

Årsberetning 2025



Indhold

Forord	3
Formandens beretning	5
2025 i tal	6
Medlemsforeninger	7
Frivillig Fredag og Frivilligcentrets fødselsdag	8
Lancering af Socialkompas	9
Samarbejdspartnere	10
Vores tilbud til borgere	12
Hjælp til selvhjælp	17
Ungenetværket	18
Økonomi- og Gældsrådgivningen	20
Sekretariat	22
Ansatte	25
Bestyrelse	26
Årsmøde og generalforsamling	27
FriSes regionale møder	27
Frivillige	28
Medlemmer	30

Forord

Det har – som jeg altid har lyst til at indskyde – været et spændende år i Frivilligcenter Helsingør. Tiden står aldrig stille, og der sker meget i løbet af et år.

I denne årsberetning kan du læse om nogle af årets højdepunkter og de mange aktiviteter, vi har gennemført med fokus på de kerneopgaver, centret er sat i verden for at løfte.

Netværk og samarbejde

I 2025 har vi bidraget til både nationale og lokale indsatser, været med til at etablere nye faglige, tværgående netværk og budt nye medlemsforeninger velkommen. Samarbejder, vi ser frem til at udvikle yderligere.

Vi er glade for at kunne facilitere samarbejde på tværs, for det er en stærk valuta i en tid, hvor mange gerne vil samarbejde med civilsamfundet, men endnu ikke ved, hvordan eller med hvem. Et konkret eksempel er vores indsats på ungeområdet, hvor vi har etableret et "Fagligt Netværk på Ungeområdet" – et tværfagligt forum for offentlige og private aktører, der arbejder med unge i kommunen.

Fællesskab og sociale tilbud

Gennem året har vi arbejdet målrettet for at fremme sociale fællesskaber og styrke trivsel på tværs af aldersgrupper. Som en del af den nationale indsats "Flere mænd i fællesskaber" har vi støttet mænds trivsel gennem samtalegrupper og sociale fællesskaber, der skaber trygge rum for dialog og samvær. Samtidig har vi udviklet samtalegrupper for ensomme unge, som giver et første skridt ud af ensomhed og styrker både trivsel og selvværd.

En betydningsfuld milepæl har også været lanceringen af Socialkompasset.dk i Helsingør Kommune. Portalen gør det lettere for borgere og kommunens medarbejdere at finde vej til lokale fællesskaber og sociale tilbud. Den skaber et samlet overblik over mulighederne i både civilsamfundet og kommunen og styrker broen mellem mennesker og fællesskaber. Vi er kommet godt fra start, og flere får løbende øjnene op for platformens muligheder.

I Frivilligcentret har vi oplevet en stigende efterspørgsel efter vores frivilligdrejede indsatser, blandt andet Café Fælles for seniorer i Espergærde og Helsingør, hvor mennesker mødes i et trygt fællesskab, og vores Økonomi- og Gældsrådgivning. En effektevaluering

af Rådgivningen viser, at vi gør en mærkbar forskel: Borgerne får bedre styr på økonomien og undgår i mange tilfælde ny gæld, hvilket samtidig reducerer stress og skaber større håb for fremtiden. For nogle fører den øgede stabilitet også til bedre søvn, sundere livsstil og mere fysisk aktivitet.

Arbejds miljø og trivsel

Det har givet travlhed hos os, men det er en god travlhed. Den afspejler et voksende behov og opbakning til Frivilligcentrets tilbud og til at samarbejde om initiativer, der styrker borgernes sociale liv, sundhed og trivsel. Forudsætningen for, at vores tilbud kan fungere optimalt, er et godt arbejdsmiljø for ansatte, frivillige og bestyrelsen. Derfor har vi både forholdt os til og aktivt arbejdet med det psykosociale arbejdsmiljø, samtidig med at vi har skabt rammer for bedre trivsel i vores arbejdsfællesskab.

Tak for et godt år

Her til slut vil jeg gerne takke medlemsforeninger, medarbejdere, frivillige, bestyrelse, samarbejdspartnere og andre aktører, som har været med til at gøre året 2025 givende og meningsfuldt. Og jeg glæder mig til at fortsætte det vigtige arbejde sammen i 2026.



Trine Zørn

Centerleder i Frivilligcenter Helsingør

Formandens beretning

Nogle år smutter hurtigere end andre. 2025 er et af dem.

Et år præget af usikkerhed om flytning, økonomi, projekter og så videre.

Men også et rigtig godt år med høj aktivitet, frugtbart samarbejde, glade mennesker og mange gode møder med samarbejdspartnere, kommunens centre, andre Frivilligcentre og flere endnu.

Et år, hvor vi har modtaget stor ros – og det er vi naturligvis både glade for og stolte af.

Vi har dygtige ansatte, der kan deres kram. Uanset om det handler om at udarbejde strategier for frivilligcentret, gennemføre projekter, sikre, at vi når vores mål, drive receptionen eller etablere samtalegrupper for udsatte og ensomme unge og voksne, kvinder såvel som mænd, bliver opgaverne løst med engagement og faglighed.

Frivilligcentret har tilknyttet cirka 90 frivillige, som vi ganske enkelt ikke kan undvære. De løfter vigtige opgaver og er samtidig mennesker, der gør en reel forskel for dem, de hjælper. Deres indsats spænder bredt – fra forberedelse af café-møder, rådgivning om skat og bogholderi til syning af puder til brystopererede og børn på julemærkehjem samt rollen som tovholdere i vores samtalegrupper og fællesskaber med videre.

De fortjener en stor og oprigtig tak for deres indsats. Jeg håber, at de alle, med eller uden løn, har lyst til at fortsætte, for uden dem var frivilligcentret her ikke.

Tak til jer alle for et godt 2025.



