via vores Facebook side. Vi har udsendt 12 nyhedsbreve. Vi har selv afviklet to kurser og gennem kursus fællesskab Nordsjælland tilbudt yderligere kurser 7. Vi har hjulpet med at formidle opslag for 16 forskellige arrangementer via NemTilmeld.dk for 12 forskellige foreninger og aktiviteter.



## MÅL & MÅLOPFYLDELSE

Vi har etableret tilbud om MobilePay løsning til medlemsforeninger, og sat gang i arbejdet for at afklare spørgsmålet om foreningens forsikring i forbindelse med afvikling af offentlige arrangementer.

Det er vores klare opfattelse, at vi er nået målsætningen, når det gælder understøtning af kvalitet og mangfoldighed i lokale, frivillige fællesskaber. Vi ved dog, at det fortsat skal være et fokusområde i de kommende år.

Vi oplever, at forenings bureaukratiet lægger pres på frivillige ildsjæle og hæmmer virkelysten. Vi ser det som Frivilligcenterets opgave at tilpasse vores tilbud så meget som muligt, så de aflaster de frivillige mest muligt. Deres kræfter skal bruges i de aktiviteter de brænder for.

Der vil derfor også i 2025 være fokus på at udvikle frivilligcenterets foreningsservice.

### **Mål 4. Samarbejde og brobygning som understøtter udviklingen lokalt.**

Udviklingen lokalt og medlemmernes ønsker og ideer tog vores brobygnings indsats i andre retninger end dem vi havde tænkt. Indsatsen på børne- og ungeområdet kom til at fylde mere end først planlagt.

Flere års strategisk arbejde med at udvikle et tættere samarbejde på børn og ungeområdet gav for alvor frugt i 2024 og Projekt Generationsvenner blev en realitet.

Vi fik gennem Trommen et samarbejde med den nystartede ungefestival SEASIDE.

Vi fik øje på Facebook som et godt værktøj til brobygning og den rolle vi som Frivilligcenter kan tage på os i den forbindelse. Oprettelsen af to nye Facebook grupper skal bidrage til brobygningen på det grønne område, og når det gælder familier med særligt udfordrede personer i deres liv. Med en ny samarbejdsaftale med Hørsholm Kommune i ryggen fik vi lagt fundamentet for et bedre samarbejde.

En netværksgruppe på seniorområdet, møder med chefer og politiske udvalg og en generel tættere kontakt er det som skal til for at vi for alvor kan udvikle frivilligheden. Vi fik sat gang i et meget positivt og spændende samarbejde.



## MÅL & MÅLOPFYLDELSE

### **Mål 5. Indsatser for udsatte borgere via Selvhjælp.**

Vores Landsorganisation FriSe barslede i 2024 med en ny kvalitetsstandard for Selvhjælp. Det nye materiale sætter Selvhjælp ind i nutiden på en relevant måde.

Selvhjælp er for alle, både børn, unge og voksne. Formålet er at forebygge og afhjælpe negative følgevirkninger af livskriser, svære livsudfordringer og vilkår. Hensigten er at forbedre deltageres trivsel og mentale sundhed.

I Frivilligcenter og Selvhjælp Hørsholm har vi haft fokus på at omsætte den nye kvalitetsstandard til vores verden lokalt. Hos os hviler alt i Selvhjælp på Hørsholm Borgernes ønsker og behov. Med den opdaterede kvalitetsstandard som udgangspunkt har vi både fastholdt aktivitetsniveauet og udviklet nyt.

Nogle af de etablerede grupper har haft ekstra vind i sejlene, det gælder f.eks. for ADHD gruppen som har oplevet stor interesse. Nye tilbud som stress forløb og sorggruppen har også kunnet samle deltagere i 2024. I alt har 46 frivillige været aktive med Selvhjælp i 2024

Der er endnu ikke etableret en gruppe på børn og ungeområdet, men mange sten er lagt i fundamentet og der arbejdes videre på etablering af tilbud i 2025.

Det er således vores vurdering at målene for Selvhjælp er nået i 2024. Flere udviklingsområder peger ind i arbejdet for 2025, og Selvhjælp vil fortsat være en væsentlig del af indsatsen i det kommende år. Fællesskab og bedre trivsel er et vigtigt våben i kampen mod ensomhed.

Vi har tilbudt selvhjælpsgrupper på 9 forskellige områder, vi har understøttet 6 grupper med fokus på samvær, vi har haft tilbud om individuelle samtaler og haft 5 forskellige tilbud på demensområdet.



## MEDLEMSFORENINGER



Skolens Venner



HØRSHOLM  
FORENING  
KUNST

Danmarks  
Naturfredningsforening



HØRSHOLM KIRKE



øre\_sound

### Skolens Venner Hørsholm

En forening som skaber folkelig interesse for og engagement i skolen ved at inspirere, organisere, støtte og hjælpe med at få frivillige til at melde sig som ven med en klasse eller skole.

### Hørsholm Kunstforening

Foreningens formål er at arbejde for oplevelse og forståelse af billedkunst.

### Danmarks Naturfredningsforening

Lokalafdelingen arbejder for en levende natur i Hørsholm Kommune. Opgaver, der strækker sig ud over kommunegrænsen, klares i samarbejde med de respektive lokale grupper i nabokommunerne.

### Aktiv Kunst

Aktiv kunst er en forening, der består af kunstinteresserede og udøvende kunstnere med det formål at styrke kunstlivet i Hørsholm og omegn.

### Menighedsplejen Hørsholm Sogn

Vi er en meget aktiv kirke med en stor interesseret menighed, og vi har altid brug for frivillige til at lave mad, bage kager, lave kaffe eller på anden måde hjælpe i forbindelse med vores arrangementer.

