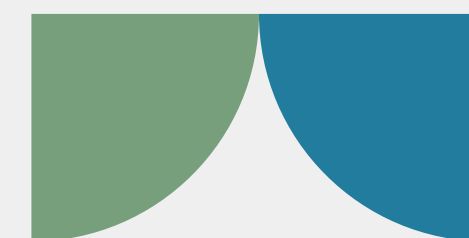




ÅRSRAPPORT 2023

Frivilligcenter & Selvhjælp
Herlev





TAK TIL VORES MEDLEMMER, FRIVILLIGE OG SAMARBEJDSPARTNERE

Vi går ud af 2023 med stor taknemmelighed for den store opbakning vi får fra vores medlemmer, frivillige og samarbejdspartnere. Det brede og gode samarbejde og interesse for vores tilbud til både borgere og foreninger, har været med til at skabe et levende hus der emmer af grin, alvorlige snakke og videns udveksling. Et hus som vi er stolte af, og som vi ved giver stor energi til både foreninger, frivillige og borgere. Uden jeres engagement, indsats og opbakning ville vi ikke eksistere, så af hjertet tak. I er med til at gøre Herlev til et dejligt 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 Jeanette Sylvest og Centerleder Tina Messaoudi



BESTYRELSEN



Forperson
**Jeanette
Sylvest**



Næstforperson
**Maj-britt
Rotheisen**



Kasserer
**Bent
Andrup**



Medlem
**Ida
Baad Nielsen**



Medlem
**Hanne
Walsøe
Pedersen**



Medlem
**Hanne B.
Holst**



Medlem
**Heidie
Graversen**



Suppleant
**Kenneth
Nielsen**



Suppleant
**Chris
Jacobsen**

Ord fra bestyrelsen

Vi er et velafbalanceret bestyrelsesteam med forskellige kompetencer, som vi oplever er afgørende for vores succes. Vores forskellige fagligheder og kompetencer spiller godt sammen og er med til at sikre gode og kvalificerede snakke og løsninger.

Vores fokusområder i vores arbejde er:

- Økonomi og fundraising
- Risikostyring og strategi
- Samarbejde og kommunikation
- Den politiske dagsorden

MEDARBEJDERE



Centerleder
**Tina A.
Messaoudi**



Administrativ
medarbejder
Gitte H. Svenden



Projektleder
Maria Ninnis



Projektleder
Yeter Gül



Kommunikations
medarbejder
Rikke Tvernø



Bogholder
**Maj-Britt
Rotheisen**



Studenter-
medhjælper
**Emily
Roving**



Studenter-
medhjælper
**Emma Ervø
Dahl**

Ord fra centerlederen

Året 2023 har været fantastisk, ikke kun fordi vi har fået flere samarbejdsaftaler og flere fondsmidler b.l.a. til Herlevs Have og EnSom dig. Men også fordi vi har haft et super godt medarbejderteam, som har løftet i flok. For første gang i de snart år, jeg har været leder, har vi været 8 kollegaer på kontoret. Alle engagerede og fagligt dygtige.

Jeg ville som leder ikke kunne have opnået de fantastiske resultater, som vi har, uden mine dygtige kollegaer.

Vi har igennem 2023 haft fokus på, at udvikle velkomstpakker til frivillige, selvhjælpsgruppetagere og samarbejdspartnere. Derudover har vi haft ekstra fokus på at vores brugere af huset, skal have en god og nærværende modtagelse når de kommer ind i huset. Mål som jeg ydmygt må sige vi har opnået. Vores oplevelse er, at alle er glade for at komme i vores hus. Vi glæder os til et nyt spændende år hvor gamle projekter slutter og nye starter, og hvor vi vil lægge ekstra ressourcer i, at få skabt gode og bedre økonomiske rammer i Frivilligcenter & Selvhjælp Herlev.

BERETNING, RELEVANS & STRATEGI

Frivilligcenterets formål er at arbejde for at udvikle og synliggøre det frivillige arbejde, samt være med til at skabe et mangfoldigt lokalsamfund, hvor alle har mulighed for at yde en frivillig indsats eller deltage i en frivillig aktivitet.