Jytte Mejn Holt

Bestyrelsesformand i Frivilligcenter Helsingør

2025 i tal

Medlemsforeninger og sekretariat

- 2** netværksmøder for vores medlemsforeninger
- 2** netværksmøder for vores patient- og pårørende foreninger
- 7** bestyrelsesmedlemmer og **3** suppleanter i Frivilligcentret
- 6** ansatte i Frivilligcentret
- 60** frivilligjobs opslået i Frivilligbank Helsingør
- 85** medlemsforeninger
- 90** frivillige i Frivilligcentret
- 311** ansøgninger til frivilligjobs via Frivilligbank Helsingør
- 1022** lokalebookninger

Tilbud til borgere

- 2** notesbøger, **2** toilet-punge, **6** kramme-hjerner, **12** store puder til værelserne og **33** sæt grydelapper doneret til Kildemoes fra Sy-Pigerne
- 7** arrangementer i Kvindeforums Kulturklub
- 19** unge fast tilknyttet Ungenetværket
- 21** sociale møder i Ungenetværket
- 29** demenscaféer
- 34** møder i selvhjælpsgrupper
- 37** ture med Vandrekлубben i Kvindeforums Vandrekлуб
- 49** møder i Café Fælles
- 80** stykker jord på Flynderupgård udbudt af projektet Nyttehaver
- 192** rådgivningsforløb i Økonomi- og Gælds-rådgivningen
- 225** genstande i hænderne på de frivillige i Repair Café
- 330+** kilometer gået i Kvindeforums vandrekлуб
- 360** hjertepuder leveret til Gentofte Hospital
- 371** kilometer har De Glade Fødder gået på alene de faste ugentlige ture
- 836** besøgende i Repair Café
- 1000** kilometer cyklet af Cyklister med hjerte
- 5210** kroner indtjent af Håndgjort til Foreningen Grønlandske Børn


Målgruppe 1

Medlemsforeninger

Frivilligcenter Helsingør har 85 medlemsforeninger. For et symbolsk medlemsgebyr tilbyder vi foreningsservice med henblik på at understøtte lokale grupper og foreningers drift og udvikling. De kan låne lokaler, printe og kopiere samt få rådgivning og hjælp til at synliggøre deres frivillige arbejde. Der tilbydes kurser, workshops og mulighed for at deltage i vores foreningsnetværksmøder.

Netværkene skaber rum for at udveksle inspiration, viden, erfaringer og læring på tværs af foreningerne – og derigennem bidrage til udviklingen. Netværket er også en platform for konkrete samarbejder på tværs af foreningerne.

To gange om året indbyder vi medlemsforeninger til foreningsnetværksmøder. Årets netværksmøder fandt sted i april og september og handlede om at styrke ungeengagementet i foreningerne samt lancering af Helsingør Kommunes nye portal Socialkompass.dk.



“Vi står ikke alene.
Som medlem af Frivilligcenter
Helsingør er vi en del af et
fællesskab, hvor vi bliver mødt,
støttet og inspireret – og det gør
en reel forskel i vores hverdag.”

Desuden har patient- og pårørendeforeningerne afholdt to netværksmøder. Den 16. januar inviterede DH (Danske Handicaporganisationer) i Helsingør med Bedre Psykiatri på sidelinjen til et debatmøde med DH's formand Thorkild Olesen, som foregik i Helsingør Sundhedshus. Desuden var netværket repræsenteret ved valgmøde med temaet: "Hjemme- og Ældreplejen" den 3. november i Helsingør Sundhedshus arrangeret af Bedre Psykiatri, DH, Kræftens Bekæmpelse og Ældre Sagen.

Frivilligcenter Helsingør administrerer portalen Frivilligbanken Helsingør. Her kan foreninger og organisationer søge frivillige, og kommunens borgere kan gå på jagt blandt mere end 100 spændende frivillige jobtilbud. I 2025 blev der oprettet 60 jobs på Frivilligbanken, og der blev sendt i alt 311 ansøgninger til dem.

Frivillig Fredag og Frivilligcentrets fødselsdag

Den 26. september fejrede vi igen Frivillig Fredag sammen med Frivilligcentrets 14-års fødselsdag. Dagen bød på gode taler, hyggeligt samvær og en lækker tapasbuffet.

Tak til alle, der deltog og var med til at skabe en varm og festlig stemning. Og en særlig tak til Conni Behrend for hendes fantastiske køkkenmagi.



Frivillig Fredag og Frivilligcentrets fødselsdag blev markeret med blomster, hilsner og god stemning.



Lancering af Socialkompas

Frivilligcenter Helsingør og Helsingør Kommune står sammen bag den lokale udgave af Socialkompas – et digitalt brobygningsværktøj, der skal styrke overblikket over sociale tilbud og fællesskaber i kommunen.

Den officielle lancering fandt sted den 23. september ved et arrangement på Aktivitetscentret Hamlet. Her deltog lokale politikere, medarbejdere, ledere, medlemmer af direktionen samt repræsentanter fra foreningslivet, der sammen markerede startskuddet for den nye portal.

- Det er dejligt, at vi med Socialkompas.dk får samlet alle de mange tilbud i Helsingør på ét sted. For tilbuddene giver jo mulighed for møder mellem mennesker, der kan danne vigtige relationer og fællesskaber. Det taler ind i kommunens vision om at åbne muligheder for fællesskaber, der øger borgernes livskvalitet, sagde Marlene Harpsøe, formand for Omsorgs- og Sundhedsudvalget.



Rigtig mange sociale tilbud, fællesskaber og netværk i Helsingør Kommune er nu samlet på Socialkompas.dk



Til lanceringen hørte deltagerne om hvad Socialkompas og brobygning er, og hvorfor det er vigtigt at arbejde med brobygning, så mange flere borgere bliver aktive og værdifulde dele af et lokalt fællesskab.

Målgruppe 2

Samarbejdspartnere

Frivilligcentrets mission er at styrke samarbejdet og bygge bro mellem foreninger, kommunen og øvrige relevante aktører til gavn for borgernes sociale liv, sundhed og trivsel i Helsingør Kommune.

Vores arbejde skaber størst værdi, når vi bringer mennesker og organisationer sammen. Derfor har vi gennem året løbende deltaget i en bred vifte af samarbejder. Gennem relationer til kommunen, lokale aktører og civilsamfundet samt aktiv deltagelse i regionale og nationale netværk har vi sikret høj faglig kvalitet, systematisk videndeling og løbende udvikling af vores indsats.

Samarbejdet har samtidig været en forudsætning for den sociale brobygning, som vi arbejder med, blandt andet med afsæt i den brobygningsmodel, som Socialstyrelsen og FriSe har udviklet i fællesskab. Vi har arbejdet målrettet for at skabe lettere og mere sammenhængende overgange mellem kommunens kontaktflader og relevante frivillig-baserede tilbud – og omvendt.