### Røde Kors Hørsholm

Røde Kors har mange aktiviteter i Hørsholm. Besøgstjeneste, Familienetværk, Førstehjælpskurser, Genbrugsbutikker, Landsindsamling, Nørklegruppen, "Venner viser vej".

### Øre-Sound

Øre-sound® er et rytmisk amatørkor bestående af godt.40 sangere, der aldersmæssigt fordeler sig fra først i trediveerne til pensionsalderen. Korets repertoire er meget alsidigt inden for den rytmiske musik og omfatter swing, jazz, pop, rock, soul, afrikansk, latinamerikansk, gospel m.m.

## MEDLEMSFORENINGER



### **Rungsted Sogns Menighedspleje**

Rungsted Sogns Menighedspleje er en selvejende institution inden for folkekirkens diakonale arbejde. Menighedsplejen varetager kirkeligt sociale opgaver fortrinsvis over for sognets beboere ved afholdelse af møder og sognemiddage og kirkefrokoster, arbejde med forårsmarked og julemarked, m.m.

### **Mad med hjertet**

Mad med Hjertet er en non-profit organisation, der tilbereder gratis måltider til familier og enkeltpersoner i midlertidig livskrise. Råvarerne til måltiderne er fine overskudsvarer fra lokale supermarkeder, der bliver tryllet om til sunde, nærende måltider til familierne.

### **Seniorsport Nordsjælland**

Hos Seniorsport Nordsjælland kan alle over 50 være medlemmer - uanset hvilken kommune de bor i. Vi bruger uddannede instruktører på alle vores hold. Vi lægger lige så meget vægt på den sociale del som på den sportslige.

### **Sind Fredensborg - Hørsholm**

SIND fungerer både som brobygger mellem de daglige oplevelser i psykiatrien og de informationer, som embedsmænd og politikere baserer beslutninger på. SIND hjælper også, når den enkelte familie eller sindslidende pludselig står i en svær situation.

### **De Vilde Svaner**

De vilde svaner er et tilbud om samvær og fællesskab om deltagelse i kulturelle oplevelser, fritidsliv og andet, som er sjovere, når man har nogen at følges med.

### **Dynamocentret**

Vi er en gruppe frivillige, der med kort varsel kan rykke ud og give en hjælpende hånd med mange forskellige opgaver indenfor det sociale og humanitære område. Vi kan ledsage til læge, tandlæge etc. Vi kan bl.a. købe ind under akut sygdom, gå med hunden eller passe børnene.

### **Hemingway Club Hørsholm 1 Mandag, 2 Tirsdag & 3 Onsdag**

Hemingway Club er et GRATIS netværk for mænd (60+), der søger interesse-fællesskab gennem mandeaktiviteter. Klubben er opkaldt efter forfatteren Ernest Hemingway, fordi han på flere måder kan ses som et symbol på de kerneværdier vores klubber indeholder.



## MEDLEMSFORENINGER



### **Diabetesforeningen Hørsholm-Fredensborg**

Velkommen til Diabetesforeningens lokalforening i Hørsholm-Fredensborg. Vi arbejder for et bedre kendskab til og forståelse for diabetes.

### **Hørsholm Handicapgruppe**

Hørsholm Handicapgruppe er en kreds af borgere i Hørsholm Kommune med interesse for handicappede medborgere. Vores fælles målsætning er, at handicappede med den nødvendige hjælp skal kunne leve et så normalt liv som muligt i deres lokale miljø.

### **Danske Handicaporganisationer afdeling Hørsholm**

DHH formål er at arbejde for forbedrede forhold til alle mennesker med handicap i Hørsholm kommune samt at være et samlingssted for kommunens interesse- og handicaporganisationer.

### **Selvejende Institution Breelteparken**

Omsorgscentret Breelteparken er en selvejende institution beliggende i Hørsholm Kommune. S/I Breelteparken har 146 ældreboliger, med tilknyttet hjemmepleje og et plejehjem med 51 boliger. Institutionen har bl.a. et dagcenter med stor bredde og variation i udbuddet af beboeraktiviteter.

### **Musikalsk Potpourri**

Musikalsk Potpourri er et kor for sangglade seniorer 60+ primært bosiddende i Hørsholm Kommune, og der stilles ikke krav til nodekendskab. Koret synger populære sange og øver en gang ugentligt fredag kl. 10.00 til 12.00.

### **Førtidspensionist Foreningen Solsikken**

Vi er en flok førtidspensionister mellem 18 og 64 år, der mødes 2 gange om ugen i Solsikken, hvor vi laver forskellige aktiviteter alt efter, hvad medlemmerne kan og har lyst til. Vi har det rart og hygger os med hinanden. Vi laver også arrangementer og tager på udflugter indimellem.

### **Hørsholm Biavlforening**

Foreningen har en skolebigård i Rungsted Hegn. Her mødes de lokale biavlere for at udveksle erfaringer og lære nyt. Og her kommer interesserede for at gå på kursus og lære at holde bier.

## MEDLEMSFORENINGER



### Selmersbo

Selmersbo er et samlingssted for frivillige foreninger med et socialt og humanistisk formål samt for kommunens borgere, som ønsker at bruge husets aktiviteter: Bridge, IT-undervisning, fælles frokost om tirsdagen mv. Nogle kommer for at sludre, læse avis, spille billard etc.

### Wafa

Wafa stræber efter at blive en global mainstream-prisplatform, der gør det muligt for exceptionelle bæredygtighedsiværksættere at skalere og replicere deres løsninger over hele verden til gavn for menneskeheden nu!