Derudover arbejder vi kontinuerligt for at etablere nye - og synliggøre de allerede eksisterende - selvhjælpstilbud og netværksaktiviteter for borgere, der savner fællesskab og netværk eller som står i en svær livssituation.

Vi har fortsat vores netværkstilbud Cafe Marielyst, gå-venner og vores sorggrupper for børn og voksne, samt en bred vifte af tilbud for mennesker med demens og deres pårørende.

Ydermere har vi startet Fars legestue, Ensomhedsprojekt og Café Join Us.

Og ikke mindst det store og brede arbejde omkring Herlevs have, der rummer muligheder for mange forskellige typer af netværk, fællesskaber og havearbejde, og på sigt kan være et element og en inspiration for andre brugere i, og af huset.

Dette er et uddrag af beretningen. Hele beretningen kan læses på
<https://frivilligcenterherlev.dk/foreninger/arsrapporter>

BERETNING, SAMARBEJDER PÅ TVÆRS



Vi fortsætter samarbejdet med Herlev Kommune på Demensområdet. Et samarbejde vi har haft siden 2014.

I dette samarbejde ligger natur og netværk, pårørende grupper, udflugter, Candlelight Dinners, frokost og fællesspisninger.

Vi tilbyder de tiltag og aktiviteter, der er relevante i Herlev Kommune, og som vi mærker at deltagerne elsker at komme i.

Sidste år afholdt vi Frivilligcenterets Generalforsamling i samarbejde med Kræftens bekæmpelse Herlev. Det gik godt, og derfor fortsættes dette samarbejde i 2024. I 2025 er der håb om at få yderligere foreninger tilknyttet for bedst mulig inspiration og udnyttelse af vores fælles viden og kræfter.

Der er lagt et stort arbejde i Socialkompasset. En national portal, der indeholder en oversigt over frivillige, sociale foreningstilbud og åbne kommunale tilbud. Målet er 1 indgang til Herlevs sociale indsatser. Vi har store forventninger til dette værktøj.

Det er vores ansvar at etablere og drifte Socialkompasset, og det tager vi seriøst.

BERETNING, SUCCESSER 2023

Herlevs Have- her gror vi fællesskaber.

Haven skaber rammer for en bred vifte af aktiviteter, herunder borgersamlinger, aktivitetsgrupper, frivilligworkshops, undervisning i biodiversitet, naturterapi, leg, loppemarked, bålmøder og bålsamtaler, undervisning, ophold, ro og fordybelse og meget mere.

SoMe

Vi har gennem de sidste par år lagt mange kræfter i de sociale medier, da det giver mulighed for en anden form for kontakt samt deling af billeder og film. Vi har pt. 1008 følgere, og typisk rammer vores Reels op til 1500 personer.

Styrkelse af vores profil overfor frivillige og gruppedeltagere

For at styrke samarbejdet med vores frivillige og deltagere i grupper, er der udviklet en frivilligpolitik, velkomstpakker, og eget visuelt udtryk, som man måske allerede har bemærket via flyers, opslag og postkort. Vi er utroligt stolte af udtrykket.



BERETNING, FREMTIDEN

Fremtiden er yderligere brobygning mellem foreninger og kommune, det er opstart af nye frivillige og nye tiltag, og det er ibrugtagning af Herlevs Have med tilbud om aktiviteter, netværk, viden og ro.

Vi kommer til at bygge på, og arbejde videre med ensomhedsprojekter og Socialkompasset. Og ikke mindst styrke og fortsætte vores faste tilbud inden for sorggrupper, livshistorier og cafetilbuddene onsdage og fredage.

Tak for jer, tak for jeres engagement, iverigdom og lyst til at være en del af Frivilligcenter & Selvhjælp Herlev.
Det er værdsat.

Pas på jer selv.



ÅRET I TAL

145

AKTIVITETER

Året 2023 har været præget af mange aktiviteter på tværs af kurser, frivillig fredag, netværkstilbud og cafetilbud samt selvhjælpsgrupper.

Diagrammet viser et bredt udsnit af vores aktiviteter og antallet for 2023. Vi har et samlet antal aktiviteter på 145.