Brobygningen går nemlig begge veje, så borgerne lettere kan finde den støtte og de fællesskaber, der styrker deres trivsel. I den sammenhæng spiller kommunens lokale Socialkompass en central rolle som redskab til at skabe overblik og forbindelse mellem behov og tilbud.

Vi arbejder blandt andet sammen med:

- Helsingør Kommune, relevante centre, institutioner og boligområder med videre
- FriSe (Landsforeningen Frivilligcentre og Selvhjælp)
- Andre Frivilligcentre i Danmark
- CFSA (Center for Frivilligt Socialt Arbejde)
- Social- og Boligstyrelsen
- Den nationale vidensfunktion for økonomi- og gældsrådgivning
- RådgivningsDanmark
- Frivillige foreninger, medlemmer og grupper
- Museerne i Helsingør, Helsingør Teater og Passage Festival
- Røntofte Krisecenter
- Kadettens STU
- Gentofte Hospital

Styrk ungeengagement

Hvordan får vi flere unge med i fællesskaberne? Det spørgsmål var omdrejningspunktet for et seminar den 23. april, som Frivilligcenter Helsingør arrangerede i samarbejde med Helsingør Kommune. Seminaret samlede foreninger og fagpersoner fra hele kommunen inden for idræt, kultur og socialområdet samt ungdomsuddannelser og ungdomsskolen til dialog og idéudveksling om unges deltagelse i foreningslivet.

Dagen bød på workshops og inspirerende oplæg, hvor samtalerne tog udgangspunkt i de unges egne perspektiver. Det er nemlig de unge, der bedst ved, hvad der motiverer, engagerer og skaber mening for dem i fællesskaberne.

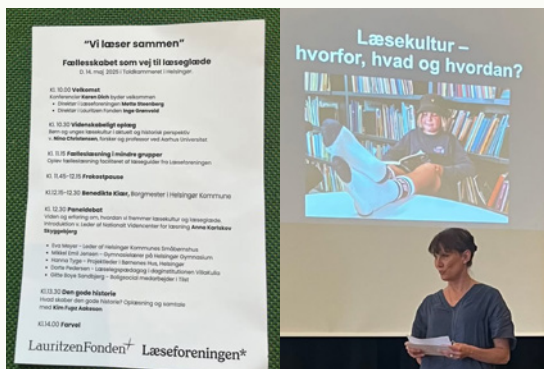


Der var stor interesse for at styrke samarbejdet mellem foreninger og kommunen – for at øge unges deltagelse og engagement i fællesskaber.

Fællesskabet som vej til læseglæde

Frivilligcentrets Børnenes Hus har i samarbejde med Læseforeningen afholdt en konference, som afslutning og fejring af vores fælles 4-årige projekt om højtlesning og læselyst for børn, forældre og familier i Helsingør Kommune.

Konferencen satte fokus på fællesskabet som vej til læseglæde og samlede erfaringer fra projektet samt diskussioner om, hvad der skal til for at vække læselysten hos målgruppen. Dagen bød på inspirerende oplæg og gav mange værdifulde pointer, som kan styrke indsatsen for læselyst blandt børn og familier fremover.



Sammen med Læseforeningen udviklede Frivilligcentrets Børnenes Hus højtlesning og læselyst for børn, forældre og familier i Helsingør Kommune.

Målgruppe 3

Vores tilbud til borgere

I Frivilligcentret tilbyder vi en række forskellige netværk og fællesskaber, som danner ramme om frivilligt engagement og udvikling. Flere af disse er opstået som projekter under Frivilligcenter Helsingør, men vi ser det som en styrke, når de gradvist udvikler sig til selvstændige fællesskaber båret af frivillige kræfter. Det gælder blandt andet Café Fælles, Kvindeforum og Nyttehaver, som i dag drives uafhængigt.

Nedenfor kan du læse mere om de forskellige tilbud.

Demenscafé

I samarbejde med Ældresagen Helsingør driver Frivilligcentret hver måned en velbesøgt og populær café for mennesker med demens og deres pårørende. Caféen afholdes skiftevis i Helsingør, Hornbæk og Espergærde.

Caféerne er et trygt mødested med fokus på fællesskab og nærvær. Gennem aktiviteter som foredrag, udflugter, fællessang og fællesspisning skabes gode stunder for både mennesker med demens og deres pårørende.

Caféerne er et trygt mødested med fokus på fællesskab og nærvær.

Gennem aktiviteter som foredrag, udflugter, fællessang og fællesspisning skabes gode stunder for både mennesker med demens og deres pårørende.



Vivi Flindt, tidligere balletdanser, besøgte caféen og fortalte om sin spændende karriere, hvor hun blandt andet har danset med Rudolf Nureyev over hele verden og sit venskab med ham.

Café Fælles

er et tilbud for seniorer, der fortsat udvikler sig og samler stadig flere borgere omkring fællesskab, nærvær og gode oplevelser. I løbet af året har caféen haft en stabil deltagerkreds – særligt på Egegården i Espergærde, hvor 10–15 ældre mødes hver anden tirsdag, mens Café Fælles i Frivilligcenter Helsingør fortsætter hver tirsdag. Begge steder opleves en vedvarende interesse og tilslutning.

Caféerne er kendetegnet ved en varm og imødekommende stemning, hvor frivillige sørger for kaffe, hjemmebak og trykke rammer. Deltagerne giver udtryk for, at det er et sted, de ser frem til at komme – med plads til samtale, grin og fællesskab – og hvor snakken går livligt og humøret er højt.

Fællessang er et fast element ved hvert møde, og der suppleres løbende med aktiviteter og oplæg. I årets løb har deltagerne blandt andet haft besøg af kommunens demenskoordinator, hørt oplæg om lokalhistorie ved Kjeld Damgaard fra Historisk Forening for Espergærde og omegn samt deltaget i quiz, banko og fortællinger.

Caféerne danner også ramme om særlige arrangementer som julefrokost, påskefrokost og sommerafslutning, hvor fællesskabet styrkes yderligere – ofte med brug af de udenørs omgivelser ved Egegården, når vejret tillader det.

