



FRIVILLIGCENTER & SELVHJÆLP

HERLEV

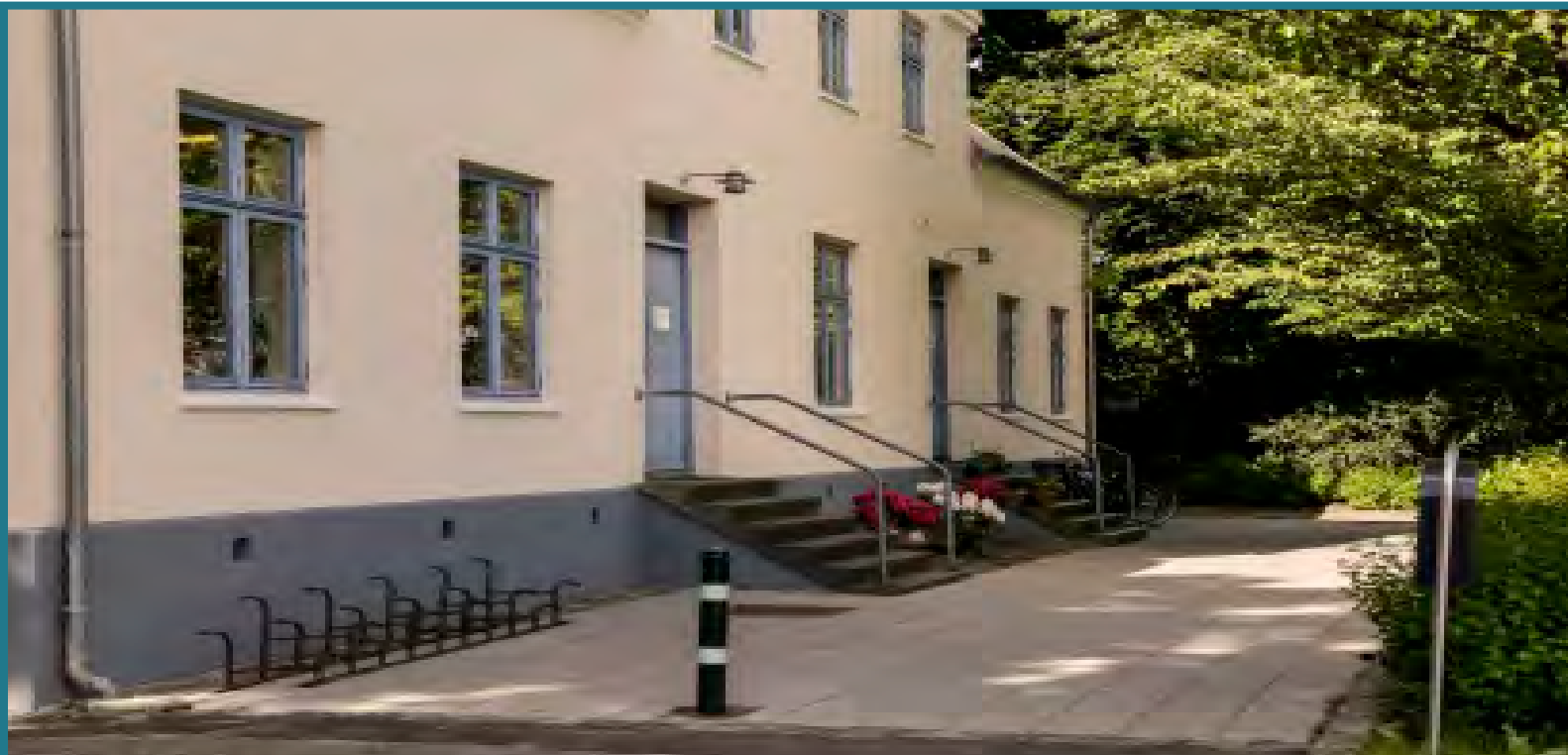
Året 2018



NETVÆRK **SAMSKABELSE** **FÆLLESSKAB** **INNOVATION** **Selvhjælp**
PERSONLIG RÅDGIVNING **FRIVILLIGHED** **MENNESKER** **SAMSPIL** **PÅRØRENDE**
SAMARBEJDE **livskvalitet** **GRUPPER** **BØRN OG UNGE** **MENINGSFULDT**