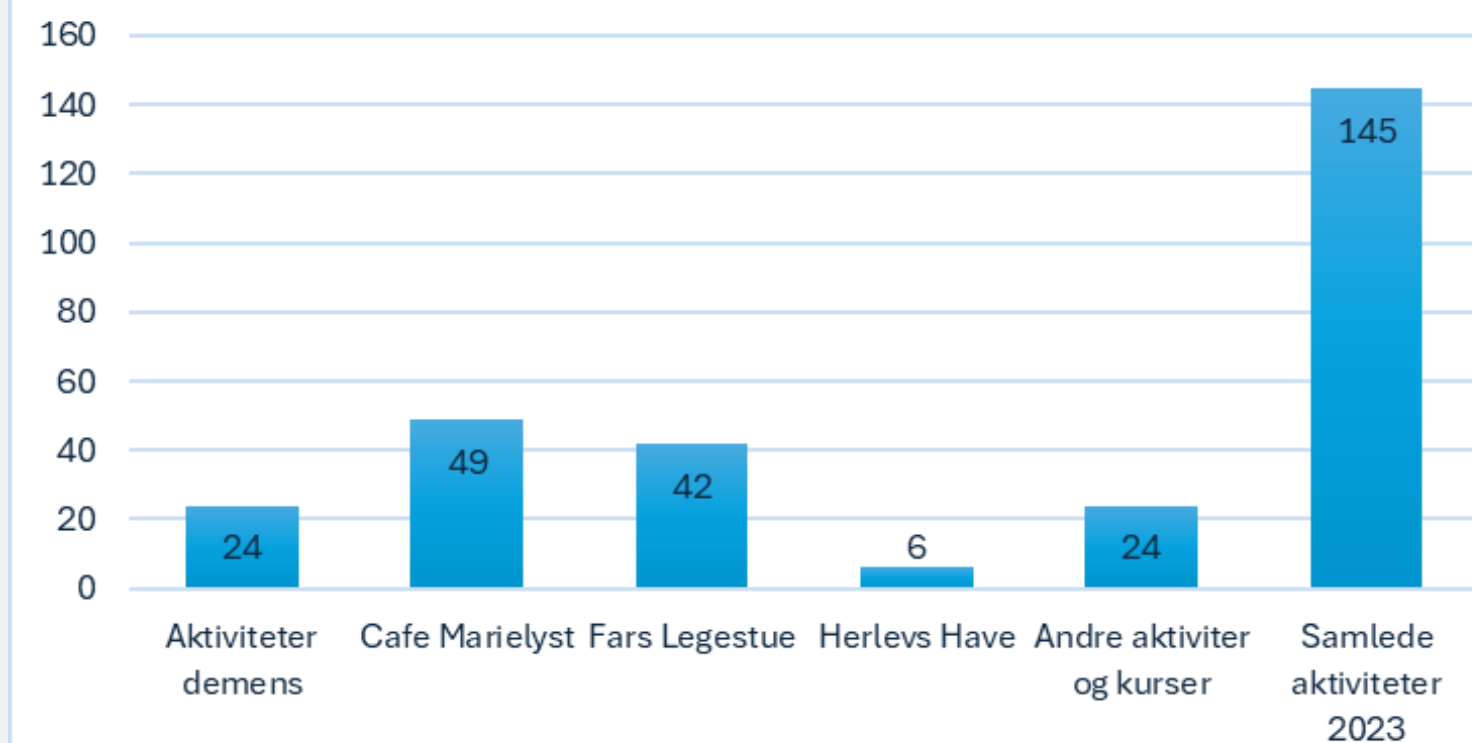
1014

DELTAGERE

I 2023 har vores aktiviteter ligesom i tidligere år været godt besøgt.

Højdespringerne har været vores borgermøder om Herlevs Have, Frivillig Fredag og generalforsamlingen. Men også vores netværkstilbud fx. cafe Marielyst har haft et stigende deltagerantal. Vi er derfor meget positive overfor den udvikling vi har set.