### Sct. Georgs Gildet Hørsholm

Sct. Georgs Gilderne blev oprindeligt sat i verden for at hjælpe spejdere, børn og unge. De drev børnehaver rundt om i landet, i tider hvor der ikke var mange kommunale børnehaver. Så for 5 år siden skiftede Sct. Georgs Gilderne i Hørsholm kurs, og hjælper nu målgruppen de ældre.

### Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Vi henvender os først og fremmest til dig, som er over 18 år, som på grund af psykisk sårbarhed eller psykisk sygdom, har svært ved at få hverdagen til at hænge ordentligt sammen.

### Osteoporoseforeningen lokalafdeling Nordsjælland

Osteoporoseforeningen udbreder kendskabet til sygdommen, der også kaldes knogleskørhed og til forebyggelse. Dette sker via landssekretariatet i Århus, afdelingerne, vores medlemsblad "knogleskør", lægetelefon, diætisttelefon, foreningens hjemmeside, kgebog, foredrag og andre aktiviteter over hele landet.

### Hørsholm Musikforening

Foreningens formål er at fremme kendskabet til og interessen for klassisk og nyere musik, i første række kammermusik. Dette sker fortrinsvis ved afholdelse af en række koncerter.

### Hørsholm Jazzkompagni

Jazz-kompagniet, eller mere korrekt "Hørsholm Jazz-kompagni", blev etableret i februar 2004 ved en stiftende generalforsamling, hvor man indkaldte alle interesserede jazzmusikere via avisannoncer.



## MEDLEMSFORENINGER



### Hørsholm Seniorråd

Hørsholm Seniorråd er din samarbejdspartner i de forhold, der vedrører den del af din tilværelse, som har med Hørsholm Kommune, dens medarbejdere og kommunalpolitikere at gøre.

### Kræftens Bekæmpelse Hørsholm

Lokalforeningen er Kræftens Bekæmpelses lokale talerør. Er du medlem af Kræftens Bekæmpelse, er du automatisk medlem af lokalforeningen i din kommune.

### Sct. Georgs Gildet Rungsted

Vi er gildebrødre, mænd og kvinder, i alderen 50 år til 85 år. Vi har den fælles baggrund, at vi enten har været spejdere eller kan gå ind for de ideer som spejder- og gildebevægelsen står for. Rungsted Gildet blev startet i 1971, nogle få af vores nuværende gildebrødre har været med fra starten.

### Depressionsforeningen

De fleste lokalgrupper udgøres af selvhjælpsgrupper, der er for dig, der har brug for at mødes med andre i samme situation. Det er et tilbud til dig der enten har depression, bipolar lidelse eller dig der er pårørende.

### Ældresagen Hørsholm

"Et godt liv – hele livet". I Hørsholm har vi fokus på: Et sundt og aktivt liv. Dialog med Hørsholm kommune om ældrepolitik. Besøgsven ordning, bisiddertjeneste og støtte til pårørende. Samvær og nærvær i form af en bred vifte af arrangementer og faste aktiviteter. Vi hjælper også med brugen af IT.

### CP Danmark Nordsjælland

CP Danmarks overordnede formål er at forbedre forholdene og livskvaliteten for de cirka 10.000 mennesker i Danmark, der lever med spastiske lammelser.

### Hørsholm Seniordanseforening

Foreningens formål er at udbrede kendskabet til og fremme interessen for seniordans gennem undervisning. Alle kan være med uanset alder og køn. Musikken er iøjrefaldende og frisk. Man har ikke en fast partner.

## MEDLEMSFORENINGER



### Hørsholm Senior Idræt

HSI er for dig, som er over 55 år. Dyrk motion og samvær på en sjov måde, ingen er for gammel, så kom og vær med. Begyndere er velkomne. Her er der noget for alle.

### Plejehjemmenes Venner

Plejecenter Vennerne er en gruppe under Frivilligcenter og Selvhjælp, der bidrager med musik og forskellige former underholdning for beboere på kommunens plejehjem og andre indenfor ældreområdet.

### Grænseforeningen

Engager dig i Grænseforeningen i dit lokalområde. Vi mener, at erfaringerne fra det dansk-tyske grænseland, hvor man er gået fra fjendskab til venskab, er afgørende for dansk demokrati og mødet mellem kulturer.

### Søndagskaffe

En søndag eftermiddag om måneden. En gruppe ældre gæster. Frivillige værter og chauffører, der lægger hus og bil til den hyggelige sammenkomst for ensomme og isolerede ældre over 75, der bor alene med lidt eller ingen kontakt til familie og venner. Kaffe, kage, snak og god stemning.

### Møllelauget Håndværkerforeningens studiekreds

Håndværkerforeningen er en gammel og traditionsrig forening, der har hjemme i den tilstødende bygning til Hørsholm gamle mølle. Bygningen er Møllens gamle kornlager. Håndværkerforeningens medlemmer har altid været aktive i udviklingen af byen og omegnen.

### Frennegård Park-DAB1401

En boligafdeling, under HAB, med omkring 120 toetagers, 75 år gamle, almene, leje familieboliger. Bygningerne er bevaringsværdige og forsøges vedligeholdt på et højt og særdeles grønt og giftfrit niveau. Der arbejdes aktivt med både kommunens Vild med Vilje og FN's 17 verdensmål.

### Landsforeningen Autisme

Foreningen ønsker at udbrede kendskab til og forståelse for de vanskeligheder, ASF medfører. Vi repræsenterer mennesker med ASF, børn, unge og voksnes interesser over for samfundet både lokalt og landsdækkende.

## MEDLEMSFORENINGER



**BEDRE PSYKIATRI**



Hørsholm Erhvervs  
Netværk

**Ådalsparkens Tennisklub**

Hørsholms hyggelig



### **Blixen 1 & 2**

Blixen Klubberne i Hørsholm er for kvinder 60+ som ønsker at få inspiration, finde fællesskaber og danne netværk. Vi mødes omkring et foredrag/ oplæg og samles derefter til et uformelt samvær omkring en kop kaffe/te. Interessen for klubben er så stor, at der i 2025 dannes endnu en klub - Blixen 3.