INDHOLD

Indhold	1
Tak	2
Bestyrelse og medarbejdere	3
Beretning	4
økonomi	4
Flere krav	4
Samarbejde med foreninger og kommune	4
Støtte til borgerne	5
Frivillig Fredag	5
Vores hus	6
Personale	6
Fremtiden	6
Fællesskaber og grupper	7
Frivillig Fredag 2019	8
Året i tal	9





Kære frivillige, foreninger og samarbejdspartnere

Vi er glade for den store opbakning vi har oplevet fra vores medlemmer, frivillige, lokale foreninger og samarbejdspartnere i 2018. Det gode samarbejde og interesse for vores tilbud har været med til at skabe et levende og dynamisk Frivilligcenter, som er til gavn og støtte for rigtig mange Herlevborgere.

Vi har igennem året arbejdet hårdt på at få bedre økonomiske vilkår. Et arbejde som er lykkedes, og som i det kommende år vil få stor betydning for vores arbejde og ressourcer.

Frivilligt engagement og gnist smitter, og vi begejstres hver dag over foreninger og frivilliges arbejde for at gøre Herlev til et godt sted at leve og bo - et sted med fællesskaber for alle.

I det kommende år vil vi skabe grobund for endnu flere fællesskaber og håber I vil være med - sammen med os!

De bedste hilsner

Formand Erik Nielsen og Centerleder Tina Andersen Messaoudi

BESTYRELSEN 2018



Bestyrelsesformand
Erik Nielsen



Næstformand
Pia Jensen



Kasserer
Bent Andrup



Sekretær
Britt Thurren Dall



Bestyrelsesmedlem
Maj-Britt Rotheisen



Bestyrelsesmedlem
Maryann Thorvaldson



Bestyrelsesmedlem
Jim Hansen
(udtrådt dec. 2018)



Suppleant
Sabah Alasade

Vores bestyrelse er bredt sammensat med repræsentanter fra forskellige frivilligområder. Vi har repræsentanter fra det boligsociale område, boligafdelingsbestyrelser, velgørhedsorganisationer, repræsentantskaber, løbe- og jazz klubber og ikke mindst fra vores egne indsatser indenfor demens og selvhjælp.

MEDARBEJDERE 2018



Tina Messaoudi
Centerleder



Jeanne Blyme
Administration &
Udvikling



Signe Aagaard
Projektmedarbejder &
Selvhjælpskoordinator



Lykke Kræmer Lindby
Projektmedarbejder

Frivilligcenter Herlev Beretning 2018

Vi glædes dagligt over den store opbakning fra medlemmer, foreninger, grupper, frivillige og samarbejdspartnere, som i samarbejde med os er med til at løse opgaver og frivilligt arbejde i hele Herlev. Uden jer ville Frivilligcenteret ikke kunne eksistere, så af hjertet tak for jeres støtte og indsats året rundt. Vores fælles indsats er med til at styrke sårbare og bygge nye fællesskaber på tværs af hele Kommunen og bidrager til en øget livskvalitet for mange borgere i hele Herlev.

Økonomi

Ligesom forrige år har 2018 på mange måder været et hårdt år for Frivilligcenter & Selvhjælp Herlev. Manglende ressourcer og for mange opgaver har igen påvirket vores arbejde. I starten af 2018 startede vi med at forhandle med Herlev Kommune om at få bedre økonomiske vilkår. Det



var en lang og hård proces, som har betydet møder med Borgmester og embedsmænd og udarbejdelse af gentagne skriftlige oplæg med beskrivelser

af vores arbejde og kompetencer. Et arbejde som har trukket meget på vores Centerleders ressourcer i form af møder og skriftlige oplæg. Det hårde arbejde bar frugt og i oktober måned blev de kommunale budgetter vedtaget med en 4-årig årlig merbevilling på 300.000kr oveni vores eksisterende bevilling til at styrke vores arbejde med særligt fokus på foreningsservice, selvhjælp og udviklings - og projektarbejde. Vi er meget stolte af, hvad vi har opnået- det vil ha stor betydning for vores fremtidige arbejde, ressourcer og muligheder.

Merbevillingen bliver udmøntet igennem en partnerskabsaftale mellem os og Herlev Kommune. Aftalen uddyber vores kerneopgaver, som nævnt

før drejer det sig om foreningsservice, selvhjælp og udviklings-projektopgaver og aftalen har desuden til formål at konkretisere vores samarbejde med Herlev Kommune, og hvilke opgaver vi løser hver for sig og i fællesskab.