Antal aktiviteter 2023





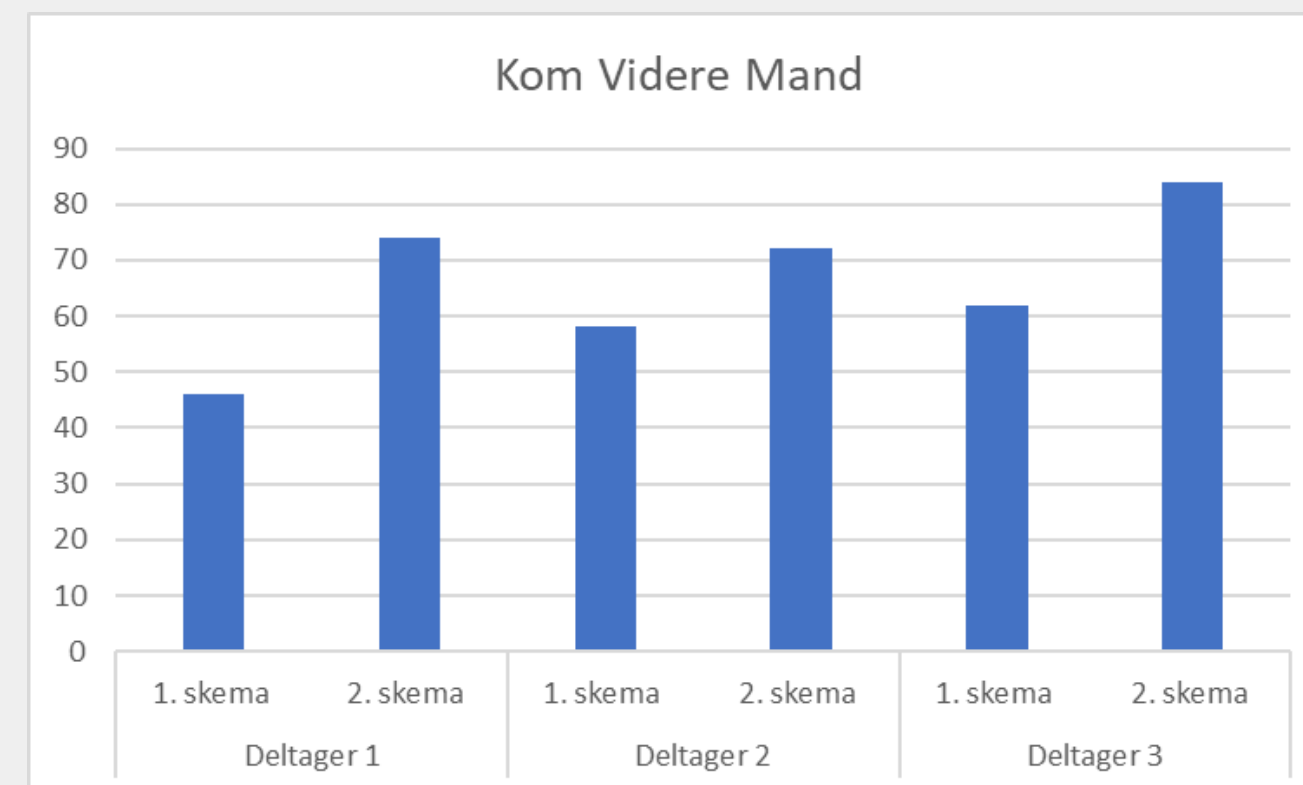