### **Hjerteforeningen Lokalkomité Hørsholm**

Vi er en underafdeling af Hjerteforeningen med det hovedformål at oplyse om hjerte- og kredsløbssygdomme og deres forebyggelse, samt yde støtte og rådgivning til hjertepatienter og deres pårørende med henblik på, at alle berørte opnår den størst mulige livskvalitet.

### **Bedre Psykiatri i Fredensborg Hørsholm**

Pårørendegrupper, selvhjælpsgrupper, telefonrådgivning, generel rådgivning for pårørende. Vi hjælper dig, så du kan hjælpe dine. Bliv medlem og drag nytte af vores tilbud - helt gratis, naturligvis.

### **Hørsholm Erhvervsnetværk (HEN)**

Hørsholm Erhvervs Netværk blev stiftet i 2013 med henblik på at etablere et øget samarbejde mellem virksomheder og organisationer med tilknytning til Hørsholm Kommunes erhvervsliv.

### **Ådalsparkens Tennisklub**

Klubben er ikke kun for beboerne i Ådalsparken, men er åben for alle. Vi har en hyggelig og afslappet atmosfære og modtager meget gerne nye medlemmer som har lyst til at spille tennis.

### **Sophie koret**

Sophie koret er et blandet kor på ca. 30 deltagere. Vores repertoire er meget bredt. Vi synger blandt andet danske sange, revyviser samt klassisk og rytmisk musik. Vores hovedformål er glæden ved at synge, så der er ingen optagelseskrav. Alle er velkomne.

Læs mere om alle vores medlemsforeninger på vores hjemmeside [www.frivillighorsholm.dk/](http://www.frivillighorsholm.dk/)



## AKTIVITETER & BEGIVENHEDER

### Nytårskur

Som Frivilligcenter er det en del af vores opgave at brobygge. At bringe frivillige og foreninger sammen. Nytårskuren har vist sig som en fin måde at understøtte dette mål på.

Det er efterhånden blevet en tradition, at vi starter året med at invitere medlemsforeninger, frivillige og samarbejdspartnere til lidt samvær i Borgmestersalen i det gamle rådhus. Ud over at ønske hinanden godt nytår er arrangementet også en anledning til at snakke sammen på kryds og tværs. At både frivillige og foreninger kan mødes i en uformel ramme uden anden dagsorden end at hygge sig.

Og snakket, det blev der. De 105 gæster, som deltog i januar 2024 sørgede for en konstant summende lyd af stemmer i lokalet. Det er vores indtryk, at mange benyttede anledningen til at få afklaret og aftalt en del ting. En helt igennem fin eftermiddag, som på alle måder levede op til forventningen.

Underholdningen, som bestod af glade musikere fra 3 gange Hemingway Club i Hørsholm, leverede en hyggelig stemning. Stor tak til dem, fordi de stillede op.

### Generationsvenner

Et nyt projekt Generationsvenner så dagens lys i 2024.

En generationsven er en frivillig, som har lyst til at være med til at skabe det gode børneliv i Hørsholms institutioner. Vi tilbyder fællesskab med andre frivillige og stjernestunder med børn. Projektet er startet langsomt op i sensommeren 2024 med 2 dagtilbud som værter og 3 frivillige Generationsvenner.

Projektet er udviklet og forberedt grundigt i samarbejde med Hørsholm Kommune. Tanken er at gå forsigtigt frem, høste erfaringer, justere lidt og efterfølgende give plads til flere.

Ud over sin ugentlige gang i en institution i Hørsholm tilbydes Generationsvennen et intro kursus med fokus på børnesyn og arbejdet i daginstitutioner i Hørsholm Kommune.

De frivillige bliver en del af frivilligruppen med tilknytning til Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm. Gruppen vil løbende blive samlet til netværkskaffe og erfaringsudveksling.



## AKTIVITETER & BEGIVENHEDER

I slutningen af 2024 blev en frivillig Generationsvens koordinator også tilknyttet projektet. Hans rolle bliver at rekruttere, netværke og sikre kontakten til alle Generationsvenner.

Der vil fortsat være fokus på udvikling og justeringer i projektet i 2025, så flere nye Generationsvenner kan få muligheden for at være med.

### **Dynamocentrets jubilæum**

I februar 2024 fejrede Dynamocentret sit 20-års jubilæum. Siden 2003 har Hørsholm Frivilligcenter og Selvhjælp været hjemsted for en flok frivillige, Dynamoerne, som er trådt til og har hjulpet Hørsholms borgere med at løse opgaver, som ligger uden for det kommunale ansvarsområde.

Selve fejringen foregik i Selmersbo Aktivitetscenter, hvor koret Musikalsk Potpourri på festligste vis underholdt gæsterne. Ud over musikken var der også arrangeret en pølsevogn, som sørgede for, at gæsterne ikke gik sultne hjem.

Gæsterne var bl.a. både nuværende og tidligere Dynamoer. Også tidligere Dynamoleder og initiativtager Ingrid Hjarnaa var blandt gæsterne.