Flere Krav

Frivilligcentrene bliver i disse år underlagt nye kvalitetsstandarder fra Børne og -Socialministeriet. Standarderne har til formål at kvalificere og optimere Frivilligcentrenes arbejde på landsplan, og styrke vores arbejde igennem strategi og målsætningsarbejde. Vi har deltaget i alle Socialstyrelsens møder sammen med vores Landsorganisation FriSe, og føler os godt klædt på til opgaven. Vi udarbejdede allerede sidste år en strategi for vores arbejde 2018-2020, hvor vi allerede har opfyldt mange, af de mål vi havde sat os. Nogle af vores mål var blandt andet bedre økonomiske vilkår, som vi har forhandlet igennem, men også "mindre" dagligdags mål som synlighed af foreningerne igennem en ny opdateret aktivitets - og foreningsguide, og flere foreningsrettede møder. I 2019 vil vi tilbyde endnu flere kurser og møder for vores medlemmer og foreningslivet i Herlev og arbejde endnu mere med synlighed af alle vores tilbud.

Samarbejde med foreninger og kommune

Vi har som altid stået til rådighed med rådgivning overfor kommunens institutioner om inddragelse af frivillige i de kommunale opgaver.

Konkret har vi kørt en introducerende workshop for Botilbuddet Skovgården. Her tog vi udgangspunkt i Skovgårdens Ydelsesbeskrivelse for at drøfte 'Formål for frivillige på skovgården', vi lavede en øvelse om de fire frivillighedstyper samt præsenterede hvilken type opgave det er at koordinere frivillige.

Udover vores almindelige foreningsservice har vi hjulpet Hjerteforeningen med at få stiftet en lokalforening.



Som synliggørelse af foreningen var vi med til at understøtte oprettelsen af en gå-gruppe, vi var hjemsted for den lokale del af landsindsamlingen den 22. april, ligesom vi har lagt hus til arrangementer med hjerte-foredrag og undervisning i hjertemassage. Den 29. maj var der stiftende generalforsamling, og der er nu en Herlevafdeling af Hjerteforeningen.

Vi har også budt velkommen til en del nye medlemmer i 2018. I løbet af året har vi sagt velkommen til 7 nye foreningsmedlemmer, som repræsenterer alt fra sportsverdenen til håndarbejde og til det spirituelle. I udgangen af 2018 havde vi 39 foreningsmedlemmer, 19 grupper og 37 enkeltmedlemmer. Vi har haft 1871 årlige lokalebookinger med et gennemsnit på mellem 5 til 40 brugere pr. booking.

Støtte til borgere

Veteranernes flagdag har vi afholdt afholdt vi i tæt samarbejde med Herlev Kommune, som også understøttede arrangementet økonomisk. Dagen har til formål at takke tidligere udsendte veteraner for deres indsats. En fejring Herlev Kommune lægger stor vægt på og som Frivilligcenteret i mange år har organiseret, da vi tidligere har haft aktiviteter for veteraner. Arrangementet afholdes hvert år d. 5.9 på den internationale flagdag, og i 2018 blev de 25 deltagende veteranerne fejret med musik fra eleverne fra Herlev Musikskole, tale fra borgmester, "foredrag" og god mad.

Vores arbejde med selvhjælps- og netværksgrupper for sårbare borgere har stadig stor prioritet og havde det også i 2018. Vores skilsmissegrupper for børn og sorggrupper for børn har stadig været en del af vores tilbud. Vi er meget glade for at have mulighed for at støtte og hjælpe børn, som har brug for at dele deres problemer og sorger med andre børn i samme situation og være med til at styrke deres start på livet. Udover vores børnegrupper, har vi haft grupper for til demente pårørende, hvoraf den ene kun er for mænd.

Derudover har vi tilbudt angst - og depressionsgrupper samt sorggrupper for voksne.

Livshistoriefortællingsgrupper var et nyt tilbud som vi fik udviklingsmidler til at starte i sommeren 18'. Grupperne mødes til 16 temabaserede møder. Gruppernes formål er at selvudvikling ved hjælp af at fortælle om eget liv, lytte til historier om andres liv og derigennem blive klogere på sig selv.

Selvhjælp

Selvhjælp er livsmestring med fokus på at skabe nye veje i sit liv i fællesskab med andre i samme situation. Tilbuddet er gratis og foregår under trygge og fortrolige rammer. Vi opretter grupper ud fra formodet behov eller efterspørgsel. Man er altid velkommen til at kontakte os med henblik på oprettelse af grupper. Vi hjælper gerne med at etablere gruppen og rekruttere frivillige.

