



## Frivilligcenter & Selvhjælp Herlev

Ved Jeanette Sylvest

# BERETNING 2021

## Indhold

- Frivilligcenter & Selvhjælp Herlevs eksistensberettigelse og strategi
- Huset Marielyst & personale
- Støtte til Herlevs borgere
- Samarbejde med foreninger og Herlev kommune
- Foreningens økonomi
- Succeser
- Fremtiden

Beretningen bliver skrevet med en følelse af, at vi ikke helt nåede at lande på fødderne efter Corona, og alt hvad det indebar, inden at vi pludseligt stod -og stadig står midt i en kæmpe koordineringsopgave i forhold til flygtningeindsatsen i Herlev Kommune. Denne opgave vil jeg komme tilbage til.

Året 2021 var ligesom 2020 farvet af Corona. Mange aktiviteter er blevet aflyst grundet, at de ikke var mulige at gennemføre i forhold til gældende restriktioner, eller simpelthen grundet manglende tilmeldinger som også har været en "bivirkning" af krisen; vores brugere har været syge eller plaget af gener efter Corona. Vi har også mærket en vis forsigtighed med at omgås for mange mennesker ad gangen -også efter ophør af restriktioner.

I dag, i skrivende stund, er vi heldigvis fuldt tilbage igen, og huset emmer af besøgende og frivillige.

### Frivilligcenter & Selvhjælp Herlev eksistensberettigelse og strategi

Vi er eksperter i frivillighed, og er med til at skabe et mangfoldigt lokalsamfund, hvor alle har mulighed for at yde en frivillig indsats eller deltage i en frivillig aktivitet. Alle borgere, der savner et netværk eller står i en svær livssituation, skal kunne finde hjælp via os.

Vores vision er, at alle skal have mulighed for at være en del af ligeværdige fællesskaber!

Det er store ord, men vi kan stå inden for dem, og de er lige så vigtige nu, som da Frivilligcenterets grundsten blev lagt for 31 år siden -måske endda endnu vigtigere. Vi lever i en tid, hvor vores generelle psykiske og fysiske sundhed forværres. Målt helt ned til de 16-årige (Den Nationale Sundhedsprofil 2021. Data er baseret på mere end 180.000 besvarelser fra danskere over 16 år).

Vores strategi er tydelig: Vi vil være med til fremme den frivillige indsats og udvikle nye metoder til at være frivillig på. Vi tror på, at frivillighedens rammer kan være endnu mere rummelige og diverse.

Vi arbejder målrettet for oprettelse og udvikling af relevante selvhjælpstilbud og netværksaktiviteter til støtte for sårbare og udsatte borgere.

En stor del af vores virke er også at støtte foreningerne således, at de kan udføre og forfine deres arbejde, og tilbyde Herlevs borgere et professionelt og nærværende foreningsliv. Det gøres via løbende vejledning, kursustilbud samt engagering af foreningerne i tværgående brobygningsarbejde. Et eksempel på sidstnævnte er vores ukrainske flygtningeindsats i Herlev Kommune, hvor vi er mange foreninger, der står sammen om at hjælpe den enkelte familie.

Et nyere strategisk tiltag er at udvide vores Partnerskaber til også at rumme Herlevs virksomheder. Herved håber vi at opnå et samarbejde, der kan hjælpe virksomhedens medarbejdere, inspirere potentielle frivillige og samtidig forøge Frivilligcenterets indtægtsgrundlag. Et større indtægtsgrundlag, der ikke er bundet op på specifikke projekter, vil give os et mere agilt, hurtigt og effektivt råderum til at hjælpe, hvor behovet er.

### **Huset Marielyst & personale**

Huset har været åbent gennem hele 2021, da mange sårbare grupper stadig havde lov til, og mulighed for, at mødes.

Der er brugt mange kræfter på at holde alle frivillige, foreninger og selvhjælpsgrupper ajour med de forskellige restriktioner, men også med inspiration, dygtiggørelse, foreningshjælp og selvhjælp. Fx webinarer om det at afholde virtuelle møder, videndeling i forhold til rekruttering af frivillige samt startet Cafe Marielyst.

Administrationen har også brugt tid på at få opdateret vores Partnerskaber med Kommunen, hvor fx demensindsatsen virkelig er skruet op i 2022.

Der er arbejdet med oprettelse af gå-grupper og gåturs-venner, Naturhelte, og drift, start og genopstart af grupper; KOM VIDERE MAND, Livshistoriefortælling, Sorggrupper for voksne og for børn.

Vores Centerleder Tina har bestået sin eksamen inden for diplom i ledelse med et flot 12-tal lige inden sommerferien 2021.