Ingrid fortæller: "Dynamoerne har igennem de nu 20 år, centret har eksisteret, løst rigtig mange opgaver for Hørsholms borgere. Altid opgaver, som ligger udenfor det kommunale ansvarsområde. Vi har givet en arm til borgere, der måske efter en hofteoperation var færdigbehandlet hos fysioterapeuten, men som stadig var ængstelige for at færdes alene. Vi har luftet hunde for borgere med et brækket ben. Købt ind for influenza/Corona ramte. Vi har hjulpet med at pakke hjem sammen for borgere, der flytter til plejeboliger. Set efter pletter på tøjet for synshandicappede. Sat flere hundrede røgalarmer op samt mange hylder, knager og lamper. Endelig har vi siddet hos demente eller alvorligt syge for, at den raske ægtefælle kunne få et pusterum Kort sagt, så har vi fungeret som en god nabo, der altid er klar med en hjælpende hånd."

Dorrit Krogh har i sine år som formand oplevet, at efterspørgslen efter Dynamoer bestemt ikke er aftagende.

"Der er så mange opgaver, der bliver uoverstigelige, når man bliver syg eller svækkes af alderen. Her er det en fornøjelse for en Dynamo at gå ind og hjælpe til. De frivillige står fortsat klar – også efter 20- års jubilæet."



## AKTIVITETER & BEGIVENHEDER

### Café Samvær

Netværksgruppe for alle med særlig fokus på fællesskab. Café Samvær er et tilbud til mennesker, som elsker at mødes over en kop kaffe og opleve et socialt fællesskab.

Der tales om alt mellem himmel og jord. Deltagerne hygger sig og inspirerer hinanden til aktiviteter også udenfor caféen. Det er rart at have et sted at mødes og dermed have mulighed for at udvide ens netværk samt opleve et rart fællesskab.

I 2024 har der været udskiftning i gruppen, og et nyt fællesskab er under opbygning. Der er plads til flere, og gruppen er meget åbne over for at lukke nye ind i fællesskabet.

Det er altid en ekstra udfordring, når der sker store forandringer i en gruppe, men frivillig gruppeleder Helen er med sit store engagement og brede erfaring garant for, at nye let får en plads i fællesskabet.

### Stress gruppe

Antallet af stressede mennesker er stadigt stigende, og det problem ønsker vi at tage fat på. I foråret fik vi besøg af en ICI-Certificeret stresscoach og det mandede ud i, at vi arrangerede 2 oplæg om stress, et i foråret og et i sensommeren, begge på Hørsholm Bibliotek.

Vi er særligt glade for, at der også viste sig at være interesse fra borgere i at deltage i den nyetablerede selvhjælpsgruppe indenfor stress. Gruppen har mødtes 6 torsdage fra oktober måned og til december måned, og vi fik nogle gode evalueringer fra gruppedeltagerne.

**Vidste du at...**

når kroppen er stresset, så overtager den sympatiske del af nervesystemet, så kroppen ikke får hvile.

**Er du bevidst om at holde pauser for krop og hjerne?**

**Kom til oplæg på Biblioteket torsdag d. 29. august kl. 18.30-20.00**

**Stress er en tilstand – ikke en sygdom**

Oplægsholder & Frivillig (Stress), Christel Vester, Selvhjælpskoordinatør, Barbara Diemi

Tilmeld

Ro og glæde skal der til 😊

The poster features a green background with a white cup of coffee on the left. On the right, there is a circular photo of two people in a presentation setting and a QR code for registration.

“Jeg har lært meget om mig selv. Det har været et godt miljø at sidde og tale om svære ting. Jeg er blevet mødt og forstået. Det har været dejligt at møde andre i samme situation, så man ikke føler sig alene. Det har været et tryk sted at dele både tanker og følelser.”

(Anonym deltager)

“Det var lige sådan noget som dette, jeg havde brug for. Det har hjulpet mig med at tage toppen af min stressfyldte periode. At få sat ord på tingene, følelsen af at der ikke er noget, der er forkert at føle. Meget inspirerende at møde mennesker, jeg ikke kendte på forhånd, og at de kunne bidrage med anerkendelse og egen udfordringer. Godt at kunne vende tankerne og modtage gode værktøjer.”

(Anonym deltager)



## FORENINGSSERVICE

### **Nyt tilbud om MobilePay- løsning til medlemsforeninger**

Efter at have gennemført et bankskifte i 2024 kan Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm nu oprette en MobilePay-løsning til medlemsforeninger. Vi har over længere tid manglet en brugervenlig betalingsløsning især for de ikke så digitale medborgere. Det har været vores indtryk, at en MobilePay løsning kan afhjælpe det problem.

Foreningen får sit eget MobilePay-nummer. Indbetalinger foregår som alle andre MobilePay indbetalinger. MobilePay-nummeret er knyttet til en særlig "MobilePay-konto" i Danske Bank, og kontoen tilhører Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm. Vi sikrer, at pengene står på foreningens konto hos os. Vores kasserer kan se, hvem der indbetaler, dato for indbetaling, hvor meget der er indbetalt - opdelt i indbetaler, gebyr fordelt på indbetaler og hvilken konto i Danske Bank, som indbetalingen sker til.

Beløbene overføres månedlig til foreningens konto, og kassereren kan lave en oversigt til medlemsforeningen over periodiske transaktioner via MobilePay, som giver medlemsforeningens kasserer et godt overblik. Transaktionsgebyret til MobilePay er på 0,99% pr. transaktion. Dette gebyr betales af medlemsforeningen - al anden service i forbindelse med MobilePay-løsningen er gratis.

I Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm betragter vi dette tilbud som en rigtig god udvidelse af vores foreningsservice. Vi vurderer, at mange af vores medlemsforeninger kan få glæde af tilbuddet, idet det løser en udfordring med elektronisk betaling, som mange foreninger bøvler med.

### **Møde med Velliv Foreningen den 20. februar**

Som en del af vores foreningsservice tilbyder vi hjælp til fundraising. Vi arrangerer også temadage og kurser som kan klæde foreningslivet godt på til de mange frivillige opgaver, som bestyrelser og andre varetager.