Selvhjælpsgrupperne er en stor del af vores DNA og et område vi brænder for. Det er en stor gave at se, hvordan en gruppe kan give deltagerne håb for en bedre fremtid ved at kunne spejle sig i hinandens situation og ikke mindst støtte hinanden og dele erfaringer. Vi har i løbet af 2018 haft 10 selvhjælpsgrupper kørende med et gennemsnit på 5-8 deltagere, vi ville gerne haft betydelig flere, men rekruttering af deltagere og frivillige kræver både økonomi og ressourcer, som vi ikke har haft. Noget af vores merbevilling vil derfor gå til at styrke og udvide vores selvhjælps- og netværkstilbud i det kommende år.

Frivillig Fredag

"Værdien af den frivillige indsats, kan og skal den måles og hvis ja hvordan? Set i lyset af de stigende krav fra statslige puljer og fonde om dokumentation og effektmåling", sådan lød overskriften på vores frivillige fredag. Det var temaet på vores Frivillig Fredag som inviterede til politisk debat med kommunalpolitikere, som fik til opgave at svare på hvad deres holdning var til at kunne måle værdien af den frivillige indsats. Svaret var meget entydigt "man kan ikke måle værdien af den frivillige indsats for den er uvurderlig. Dagen var derudover spækket

Vores hus

Vores hus har fået en "alvorlig" opgradering. Stor Sal er blevet malet, og vi har fået renoveret 1. sal. og fået etableret vores nye rum "Lille Sal". Det gør 1 sal meget brugbar, da alle rum kan bruges separat og der ikke længere er gennemgangsrum. Derudover har vi fået bedre handicapadgang til 1 sal med opsætningen af en ny elevatorlift. Vi er meget glade for forbedringerne og vi oplaver også at brugerne sætter stor pris på de nye faciliteter.



Personale

I 2018 har vi, som tidligere nævnt, haft alt for få ressourcer i forhold til opgaver. Vi har haft 2 fastansatte, vores centerleder Tina på 37t. og Jeanne 16t. Jeanne har derudover haft et varieret antal timer på udvikling og projekter. Derudover har vi haft Lykke ansat på 10-17t. på vores demensindsats og livshistoriefortællingsprojekt. Vi har løbende haft praktikanter, deraf Signe, som nu er blevet ansat i vores projekter.

Fremtiden

Vores fremtid ser lysere ud. Vores forbedrede økonomiske vilkår har gjort, at vi i 2019 har langt flere personaleressourcer og at huset har fået tilføjet 27 ugentlige personaletimer. En forskel vi allerede kan mærke. Derudover er der afsat midler til synlighed og markedsføring, temaaftner og kurser for foreningerne og fokus på etablering af selvhjælpsgrupper. De ekstra midler betyder også, at vi har lidt mere overskud og tid til at skrive alle de fondsansøgninger, som er nødvendige ift. vores udviklingsarbejde og samarbejde med foreningsliv og Herlev Kommune.



Vi glæder os derfor til at byde jer velkommen ved endnu flere lejligheder i det kommende år, og at vi kan udvikle vores lokale Frivillig og selvhjælpscenter i fællesskab med alle vores medlemmer og brugere.

Vi har allerede i begyndelsen af året mærket, hvad de ekstra ressourcer kan betyde, da vi med stor succes har opstartet Hemingway Club, en klub for mænd 60+, hvor de mødes til foredrag, ostemadder og kaffe. Klubben startede i januar og har allerede 22 medlemmer. I løbet af foråret starter vi Blixen Club op, som er det kvindelige modsvar til Hemingway og er for kvinder 60+. Derudover starter vi sorggrupper for unge, og sorggrupper for enker samt grupper for kvinde, som har været udsat for fysisk og psykisk vold.

Formand
Erik Nielsen

LAD OS FEJRE DET SAMMEN!

UNDERSKRIFTS CEREMONI

Frivilligcenter og Selvhjælp Herlev har indgået ny partnerskabsaftale med Herlev Kommune. Aftalen giver os et bedre økonomisk fundament de næste 4 år og dermed bedre mulighed for at støtte foreningslivet og borgere i Herlev.