Tina har også siddet i styregruppen til civilsamfundsstrategien til regeringen/Socialministeriet. Styregruppen bestod af: Frivilligrådet, Civilsamfundets Brancheforening, Danske handicaporganisationer, Rådet for Udsatte og FriSe.

Udover Tina har vi i administrationen stadig Gitte og Karin på sammenlagt 25 timer.

Maria, der har været på barsel siden marts 2021 kommer tilbage i april 2022.

Vi har haft stort fokus på at spare, hvor vi kunne, og har derfor ikke haft barselsvikar til at dække ind for Maria i hele barselsperioden, men kun i det allermest nødvendige. Det kunne vi kun vælge qua Corona. Her har vi hentet en stor del af vores overskud, som kan ses i årsregnskabet.

Pt. Har vi også praktikant Yeter tilknyttet vores hus. Hun driver bl.a. vores gå-venner projekt.

### **Støtte til Herlevs borgere**

Indledningsvis under dette punkt vil jeg gentage ordene fra beretningen 2020:

Selvhjælp er en stor del af vores kerneopgave, og et område vi prioriterer højt.

I 2021, har vi som tidligere nævnt startet/ genstartet følgende tilbud:

**Café Marielyst** – nyt tilbud i frivilligcenteret. Som noget nyt er der mulighed for at gå på café i frivilligcenteret.

Tilbuddet er åbent for alle, der har lyst til at kigge forbi til en kop formiddagskaffe/-te og en uforpligtende snak i hyggelige og uformelle rammer.

**KOM VIDERE MAND**, gruppe for mænd som er skilt, opsagt, eller stressramt og trænger til at komme videre.

**Livshistoriefortælling**, i grupper er et gratis tilbud til dem, som synes, at livet er lidt svært.

**Sorggrupper for voksne**, som har mistet en nær pårørende og har brug for at dele tanker, følelser og sorg med andre i samme situation.

**Sorggruppe for børn**. Grupperne er for børn, der har mistet en nær pårørende, f.eks. en forælder, en søster eller bror eller måske en nær ven.

**Gruppe for pårørende til demente**, hvor det er muligt at dele erfaringer, støtte hinanden og forhåbentlig føle jer mindre ensomme i jeres situation.

**Juleaften**. D. 24/12 2021 havde vi åbent, hvor frivillige inviterede indenfor til julemad og julehygge. Et tilbud 25 borgere tog imod. Et event, der også modtog kr. 4000,- fra Eva og Kai Dige Bachs lille fond.

### **Samarbejde med foreninger og Herlev kommune**

Frivilligcenter & Selvhjælp Herlev har i samarbejde med Herlev Tri & Motion, Bevæg dig for livet – Løb & gang, De Socialpsykiatriske Tilbud i Herlev Kommune samt Kai Dige Bach startet **lokale gå-fællesskaber**.

I samarbejde med Danmarks Naturfredningsforening, Herlev og Herlev Kommune har vi startet et nyt initiativ "**Herlevs Naturhelte**". Det udspringer af Herlev Kommunes fokus på Grøn Strategi og Omstilling.

Initiativet går ud på, at der fremover vil være 3 steder i Herlev, bl.a. fra Frivilligcenter & Selvhjælp Herlev, hvor det vil være muligt at hente grabbere, sække mm. til at lave små "affaldsindsamlinger" her i Herlev.

Fornyet **Partnerskabsaftalen** med Herlev Kommune med det formål at sikre grundlaget og rammerne for styrkelsen af det lokale foreningsliv, den frivillige indsats og borgernes netværk igennem foreningsliv, frivillighed og selvhjælpsgrupper og derved styrke det lokale civilsamfund.

Samt forstærket samarbejdet på **Demensområdet** med Herlev Kommune, hvor vi har løftet aftalen os til yderligere aktiviteter udover, hvad vi hidtil har faciliteret.

### **Foreningens økonomi**

Frivilligcenter & Selvhjælp Herlev går ud af året 2021 med et resultat på kr. 177.777, - Det skyldes, at året 2021 har været præget af Covid19 og forsamlingsforbud, som i høj grad har forhindret os i at afholde vores planlagte aktiviteter og arrangementer. Derudover har vi gennemført en stram intern budgetføring for at minimere sidste års underskud.

Det kan mærkes på personalesiden, at vi har sparet os fra en del timer, og det er ikke målet at fortsætte ad denne vej, da vi nu er ude af den stilstand, der har kunne mærkes i forbindelse med Corona.

Vi vil dog fortsat være meget omkostningsbevidste således, at hver en krone i vores hus bliver brugt i overensstemmelse med Partnerskabsaftaler og der, hvor udgiften giver bedst mening. Selve regnskabet bliver gennemgået under punkt 4.