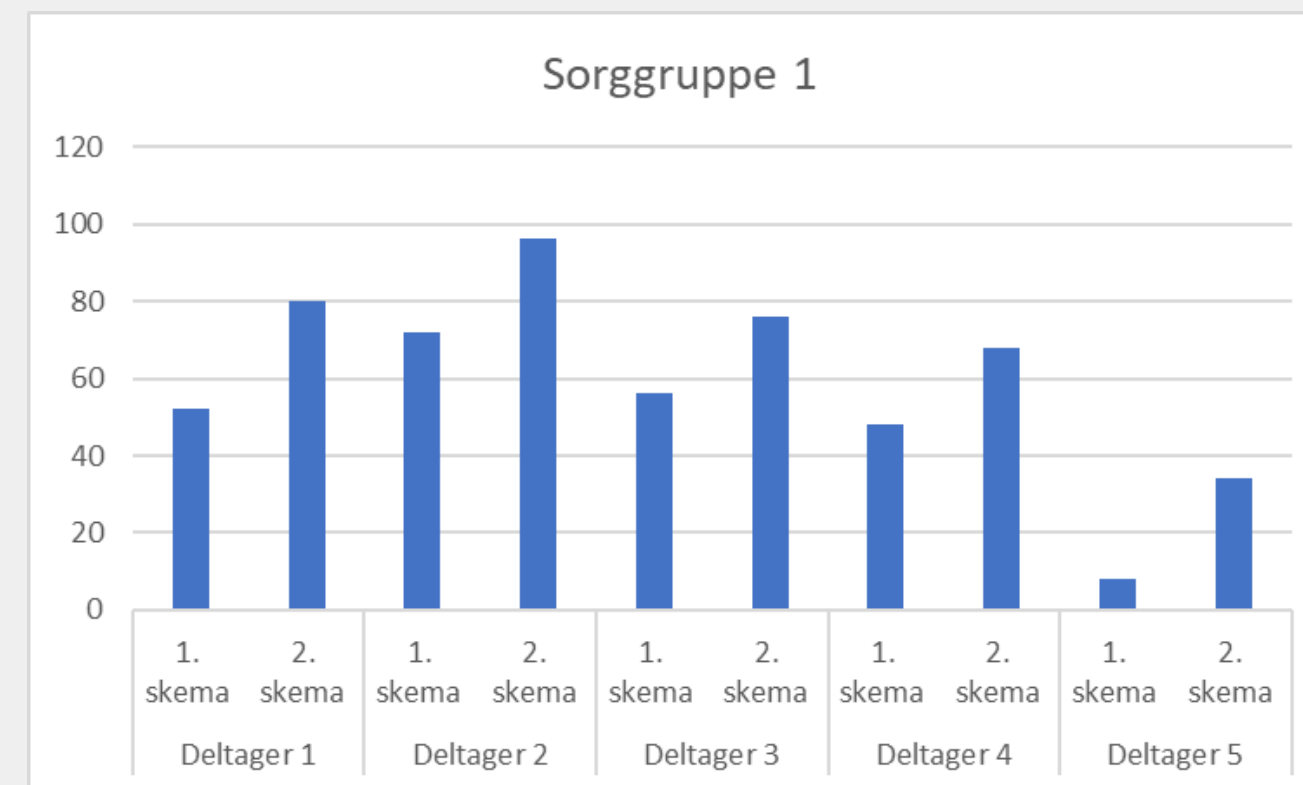
VI ØGER BORGERNES TRIVSEL