Foreninger og frivillige i Herlev inviteres derfor til underskriftsceremoni

D. 30.4.2019 KL. 14.00

I Frivilligcenter & Selvhjælp Herlev

Program

14.00 Velkomst v/ Formand Erik Nielsen
14.10 Tale v/ Borgmester Thomas Gyldal Petersen
14.20 Underskrift af partnerskabsaftalen
14.30 Bobler, kaffe, snacks, og hygge
15.00 Tak for i dag

Tilmelding senest 27.4

mail@frivilligcenterherlev.dk

<https://frivilligcenterherlev.nemtilmeld.dk/11/>

Fællesskaber og grupper

Sorg, livet, angst og depression og pårørende til demente

I 2018 har vi arbejdet med flere projekter som har været helt eller delvist finansieret af puljer, og delbevillinger fra Herlev Kommune. En del af vores selvhjælpstilbud er en del af vores faste tilbud. Vi sætter her fokus på nogle af vores tilbud fra året der gik.

Sorg

Sorggrupper for både voksne og børn har været et fast tilbud i vores hus i mange år. Når man mister både som barn og voksen er følelser som skyldfølelse, længsel, tristhed, vrede, søvnproblemer og meningsløshed helt naturlige. Grupperne er et frirum, hvor man både på børne- og voksenniveau, at få talt om det der er svært, savnet og minderne og ikke mindst opleve støtte og omsorg fra andre i samme situation.

Livshistorie

Gruppernes formål er selvudvikling ved at fortælle om eget liv, lytte til andres livshistorie og spejle sig i andre. Deltagerne mødes til 16 temabaserede møder. Temaerne er bla. nutidsfortællinger, vendepunktsfortællinger, barndom, voksenliv, det svære, gode venner, håb og drømme og meget mere.

Angst og depression

Grupperne har været for personer, som i kortere og længere tid har lidt af angst og depression. Grupperne har både været guidede og selvdrevne. Hovedformålet med gruppen, er at mennesker med lettere angst og depressionslidelser kan møde andre i samme situation, dele erfaringer og dele gode råd ift. at komme videre.

Pårørende til demente

Demensprojektet har til formål at danne netværk mellem, pårørende til demente via pårørendegrupper og candlelight dinners (middage for demente og pårørende). Samtidig giver projektet mulighed for at tage på udflugter, som skal give et frisk pust til parrene og ofte går turene til steder og museer som "vækker minder" også hos den demente. I løbet af 2018 har vi haft 6 pårørendegrupper, heraf én kun for mænd og 2 grupper for voksne børn af demente.

Projektet har kørt i snart 5 år og var indledningvis finansieret af puljemidler. Senere er der indgået en samarbejdsaftale med Herlev Kommune, hvori der indgår drifts- og personalemidler til indsatsen.

Frivillig Fredag 2018

værdien af den frivillige indsats



FRIVILLIGCENTER & SELVHJÆLP HERLEV INVITERER TIL **Frivillig Fredag 28.9.2018** KAN OG SKAL VI SÆTTE VÆRDI PÅ DEN FRIVILLIGE INDSATS?

Politisk debat ved kommunalbestyrelsesmedlemmer...

Arly Eksildsen(SF), Bo Zabel(A), Connie Mankov(A), Gert Biilmann(V), Gitte Bomholdt(A), Henrik Hilleberg(C), Ibrahim Benli(Ø), Maria Mankov(A), Marianne Dithmer(Ø) Marco Damgaard(A), Michelle Møller(A), Peter Nielsen(A)

Oplæg ved....

Anne-Sofie Sevel, Red Barnet
Mogens Damgaard, Dansk Arbejder Idræt
Trine Hammershøj, Det Sociale Netværk
Flemming Jørgensen, Coop amba

Facilitator...

Niels Christian Barkholt



ÅRET I TAL OG FAKTA

Hvad vi hjælper med.....

Projektopstart
§18 ansøgninger
Rekruttering af frivillige
opslag på frivilligjob.dk
Fastholdelse af frivillige
Netværksmøder
Udlån af lokaler
selvhjælp
Samarbejdsprojekter
og meget mere...



444

SYNTES GODT OM
PÅ FACEBOOK



1871
Lokaleudlån



70

Deltog ved vores årlige Frivillig Fredag med politisk debat og spændende oplæg om værdien af den frivillige indsats.

Tak for jere opbakning og deltagelse i arrangementet.



95
medlemmer
39 foreninger
37 Enkeltmedlemmer
19 grupper

40

Frivillige i vores projekter