Da vi fik mulighed for at få besøg af en fond, var det naturligt at tage imod. På mødet var der mulighed for at møde projektkonsulent Louise Wind Nielsen fra Velliv Foreningen som gjorde os meget klogere på fonden og dens muligheder. Et tilbud mange tog imod, og det blev et meget vellykket møde.

Social- og Seniorudvalgsformand Annette Wiencken havde også taget imod invitationen og deltog i arrangementet med et indlæg om nye retningslinjer for støtte fra § 18 i Hørsholm Kommune, som trådte i kraft ved ansøgningsrunden i marts 2024.



## FORENINGSSERVICE

### Nyt Grønt Fællesskab

Med udgangspunkt i ønsker fra en gruppe borgere er Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm i tæt samarbejde med Hørsholm Kommune gået ind i opgaven med at støtte et ny fællesskab: Grønt Community Hørsholm.

En gruppe borgere, der repræsenterer en række frivillige, miljøbevidste foreninger, har i regi af Frivilligcentret slået sig sammen om at skabe et klimabevidst fællesskab. De ønsker både at etablere et fysisk sted, Det Grønne Hus Hørsholm, hvor vi kan høre til side om side, og etablere et digitalt/virtuelt "mødested/fællesskab" - Grønt Community Hørsholm.

### Vi arbejder i første omgang med 3 hovedprojekter:

- 1.** Oprettelse af en ny hjemmeside / Community [www.gronthorsholm.dk](http://www.gronthorsholm.dk)  
Hjemmesiden indeholder eventkalender, nyheder, chat og præsentation af deltagende foreninger og samarbejdspartnere og kontaktinformation, inkl. ovennævnte klima, miljø og bæredygtigheds eventkalender - med alle miljø relevante arrangementer i kommunen, og ikke mindst arbejdsgruppens egne arrangementer og workshops for borgere i alle aldre med bæredygtige interesser.
- 2.** Ansøgning til, og etablering af et fysisk sted, Det Grønne Hus Hørsholm, hvor vi kan høre til side om side. Især Repair Café mangler egnede lokaler.
- 3.** En aktiv og energisk deltagelse i KLIMA UGEN - uge 17 med aktiviteter i Hørsholm Kommune, og afholdelse af et intromøde, hvor alle foreninger og borgere, der ønsker at være del af fællesskabet Grønt Community, inviteres og informeres. Vi etablerer samarbejde og netværk.

Vi ønsker at skabe et øget og aktivt fokus på både den grønne og den blå klimabevidste dagsorden, og inviterer alle borgere og foreninger med i fællesskabet - hvor vi også læner os aktivt og engageret op ad FN's 17 verdensmål.

Hjemmesiden forventes at være tilgængelig med de første sider i foråret 2025 og vil derfra løbende blive udviklet.





## FORENINGSSERVICE

### Frivillige og sociale medier

De seneste år har vi fået mere og mere øje for, at digitale fællesskaber spiller en rolle i sammenhængen lokalt. Via de digitale platforme kan vi som borgerne nå hinanden i nye typer fællesskab. Det kan være med information og debat, eller det kan være et fællesskab om en sag. Mange digitale grupper drives af frivillige. De er startet af folk med et bestemt formål, og de er afhængige af, at frivillige passer dem og sætter rammen om fællesskabet.

Via de sociale medier er der opstået nye platforme for frivilligt arbejde. Som Frivilligcenter ser vi det som vores opgave også at understøtte de nye muligheder, både for de frivillige og for lokale fællesskaber, aktiviteter og grupper.

I Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm tog vi for alvor hul på opgaven i 2024. Vi har været fødselshjælper i forhold til to nye facebookgrupper som begge to har en sag de arbejder for:

### Facebookgruppen

#### **Pårørendenetværk Hørsholm - personer med særlige behov**

Gruppen beskriver sig som en netværksgruppe for pårørende til børn, unge og voksne i Hørsholm Kommune, der har særlige behov.

Gruppen er et neutralt og trygt mødested, hvor medlemmer kan dele erfaringer og viden, støtte hinanden og fejre succeshistorier.

Her kan man bl.a. finde:

Erfaringsdeling: Udveksle oplevelser og udfordringer fra hverdagen med andre pårørende, der står i lignende situationer.

Vidensdeling: Finde og dele viden, ressourcer, og tips, der kan hjælpe i forhold til børn og voksnes udvikling og trivsel.

Succeshistorier: Fejre de små og store sejre sammen med andre, der forstår betydningen af dem.

Gruppen er åben for alle pårørende i Hørsholm Kommune, og vi ser frem til at skabe et stærkt og støttende fællesskab sammen!



## FORENINGSSERVICE

### Facebookgruppen

#### Grøn Fremtid Hørsholm

Denne gruppe er et fælles mødested for alle klima- og miljøbevidste borgere i Hørsholm Kommune.

Her kan de dele idéer, inspiration og viden om emner som madspild, affaldssortering, genbrug, biodiversitet (vild med vilje) og mange andre bæredygtige grønne tiltag.

Gruppen arbejder aktivt med udgangspunkt i FN's Verdensmål for bæredygtig udvikling, især de mål, der handler om klimaindsats, ansvarligt forbrug, produktion, samt livet på land og i vand.

Ved at handle lokalt og tænke globalt stræber vi sammen efter at skabe en positiv klimaforandring i vores lokalområde.

Alle er velkomne til at bidrage med erfaringer, stille spørgsmål og engagere sig i de grønne debatter, der gør vores lokalområde mere bæredygtigt.

De opfordrer til, at vi sammen gør en grøn forskel!



## ÅRETS ØKONOMI

I 2024 har vi for alvor forsøgt at få budget og strategi til at balancere op mod hinanden.