GENNEM SELVHJÆLPSGRUPPER

Vores statistisk fra vores WHO5 skemaer viser at trivselen for de mennesker, som deltager i vores selvhjælpsgrupper stiger markant allerede efter 8-12 uger.

WHO-5 ikke er et diagnoseværktøj, men kan betragtes som et termometer for trivsel. Hvis en person scorer lavt, kan det være tegn på, at han eller hun har brug for støtte eller behandling. Men det vil i givet fald være en lægelig opgave evt. at udrede dette nærmere.

Diagrammerne viser, hvordan trivslen er steget pr. deltager i 2 af vores grupper.



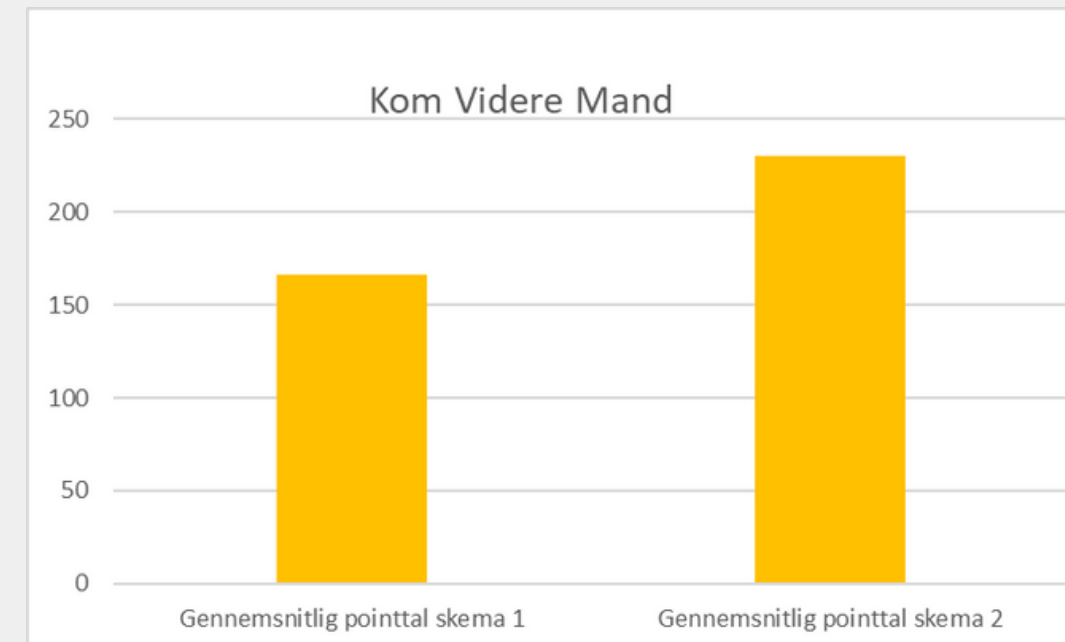
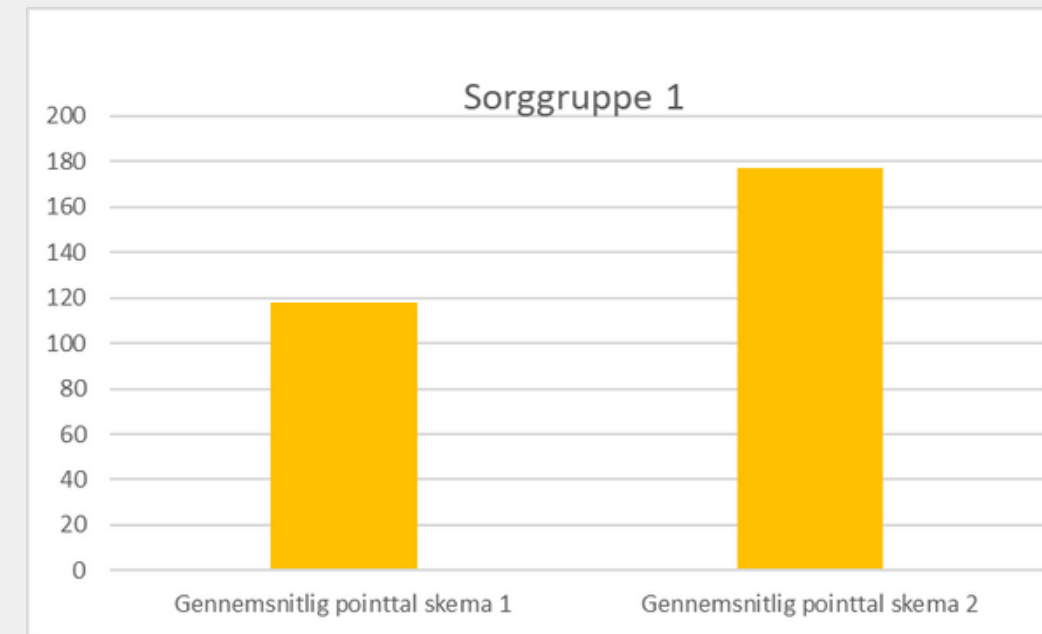