Et særligt øjeblik opstod, da et par blandt deltagerne blev forlovet og fejret med bobler og kransekage – et fint billede på den nærhed og de relationer, der opstår i Café Fælles.

Samlet set er Café Fælles et levende eksempel på, hvordan frivillighed og fællesskab skaber meningsfulde mødesteder, hvor mennesker føler sig velkomne, set og som en del af noget større.

Kvindeforum

har igen i år været rammen om et aktivt fællesskab med både Kulturklubben og Vandrekлубben.

Kulturklubben samler typisk 30 til 32 deltagere og har i årets løb budt på ture og foredrag, herunder Anette Lauritsens oplæg "Et liv blandt udsatte sjæle" om Herberget Stubben, som gjorde stort indtryk, rundvisning på Nivaagaard med "Kunsten at leve", byvandringen Heksetur i Helsingør, temaomvisning på Christiansborg "Kvinder på Borgen" samt besøg på Frederiksborg Slot med Danner af Danmark og oplæg om fremtidsfuldmagter ved advokat Mette Clemmensen, som mange fandt meget relevant. Året blev afsluttet med julefrokost i november med cirka 30 deltagere.

Vandrekлубben mødes hver mandag klokken 10.00 (undtagen juli og december) og samler 10 til 12 deltagere til ture på 8 til 10 kilometer. Turene går både i kommunen og til blandt andet Nivaagaard, Ravnsholt, Nødebo og Arboretet i Hørsholm samt til Sverige, herunder Sofiero og Ramlösa og Helsingborg, med pauser undervejs med medbragt proviant eller cafébesøg.

Et højdepunkt er Ladywalk i Hillerød i maj med fælles afslutning med sandwich og kage, og året rundes af med tur til Julebutikken i Gurte med kakao, gløgg og æbleskiver. I 2025 er det blevet til 37 ture på 8 til 10 kilometer – i alt over 300 kilometer.

Fælles for begge grupper er et stort engagement, godt humør og en tydelig glæde ved fællesskabet.



(tv) Folketinget med efterfølgende fælles spising i København.

(th) Kulturklubben i Kvindeforum var i september på guidet rundvisning i København.

Nyttehaver

på Flynderupgård er fortsat et aktivt og populært tilbud, hvor sæsonen igen er afsluttet, og en ny er så småt i gang med indkøb og forspiring. Mange deltagere kommer flere gange om ugen – både for at dyrke og høste afgrøder, men i høj grad også for det sociale fællesskab. De fælles spisearrangementer er fortsat et samlingspunkt gennem sæsonen.

Projektet har eksisteret siden 2012, og flere deltagere har været med fra starten. Selvom kræfterne naturligt ændrer sig med årene, er lysten og engagementet intakt, og ved fælles hjælp lykkes det fortsat at holde haverne pæne og velfungerende.

Året har igen budt på udfordringer i form af dræbersnegle, ligesom løgfluer, kartoffelvirus og sommerfuglelarver også har krævet opmærksomhed. Alligevel er optimismen intakt, og deltagerne går ind i den nye sæson med forventning og kampgejst – blandt andet med Ferramol som en del af indsatsen mod sneglene.

Nu ser deltagerne frem mod foråret, hvor arbejdet for alvor går i gang med beskæring, jordforbedring med champignonmuld og forberedelse af nye blomster og afgrøder, der forhåbentlig vil trives og blomstre i den kommende sæson.

De Glade Fødder

går fra Frivilligcentret hver onsdag året rundt – i al slags vejr – og samler typisk 20–30 deltagere. Der er ingen tilmelding; man møder blot op, og turen går præcis klokken 10.00 i samlet flok. Turene varer knap to timer og er på cirka 7 kilometer i skov og by, altid med fokus på fællesskab, glæde og plads til alle – med opsamling undervejs, når det er nødvendigt.

Der arrangeres jævnligt længere ture uden for kommunen, hvor deltagerne på forhånd orienteres om praktiske forhold. I årets løb er der blandt andet gået ture til Frederiksdal, Landborgspromenaden ved Helsingborg, Råå Lystbådehavn, Hornbæk, Dronningmølle, Hammermøllen, Hellebæk, Frederiksborg og Fredensborg Slot, Gurte Sø, Flynderupgård, Nivaagaard og Rododendronparken samt Snekkersten Havn og Julebutikken i Gurte. Der har også været temavandringer med forskellige temaer.

Stemningen er gennemgående god, og nye deltagere bydes altid velkommen. Der lægges vægt på det sociale fællesskab, som også rækker ud over de faste ture – blandt andet med deltagelse i Mandagsjam, tursafari og lysfestival i København for dem, der har lyst. Det årlige julearrangement på Café Chaplin er et særligt populært samlingspunkt.

Undervejs på turene bydes der ofte på små overraskelser fra rygsækken, og om sommeren inviteres der til hygge ved feriehytten på Helsingør Camping. Samlet set er De Glade Fødder et åbent og inkluderende fællesskab, hvor bevægelse, oplevelser og samvær går hånd i hånd.

Håndgjort, der mødes hver mandag fra klokken 13.00 til 16.00 på første sal i Frivilligcentret, har haft endnu et aktivt og produktivt år. Gruppen sætter stor pris på de gode rammer og den plads, der er til både kreativ udfoldelse og fællesskab.

I løbet af året har deltagerne arbejdet flittigt med deres kreative projekter, samtidig med at der er plads til både hygge, samtaler og drøftelser af stort og småt – også når snakken falder på politiske eller tekniske emner.

Håndgjort

har deltaget i et marked i Humlebæk, hvor salget har varieret fra gode dage i solskin til mere stille dage i regnvej. Markederne bruges dog ikke kun til salg, men også til at hente inspiration og få værdifuld feedback på de produkter, gruppen skaber.

Fællesskabet i gruppen er præget af en god og hjælpsom stemning, hvor deltagerne støtter hinanden og bidrager til et trygt og inkluderende miljø. Gruppen er desuden glade for at modtage støtte fra § 18-midler, som blandt andet gør det muligt at deltage i markeder.

Selvom produkterne sælges til beskedne priser, har det været muligt at sende et beløb til Foreningen Grønlandske Børn. Derudover donerer gruppen også deres produkter til Mødrehjælpen, Kantmaskerne og senest herberget Grace.