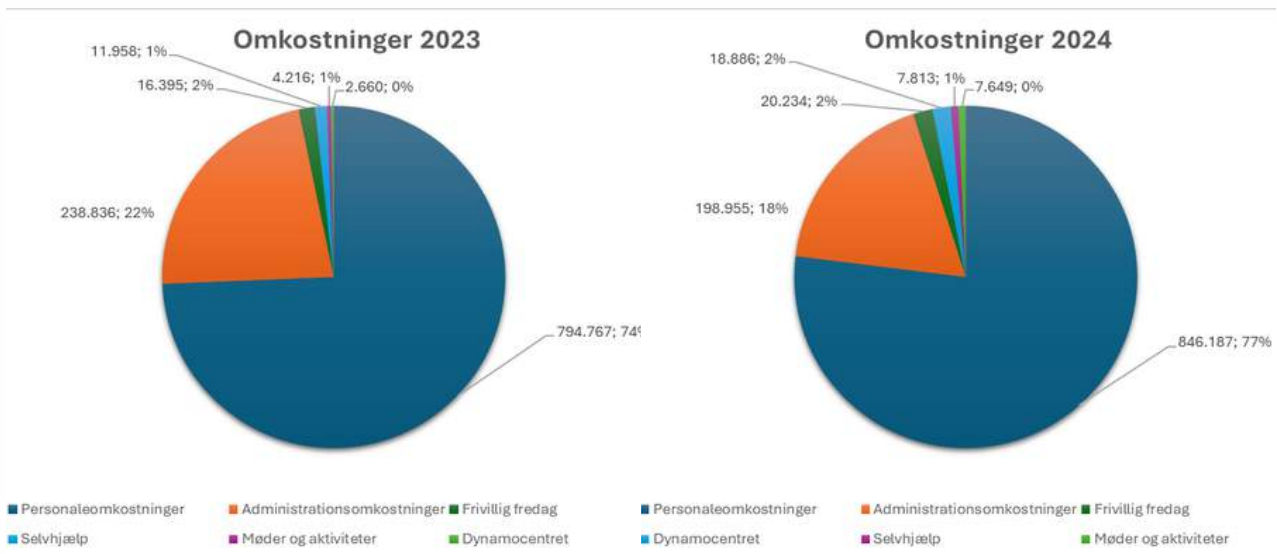
Økonomien i Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm er stabil, og det er ikke de store udsving, der sker år for år. Den helt store udgift er altid aflønning af Centerleder og Selvhjælpskoordinator. Vi følger overenskomsten og de lønstigninger som følger deraf. Derfor er udgiften lidt højere i 2024 end i 2023.

Udgiften til Dynamocentret var også væsentlig højere i 2024 end tidligere år. Det skyldes, at vi fejrede Dynamocentret 20-års jubilæum i år. Vi havde sat penge til side til jubilæet over et par år.

Administrationsomkostningerne var lavere i 2024 end tidligere år. At det lykkedes at holde udgiften nede, skyldes vores fokus på udgiften til kopimaskinen. Kopimaskinen udgør en stor post i budgettet. Et skarpt fokus og med hjælp udefra lykkedes det os at få tilrettet vores forbrugsaftale så den fuldstændig passer til vores forbrug. Dermed kunne vi holde udgiften nede.

Budgettet balancerede i 2024 med nogle få tusinde kroner i overskud. Det er lykket at nå hovedparten af de strategiske mål inden for den eksisterende budgetramme.

### Økonomi 2023 2024:



## FREMTIDIGE MÅL & PLANER

Overskriften for den samlede strategi 2023-2024 var Brobygning og Fællesskab. Arbejdet i strategien byggede videre på de grundsten, som var lagt i strategien for 2019-2022. Der har været tale om et langt strategisk træk med fokus på at opbygge bestyrelsen, skabe samarbejde og gode relationer. Vi er kommet langt i det arbejde.

Bestyrelsen har besluttet at vi 2025 skal kigge nærmere på de strategiske mål, og udvikle på dem så de dels tager højde for de resultater som er opnået, men også sætter nye mål at stræbe efter.

For at give bestyrelsen ro til at gøre det arbejde grundigt, har vi bibeholdt de samme 5 overordnede mål som vi styrede efter i 2024, men justeret på aktiviteter og indsatsen.

### Mål og Aktivitetsplan for 2025 ser således ud:

| OVERORDNEDE MÅL   | AKTIVITET   | FORVENTET RESULTAT   |
|---|---|--|
| <b>Mål 1. Mangfoldighed i medlemssammensætningen og bestyrelse med strategisk ledelse</b> | Bestyrelsen arbejder målrettet og strategisk for at tiltrække bestyrelsesmedlemmer med relevante kompetencer.                 | Bestyrelsen har i fællesskab en bred vifte af kompetencer.<br><br>En opdateret kompetenceoversigt for bestyrelsens medlemmer                           |
|   | Der arbejdes for en bredt sammensat bestyrelse som afspejler det lokale foreningsliv.   | Opdateret beskrivelse af ansvars- og rollefordeling<br><br>Vi har en engageret og aktiv strategisk arbejdende bestyrelse hvor alle har udvalgsopgaver. |
|   | Bestyrelsen fordeler sine opgaver i udvalg<br>Bestyrelsen forholder sig til det strategiske arbejde på alle bestyrelsesmøder. | Alle bestyrelsesmedlemmer har en synlig rolle og en relevant opgave.   |
|   | Der afholdes mindst to årlige strategimøder.  | Efter hver generalforsamling gennemføres et introduktionsforløb for nye bestyrelsesmedlemmer.  |
|   | Formandsskifte forberedes   |  |
|   | Sagsgange og procedure gennemgås, nye beskrivelser laves hvor de mangler. Alle dokumenter samles i kontormanualen.            | Ny formandskandidat fundet og introduceret<br><br>Alle administrative procedurer er beskrevet og kendte i bestyrelsen. Både interne og eksterne.       |