### **Succeser**

Man skal huske at fejre sine succeser, også selvom vi alle har været gennem nogle svære år -eller måske netop derfor.

De succeser jeg gerne vil fremhæve i denne beretning er:

En **fantastisk Frivillig Fredag** i september 2021 med knap 100 deltagere.

Vi fejrede vores frivillige i selskab med Claus Hagen, Sebastian Dorset, Jimmy Gørtz, Borgmesteren og Claus Høxbroe

Det var samtidigt 30 års dagen for Frivilligcenter & Selvhjælp Herlev, hvad der indbød til mange flotte taler og ord.

Vi fik også uddelt **Årets fællesskabspris**; i Herlev findes mange fantastiske fællesskaber, aktiviteter, selvhjælpsgrupper, klubber og foreninger indenfor kultur, fritid og det sociale område samt selvopståede fællesskaber. Og særligt under Corona har det vist sig, at vores fællesskaber er uundværlige.

Vinderen af denne pris blev Herlev Spejder Gruppe, der vandt en tur i biografen inkl. Slikposer og vand. Tak for en dejlig dag.

Frivilligcenter & Selvhjælp blev også inviteret til at deltage i Herlev Kommunes **Udvalg for Grøn Strategi og Omstilling**. Et udvalg i 3 spor, hvor vi deltog i Civilsamfundsporet bl.a. sammen med Danmarks Naturfredningsforening og Boligforeningerne Hjortegården, Hedelyngen og Kirkehøj Kædehuse.

I forbindelse med Topmøde for Frivillige var vi **nomineret til årets Frivillighedspris**.

En pris, der uddeles til en lokal person, gruppe eller forening/organisation, der har ydet en særlig indsats på det frivillige område i Herlev. Vi vandt den dog ikke.

## Fremtiden

Mange af de ting, vi vil arbejde med i 2022, er allerede nævnt tidligere i denne beretning, men jeg vil runde dem kort alligevel.

Vi kigger ind i en tid, hvor vi vil fokusere på det at være frivillig. Nye måder at være frivillig på, samt uddanne og inspirere de frivillige vi allerede har tilknyttet Centeret.

Vi arbejder ihærdigt på at få et stærkt samarbejde med Herlevs lokale virksomheder, med det formål at hjælpe virksomhedens medarbejdere med at få adgang til lokale selvhjælpsgrupper og netværk, inspirere potentielle frivillige og samtidig forøge Frivilligcenterets indtægtsgrundlag.

Alle vores frivillige inviteres til sommerfest d. 9. juni, og til Frivillig Fredag d. 30. september, hvor temaet i år er "Fælles Fremtid Lokalt".

Selvhjælpsområdet er et af vores kerneopgaver, og her vil vi fortsat skabe de bedste rammer for nuværende og nye tiltag.

Og hvad er fremtiden uden at berøre det, der lige nu berører os alle; krigen i Ukraine. I Danmark ønsker vi at hjælpe de mange flygtninge, der flygter fra krigen, og det gør vi også i Herlev.

Vi samarbejder med Herlev Kommune, og det lokale foreningsliv omkring koordineringen af flygtningeindsatsen i Herlev.

Af samarbejdspartnere kan nævnes Flygtningevenner, AHELP2YOU, Stop spild Lokalt Herlev og Røde Kors Herlev.

Og mange andre foreninger i Herlev har også stillet deres tilbud til rådighed. Her kan nævnes Herlev Ishockey, B73, Herlev Løbe -og atletikklub, IF Hjorten Fodbold, Stolemotion -Ældresagen mfl. Frivilligcenter & Selvhjælp Herlev har startet en omsorgs- og støttecafé, hvor ukrainere kan mødes og tale sammen med andre ukrainere som bor i Herlev. Vores frivillige værter vil sørge for omsorg og støtte, og hjælpe med at falde godt til.

D. 20. april vil der blive afholdt et informationsmøde-og fællesspisning for ukrainere i Herlev. Her stiller alle relevante foreninger og Kommunen sig til rådighed for spørgsmål og vejledning.

Se vores hjemmeside for muligheder for at hjælpe som frivillig, og en liste over de tilbud og aktiviteter foreningerne har til de Ukrainske borgere. Siden opdateres løbende. Hvis du kender til en aktivitet eller tilbud som mangler så giv os et hint.

Det var årets beretning. Er der spørgsmål hertil, eller udover, er man altid velkommen til at tage fat i undertegnede eller Frivilligcenterets administration.

Tak for ordet.

**Bestyrelsesformand**

Jeanette Sylvest