Sy-Pigerne

har i løbet af året haft en særlig oplevelse med et besøg på Julemærkehjemmet Kildemoes i Ølsted den 20. oktober, hvor gruppen afleverede en række håndlavede produkter til børnene.

Ved besøget blev Sy-Pigerne taget varmt imod og fik mulighed for at opleve stedet og dets smukke omgivelser ved Roskildefjord. Nogle af børnene viste rundt og fortalte om hverdagen på Kildemoes, hvilket gjorde stort indtryk.

Gennem året har gruppen syet produkter til børnene, herunder 33 sæt grydelapper, som anvendes i forbindelse med deres madlavningsundervisning og kan tages med hjem. Derudover blev der afleveret 12 puder til værelserne, 2 toilettasker, 6 krammehjerter og 2 notesbøger med betræk – alle fremstillet i forskellige farver og mønstre, så der er mulighed for at vælge noget personligt.

På opfordring fra forstander Birgitte Dybkjær har Sy-Pigerne også bidraget til Julemærkemarchen ved at fremstille produkter til en salgsbod. I den forbindelse blev der blandt andet syet lommeværkløse, som blev pakket og gjort klar til salg.

En mindre gruppe fra Sy-Pigerne deltog desuden i Julemærkemarchen den 7. december som repræsentanter for Frivilligcenter Helsingør.

Fælles for indsatsen er et stort engagement og en tydelig glæde ved at skabe noget, der gør en forskel for børnene.



Med omtanke i hvert sting har Sy-Pigerne skabt gaver til børnene på Julemærkehjemmet.

Repair Café Helsingør

er en lokal gruppe frivillige og en del af Repair Café Danmark. Den har haft endnu et aktivt år med stor opbakning fra borgerne.

Caféen holder åbent hver første lørdag i måneden, hvor frivillige hjælper besøgende med at reparere ødelagt tøj, elektronik og andre genstande. Et vigtigt princip er, at de besøgende selv deltager i reparationerne, så der samtidig skabes læring og forståelse for, hvordan ting kan få nyt liv.

Gruppen består i dag af 15 engagerede frivillige, og der er fortsat plads til flere, der har lyst til at bidrage. Nye deltagere er altid velkomne til at kigge forbi og tage del i fællesskabet – gerne over en kop kaffe og en god snak.

Siden opstarten i sommeren 2022 har Repair Café Helsingør haft 665 genstande i hænderne, hvoraf to tredjedele er blevet repareret og gjort brugbare igen. Det svarer til cirka 1,5 ton genstande, som har fået forlænget deres levetid. Samlet set har indsatsen medført en besparelse på cirka 7,5 ton kuldioxid.

Antallet af besøgende varierer gennem året, men interessen er fortsat stor. Der opleves et tydeligt behov for at passe bedre på sine ting og vælge reparation frem for at anskaffe nyt.



Frivillige fra Repair Café Helsingør i gang med at give ødelagte genstande nyt liv – sammen med borgerne, der selv deltager i reparationerne og lærer undervejs.

Hjælp til selvhjælp

Årets fokus har været opstarten af udviklingsprojektet "Flere mænd i fællesskaber" samt etableringen af samværs- og samtalegrupper for førtidspensionister. Begge indsats har haft til formål at styrke trivsel, forebygge ensomhed og skabe meningsfulde fællesskaber for borgere, som kan opleve livsudfordringer i hverdagen.

Flere mænd i fællesskaber

Frivilligcentret er ét af 25 Frivilligcentre i Danmark, der deltager i projektet "Flere mænd i fællesskaber". Projektets overordnede formål er at styrke mænds trivsel og skabe bæredygtige sociale fællesskaber gennem samarbejde og videndeling på tværs af landet. Projektet løber fra 2025 til 2027, er udviklet i samarbejde med FriSe og støttes af Den A.P. Møllerske Støttefond.

Når livet pludselig byder på udfordringer som arbejdsløshed, skilsmisse eller stress, står mange mænd ofte alene uden nære fortrolige at dele deres tanker og bekymringer med. Det kan betyde, at problemer ikke bliver håndteret i tide. Gennem vores gruppebaserede samtaleforløb får deltagerne mulighed for at spejle sig i hinanden, opleve fællesskab og føle sig mindre alene. Sammen med andre mænd opnås en større forståelse og accept af den livssituation, de befinder sig i.

Samværs- og samtalegrupper for førtidspensionister

Frivilligcentret har desuden etableret samværs- og samtalegrupper målrettet førtidspensionister. Formålet med tilbuddet er at skabe et trygt fællesskab, hvor deltagerne mødes med ligesindede. At stå uden for arbejdsmarkedet kan medføre tab af sociale relationer, og gennem disse grupper ønsker vi at give deltagerne en oplevelse af at høre til i et fællesskab, der skaber værdi og mening i hverdagen.

Vores selvhjælpsgrupper faciliteres af engagerede og kompetente frivillige gruppeledere, som alle har gennemført relevant uddannelse, inden de påtager sig opgaven.

Kompetenceudviklingsdage

I marts måned faciliterede Frivilligcentret en kompetenceudviklingsdag for frivillige gruppeledere og ansatte fra Frivilligcentre i Nordsjælland. Her havde vi fornøjelsen af Mads Dahlgard, psykolog og psykoterapeut, som delte sin viden og erfaring inden for blandt andet motivation, konflikthåndtering og supervision.

Derudover arrangerede Frivilligcentret i oktober og november to kompetenceudviklingsdage også for frivillige gruppeledere og ansatte fra Frivilligcentre i Nordsjælland. Lene Overgaard Mogensen fra In Dialogue guidede deltagerne gennem temaer som supervision, udarbejdelse af handlingsplaner samt praktiske øvelser og refleksion.



Lærerige kompetenceudviklingsdage med fokus på faglig udvikling, sparring og styrkelse af den fælles indsats på selvhjælpsområdet.

Ungenetværket

Det var et spændende og positivt år for Frivilligcentrets Ungenetværk. Projektet, der startede i januar 2024 og oprindeligt skulle have afsluttet i juni, fik bevilget midler fra Ebbefos Fonden til en ny projektperiode. Ungenetværket fik dermed økonomisk støtte frem til marts 2027. Vi er meget taknemmelige og stolte over denne tillid, som giver os tid og mulighed for at forankre indsatsen i Frivilligcentret.