## FREMTIDIGE MÅL & PLANER

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>2. Facilitering af netværk på tværs af frivillige grupper/foreninger lokalt.</b></p> | <p>FCH påtager sig koordineringen af fællesopgaver og inddrager et bredt netværk af frivillige i løsningen af opgaver som:</p> <p>Frivillig Fredag/<br/>Årets Frivillig</p> <p>Danmark Spiser Sammen i Hørsholm.</p> <p>Juleaften</p> <p>Sindets dag</p> <p>Koordinering af mindre foreningers deltagelse i Kulturdagen.</p> <p>Vi afholder årlige møder mellem foreninger med henblik på netværk.</p> <p>Vi afholder dialogmøder for alle frivillige, grupper og foreninger i Hørsholm.</p> <p>Etablering af 2 nye netværk.</p> <p>Vi arbejder med inddragelse af frivillige i løsningen af opgaverne.</p> | <p>Vi koordinerer et bredt udvalg af arrangementer på tværs af foreninger i Hørsholm.</p> <p>Vi inddrager frivillige i alle opgaver.</p> <p>Foreningsmøder afholdt i januar og oktober.</p> <p>Et nyt netværk med fokus på børn og unge med særlige udfordringer er etableret.</p> <p>Netværk på demensområdet faciliteres.</p> <p>Vi understøtter et aktivt grønt fællesskab.</p> <p>Vi understøtter ” Blå Time” med den årlige sommerudflugt for de svageste ældre i Hørsholm.</p> <p>Vi faciliterer et Facebook fællesskab for familier med neurodivergente børn.</p> <p>Vi driver i samarbejde med 1-2 foreninger aktivitetstilbud for børn med neurodivergens.</p> <p>Vi har tilknyttet en stor frivilligruppe med et bredt netværk i foreningslivet.</p> |
|--|---|--|

## FREMTIDIGE MÅL & PLANER

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>Mål 3. Understøttet kvalitet og mangfoldighed i lokale, frivillige fællesskaber</b></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:</p> <p>Aktiv Facebook 2 gange pr md. Instagram 1 gang pr. md.</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" 6-8 årlige begivenheder.</p> <p>Udvikle og implementering af tilbud til foreninger om MobilePay løsning.</p> <p>Vi vil spille en aktiv rolle i udarbejdelse af ny kommunal frivilligpolitik.</p> <p>Udvidet støtte og samarbejde med ungefestival.</p> <p>Undersøge foreningers mulighed for at forsikre sig ved arrangementer.</p> | <p>Tilbud om konsulentbistand samt individuel sparring til foreninger.</p> <p>En aftaleinstruks om procedure ved lån af CVR og Foreningskonto.</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>Hjælp til Facebook.</p> <p>Fokus på hjælp til nye typer frivillige.</p> <p>Skabt klarhed over forsikringsmuligheder.</p> |
|---|--|--|

## FREMTIDIGE MÅL & PLANER

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>Mål 4. Samarbejde og brobygning som understøtter udviklingen lokalt</b></p> | <p>Deltagelse i 2-3 årlige udvalgs møder/ chefmøder i Hørsholm Kommune.</p> <p>Vi inviterer politikere og foreninger til kaffemøde 4-6 pr år.</p> <p>Vi inviterer foreningsrepræsentanter og politikker med ind i vores arbejdsgrupper.</p> <p>Udvikling af et møde-årshjul for kontakt med de relevante kommunale samarbejdspartnere.</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>Vi formidler frivillige til daginstitutioner via projekt Generationsvenner.</p> | <p>Et ” grønt” fællesskab med 2-4 aktiviteter etableret.</p> <p>Deltaget i 4 netværksmøder med de øvrige Frivilligcentre i Nordsjælland.</p> <p>Vi har tegnet landkortet over digitale grupper som bidrager aktivt til det fællesskab lokalt.</p> <p>Generationsven korpset er på 6-8 frivillige.</p> <p>Brobygning indtænkes i alle vores sagsgange og aktiviteter.</p> |
|---|--|--|



## FREMTIDIGE MÅL & PLANER

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>Mål 5. Indsatser for udsatte borgere via selvhjælp.</b></p> | <p>Udvikling af nye selvhjælpsgrupper og cafeer på baggrund af efterspørgsel og behov.</p> <p>Fundraiser midler til tilbud målrettet udsatte børn og unge.</p> <p>Drift og vedligehold af eksisterende grupper og tilbud med fokus på indhold og kvalitet.</p> <p>Opret selvhjælpsgruppe for unge- særligt sensitive/ neurodiverse.</p> <p>Opret forældregruppe for forældre til neurodivergente børn og unge.</p> <p>Samarbejde med 2-3 patientforeninger.</p> <p>Vi arbejder brobyggende med særlige fokus på:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Udsatte børn og unge</li><li>-Ensomhed</li><li>-Psykisk udfordrede</li><li>-Udsatte ældre.</li></ul> | <p>Vi tilbyder selvhjælpsgrupper for unge med særlige udfordringer.</p> |
|---|--|---|





# TAK FOR ET DEJLIGT ÅR





Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm

Rungstedvej 1C, 1. TH  
2970 Hørsholm

29 26 20 40  
MAN - TOR: 10.00 - 14.00

Mail: [mail@frivillighorsholm.dk](mailto:mail@frivillighorsholm.dk)

**DU ER ALTID VELKOMMEN  
TIL AT RINGE TIL OS ELLER KOMME FORBI**