I den nye projektperiode har vi ambitionen om at videreudvikle Ungenetværkets følgegruppe, som består af repræsentanter fra kommunens forskellige instanser og civilsamfundet inden for ungeområdet. Målet er at etablere et permanent fagligt netværk, hvor faglige drøftelser og vidensdeling på tværs kan styrke indsatsen til gavn for de unge i kommunen.

Et vellykket koncept: kombination af samtalegrupper og sociale aktiviteter

Ungenetværket tilbyder to gratis tilbud til sårbare unge i alderen 16–30 år, som savner fællesskab og relationer til andre unge: samtalegrupper og sociale aktiviteter. Begge tilbud faciliteres af frivillige og finder sted om tirsdagen kl. 17-19. Samtalegrupper i lige uger og sociale aktiviteter i ulige uger.

Kombinationen af trygge samtalegrupper og sociale aktiviteter viste sig at være en stor succes. Samtalegrupperne gav de unge mulighed for at dele mere sårbare sider af sig selv i mindre, tillidsfulde rammer, mens de sociale aktiviteter skabte et fællesskab og gav mulighed for at træne sociale færdigheder.

De sociale aktiviteter fungerede desuden som et fleksibelt tilbud, som de unge kunne deltage i med det samme, også hvis der var ventetid til næste samtalegruppe. Aktiviteterne fungerede samtidig som et sikkerhedsnet for unge, der havde afsluttet deres samtaleforløb på 10 gange, og bidrog til kontinuitet i deres sociale netværk.



Videns- og debatseminar om unge, trivsel og fællesskaber på Kulturværftet den 27. august, hvor Ungenetværket samtidig blev markeret. Her mødtes forskere, praktikere, unge og lokale aktører for at dele erfaringer og drøfte, hvordan vi i fællesskab kan skabe rammer, der fremmer unges trivsel.

“Det er rart at komme et sted, hvor man ikke føler sig anderledes hele tiden.”

Nanna, 21 år

“Det kan være svært at snakke om autisme, som jeg har. Men det giver selvtillid, og nu er jeg fucking stolt af det. Jeg har også fået en tatovering, for ingen kan rykke mig nu. Men det har ikke været nemt – og det har været en megalang proces.”

Mikkel, 26 år

“Før havde jeg ikke noget at se frem til. Men de faciliterede aktiviteter skaber et fællesskab. Det er virkelig fedt.”

Oskar, 23 år

Økonomi- og Gældsrådgivningen

Økonomi- og Gældsrådgivningen har haft et meget tilfredsstillende aktivitetsniveau og dokumenterbare positive effekter for de borgere der har benyttet tilbuddet. I alt har 192 borgere modtaget individuel rådgivning i løbet af året. Rådgivningen gennemføres ugentligt og varetages af et fast team af kompetente frivillige rådgivere med forskellige faglige baggrunde.

Bred og helhedsorienteret indsats

Rådgivningssagerne har været bredt sammensatte og har blandt andet omfattet støtte til ansøgninger om kommunale ydelser, overblik over privatøkonomi og budgetlægning samt udarbejdelse af planer for afvikling af gæld til både private og offentlige kreditorer.

Behovet for denne type rådgivning er stigende, og erfaringerne viser, at mange borgere ikke er bekendt med de eksisterende muligheder for at få hjælp. Det gør det derfor særligt vigtigt at sikre synlighed og tilgængelighed i lokalområdet gennem en målrettet PR-indsats for at øge kendskabet til rådgivningstilbuddet og nå flere borgere med behov for hjælp.

Dokumenteret effekt og høj kvalitet

En statistisk gennemgang viser, at rådgivningen har stor nytteværdi for borgerne. Den gennemførte akkreditering via RådgivningsDanmark har samtidig bidraget til et væsentligt løft i kvaliteten af rådgivningen. Dette bekræftes af en ekstern landsdækkende undersøgelse af effekterne af frivillig og uvildig økonomi- og gældsrådgivning, som Frivilligcentrets rådgivning har deltaget i.

Undersøgelsen dokumenterer markante effekter: Knap 90 % af de borgere, der har modtaget rådgivning, har undgået at stifte ny gæld efterfølgende, og omkring 65 % afdrager aktivt på eksisterende gæld. Derudover lykkes det i højere grad borgerne at betale faste regninger rettidigt, udarbejde budgetter og løbende følge deres økonomi via bankkonto og e-Boks.

Rådgivningen har desuden en positiv effekt på borgernes mentale trivsel og helbred. Omkring halvdelen af de rådssøgende oplever mindre stress og større håb for fremtiden, mens cirka en fjerdedel sover bedre. Desuden angiver omkring 15 %, at de har ændret livsstil i form af sundere kost og øget fysisk aktivitet efter rådgivningsforløbet.

Forebyggelse og formidling til unge

Samtidig har rådgivningen haft fokus på forebyggende indsats på uddannelsesinstitutioner. Gennem oplæg, workshops og undervisning har rådgiverne mødt unge, studerende og ansatte på blandt andet Social- og Sundhedsuddannelserne, Kadettens STU samt Sygeplejerskeuddannelsen i Hillerød, hvor de har formidlet viden om hverdagsøkonomi, budgettering og gældsforebyggelse. I alt er 130 borgere og 10 ansatte nået på denne måde.

Rådgivningen har udarbejdet en håndbog, der beskriver den faglige tilgang og metode samt kvalitet, etik og lovgivning på området.



Sekretariat

Sekretariatet har haft et år præget af mangeartede opgaver. Hverdagen har været fyldt med både drift og udvikling fra den direkte kontakt med borgere og foreninger til planlægning og gennemførelse af projekter.

I tæt samarbejde med centerleder har medarbejdere og frivillige arbejdet engageret for at styrke og udvikle Frivilligcentrets kerneydelser. Det gælder formidlingen af frivilligt arbejde, synliggørelsen af frivillighedens betydning, støtten til medlemsforeninger, facilitering af selvhjælpsgrupper og skabelsen af nye fællesskaber gennem netværk og projekter.

Samtidig har der været et vedvarende fokus på den strategiske retning. De fire strategiske mål for 2025 har fungeret som pejlemærker i det daglige arbejde, og der er løbende fulgt op på, hvordan aktiviteterne bidrager til at realisere centrets vision og formål. Strategi og aktivitetsplan kan ses på frih.dk.

Frivilligcenter Helsingørs strategiske mål:

1

Vi synliggør frivillighedens værdi

2

Vi tilpasser vores kerneydelser til medlemmernes mangfoldighed

3

Vi baserer vores aktiviteter på kvalitet og brobygning gennem helhedsorienterede indsatser

4

Vi styrker vores interne og eksterne samarbejde

Derudover har vi haft et særligt fokus på trivsel og arbejdsmiljø gennem deltagelse i FriSes arbejdsmiljøprojekt. Projektet er udviklet af FriSe i samarbejde med konsulentvirksomheden Ingefair samt kolleger fra Frivilligcentre og selvhjælpsorganisationer og er målrettet de rammer, ressourcer og strukturer, der typisk kendetegner vores område. Forløbet strakte sig over et halvt år og bestod af kurser, sparring og konkrete metoder til at sætte fokus på det psykosociale arbejdsmiljø samt på, hvordan vi fremadrettet kan fastholde og styrke trivslen i centret. I forløbet har de ansattes arbejdsmiljø været det centrale omdrejningspunkt.



Vores arbejdsmiljø og trivsel er noget, som vi skaber sammen. Derfor forholder vi os til de seks principper for et sundt arbejdsmiljø.

“Et fællesskab begynder
i det øjeblik, nogen åbner
døren – og et andet menneske
vælger at gå ind.”



Ansatte



Trine Zørn
Centerleder



Lisbeth Søgaard
Projektmedarbejder,
Selvhjælp



Elise Fjelding
Projektmedarbejder,
ØoG og Reception



Tina Gjellesvik
Projektmedarbejder,
ØoG og Unge-
indsats



Michael Schmidt
Projektmedarbejder,
ØoG



Clara Lundqvist
Kommunikations-
medarbejder

... plus de andre!

Foruden de ansatte og bestyrelsen deltager enkelte frivillige tovholdere og gruppeledere fra Frivilligcentrets egne tilbud, hvilket skaber en tæt forbindelse mellem bestyrelsesarbejdet og den daglige praksis.

Bestyrelse

Frivilligcentrets bestyrelse er centrets øverste ledelse med det formelle ledelsesansvar og ansvar for den strategiske retning. Bestyrelsen er demokratisk valgt blandt Frivilligcentrets medlemmer, og et enkelt bestyrelsesmedlem er udpeget af Helsingør Kommune.

Bestyrelsen er bredt sammensat. Det gælder både i forhold til repræsentation af medlemsforeninger og besiddelse af relevante kompetencer blandt andet inden for ledelse, strategi og økonomi. Der blev afholdt fem bestyrelsesmøder med deltagelse af centerleder samt et årsmøde med generalforsamling.



Jytte Meinholt
Formand



Lene Johannesson
Næstformand



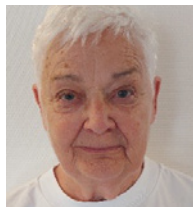
Kirsten Kirmsmeyer
Bestyrelsesmedlem



Carsten Rygaard,
Bestyrelsesmedlem



Ulrik Fønss
Bestyrelsesmedlem



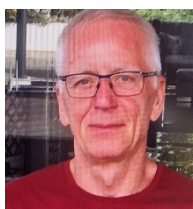
Anne Marie Høberg
Bestyrelsesmedlem



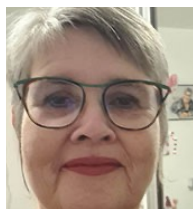
Peter Gadving
Bestyrelsesmedlem



**Trine Hagelskjær
Pedersen**
Kommunens
repræsentant



Alex Andersen
1. suppleant



Marie Klintorp
2. suppleant



Irene Schmidt
3. suppleant

Bestyrelsen repræsenterer en bred vifte af Frivilligcentrets medlemsforeninger, herunder Danske Handicaporganisationer, Helsingør Seniorhøjskole, Hjerneskadeforeningen, Mødrehjælpen, Selskabet Mødre- og Børnehjælpen, Snoezelhuset, Stejlepladsgruppen i Snekkersten og Ældre Sagen. Herudover deltager enkelte frivillige tovholdere og gruppeledere fra Frivilligcentrets egne tilbud, hvilket skaber en tæt forbindelse mellem bestyrelsesarbejdet og den daglige praksis.

Årsmøde og generalforsamling

Frivilligcentret afholdt årsmøde med generalforsamling den 24. april. Arrangementet bød på fællesspisning og gode muligheder for netværk og erfaringsudveksling blandt medlemsforeningerne. På mødet blev årets resultater, aktiviteter og regnskab gennemgået, og der blev orienteret om centrets fremadrettede fokusområder. Der var desuden valg til bestyrelsen, hvor enkelte udskiftninger fandt sted.

I forbindelse med årsmødet holdt borgmester Benedikte Kiær et oplæg om, hvordan fællesskaber og frivilligt engagement kan bidrage til at finde gode løsninger på velfærdsudfordringer. Hun satte særligt fokus på betydningen af et styrket samarbejde på tværs af civilsamfund, kommune og øvrige aktører i Helsingør Kommune.



18 medlemsforeninger deltog i fællesspisningen og borgmesterens oplæg. Oplægget gav anledning til mange spørgsmål og en god, engageret dialog.

FriSes regionale møder

I foråret samlede FriSe Frivilligcentre fra hele landet til fem intensive regionale workshops med det fælles formål at drøfte, hvordan frivilligcentrene kan styrke deres rolle og position i det lokale samfund. Workshopsene tog afsæt i centrale spørgsmål som: Hvad skal vi gøre mere af? Hvad skal vi gøre anderledes? Og hvad virker i praksis? Den 6. maj deltog Frivilligcentrets formand og centerleder på et af de regionale møder.

De mange drøftelser har mundet ud i en samlet erfaringsopsamling, som kan anvendes som afsæt for strategisk refleksion, konkret planlægning og inspiration til handling lokalt. Samtidig indgår opsamlingen som et vigtigt bidrag til FriSes videre strategiske arbejde med frivilligcentrenes rolle i fremtidens velfærd.



Frivilligcentrene har en helt central rolle og position, når civilsamfundet og det offentlige skal samarbejde: som brobyggere, oversættere, formidlere og kompetenceløftende – og som dem der har overblik og indblik lokalt.

Frivillige

Frivilligcentret har omkring 90 tilknyttede frivillige, som varetager en bred vifte af opgaver lige fra deltagelse i projekter til drift af sekretariatet og centret som helhed. De frivillige bidrager blandt andet som receptionister, bogholdere, rådgivere, selvhjælpsgrubeledere, praktiske hjælpere, køkkenmedarbejdere, tovholdere, cafemedhjælpere og koordinatore. Deres indsats var betydningsfuld for Frivilligcentrets virke og udvikling i løbet af året.

Selvom frivilligt arbejde i sig selv er motiverende, prioriterede vi at værne om og anerkende vores frivillige gennem sociale arrangementer som sommerfest og julefrokost samt ved at tilbyde deltagelse i kurser, temadage og netværksmøder, herunder foreningsnetværksmøder, der gav ny viden og inspiration. Gruppeledere og rådgivere fik målrettet uddannelse og løbende kompetenceudvikling med fokus på faglig tilgang og metode tilrettelagt af FriSe.


Frivilligcentret modtog løbende henvendelser fra borgere, der ønskede at engagere sig frivilligt, og vi arbejdede aktivt med at matche dem med relevante frivilligopgaver enten i medlemsforeningerne eller i Frivilligcentrets egne aktiviteter og projekter.

Med ambitionen om at gøre det lettere for borgere i Helsingør Kommune at engagere sig frivilligt, og for foreninger at rekruttere nye frivillige, herunder også borgere i udsatte positioner, stillede Frivilligcentret den digitale platform Frivilligbank Helsingør til rådighed. Her kunne foreninger søge frivillige, og interesserede borgere få overblik over de mange frivilligjobs, der var tilgængelige.



Den 20. juni holdt vi en hyggelig sommerfest for vores frivillige, der bød på en inspirerende byvandring i Helsingør med den lokale, historiefortæller André Andersen fra SOLO & Teaterkompagni, og sluttede med socialt samvær, mad og drikke.



A long, vaulted brick hallway with a series of repeating arches. The walls and ceiling are made of reddish-brown bricks. The floor is paved with light-colored bricks. A group of people, mostly older adults, are gathered in the center of the hallway, some standing and some sitting on the floor. The lighting is bright, coming from the end of the hallway, creating strong shadows on the floor. A semi-transparent white box with text is overlaid on the upper part of the image.

Frivilligcentret stillede den digitale platform Frivilligbank Helsingør til rådighed for at støtte foreninger i at søge frivillige, og for at interesserede borgere kunne få overblik over de mange tilgængelige frivilligjobs.

Medlemmer

- Akrylmalerne
- Astma-Allergi Nordsjælland
- Bedre Psykiatri Helsingør
- Beboerrepræsentationen i Hellebo Park
- Blixen Klub Helsingør
- Broderi Mixerne
- Børn, Musik & Leg – Nordsjælland
- Børns Voksenvenner Nordsjælland
- Bådforeningen af 12. april 1978
- Café Chaplin
- Dansk Blindesamfund, Kreds Nordsjælland
- Dansk Veteranskibsklub S/S Bjørn
- Danske Handicaporganisationer
- Diabetesforeningen
- DMC-HRD
- Elsinore 2032
- Fibromyalgi- og smerteforeningen
- Foreningen Den Boligsociale Fond, Lokalkomité for Helsingør
- Foreningen Frie Familier
- Frivillignet Helsingør – en del af Dansk Flygtningehjælp
- Fyrskibslaug Fyrskib XVII
- Haveselskabet – Helsingør afdeling
- Headspace Helsingør
- Heartfulness Meditation (Foreningen SRCM Danmark)
- Helsingør Familietjeneste
- Helsingør Gospel
- Helsingør og Omegns Filatelistklub
- Helsingør Senior-Højskole
- Helsingør Seniorer
- Helsingør Teater
- Helsingør Værftsmuseum
- Herreværelset i Helsingør
- Hjerneskadeforeningen i Helsingør
- Hjerteforeningen Helsingør
- Hornbæk Golfklub
- Hornbæk Jazzklub
- Hornbækhaves Venner
- HV – TURBO Seniorklub
- Kongechaluppen
- Kræftens Bekæmpelse Helsingør Lokalforening
- Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende
- Lauget

- LEV Helsingør
- LOF Øresund
- Lokalmotion Helsingør
- Lokalforening
- Lungeforeningen, Helsingør Lokalfdeling
- Lær for Livet
- Læseforeningen
- Marienlyst Slots Venner
- Mikrobyggeriet Wiibroes Venner
- Mødrehjælpens Lokalforening Helsingør
- Natteravnene
- Nordsjælland Turforening
- OK Klubben Helsingør Nord & Syd
- Operasalonen
- Parkinsonforeningen, Nordsjællands kreds
- Røde Kors Helsingør
- Selskabet Mødre- og Børnehjælpen i Helsingør
- Seniorråd Helsingør
- Seniorsport Nordsjælland
- SIND i Helsingør
- Snekkersten Husflidsforening
- Snekkersten IF
- Snoezelhuset
- Social have i Helsingør
- Spor i Helsingør – lokalafdeling af Landsforeningen Spor
- Stad & Egn (Forum for bolig, plan og byggekultur i Helsingør Kommune)
- Stejlepladsgruppen
- Strandhøjs Venner
- Teamgym Helsingør
- TUBA Helsingør
- Turkontoret (Helsingør)
- Vapnagård TV
- Visens Venner
- Ældre Sagen Helsingør

Tak til alle vores samarbejdspartnere, Helsingør Kommune, og de puljer og fonde, som gør vores vigtige arbejde muligt.

I 2025 modtog vi støtte fra:

- Helsingør Kommune (§18 og §79)
- Social- og Boligstyrelsen
- Ebbefos Fonden
- Lauritzen Fonden
- Den A.P. Møllerske Støttefond (via Frise)
- Nordea-fonden



Frivilligcenter Helsingør Kronborgvej 1C, 2. sal
3000 Helsingør, 49 21 50 60, kontor@frih.dk, www.frih.dk