TRIVSLEN STIGER MARKANT

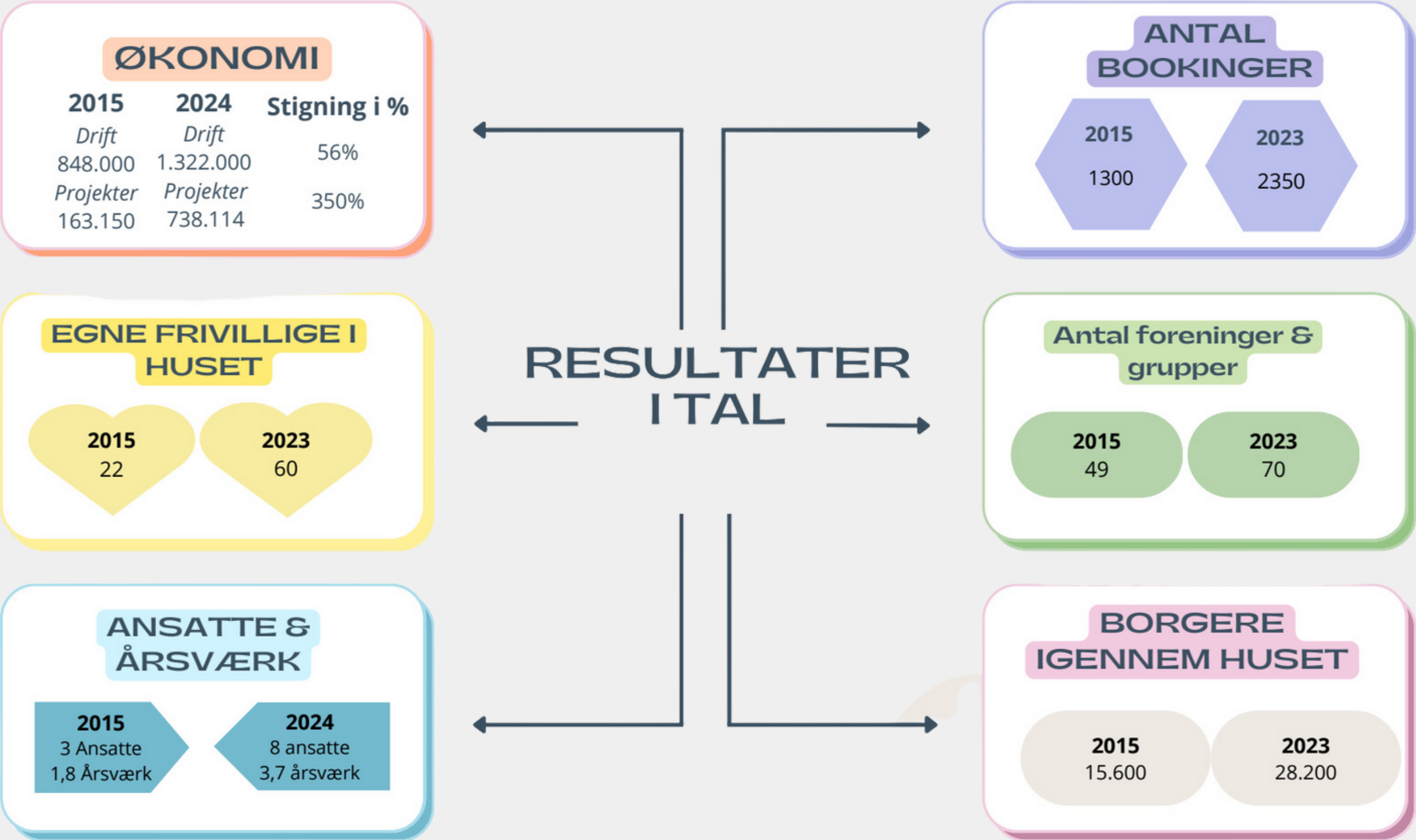
GENNEM SELVHJÆLPSGRUPPER

Samtidig viser trivselsmålingerne at trivselsindekstallene for Kom Videre Mand er steget med et gennemsnit på 38,5 på 8 uger.

For sorggruppen er tallet steget med 50% på 10 uger hvilket er stærke indikationer på at trivslen for vores deltagere stiger markant på 8-10 ugers selvhjælpsgruppe



UDVIKLING I TAL 2015-2023



ÅRETS PROJEKTER



HEY!

DU ER IKKE ALENE.
VED DU DET?

Årets projekter -et lille udpluk af vores projekter

Herlevs Have **Mission for Herlevs have:**
Frivilligcenterets have omdannes til en grøn oase, hvor biodiversitet og fællesskaber gror. I ligeværdige fællesskaber udvikler og vedligeholder frivillige naturelskende borgere samt sårbare voksne og unge haven. Forskellige aktiviteter vil invitere alle byens borgere på naturoplevelser i haven. Projektet er støttet af Nordeafonden.

EnSom dig Formålet med grupperne er at tilbyde et fællesskab, hvor deltagerne kan blive forstået og føle sig trygge. Gruppetilbuddet skal bidrage til at øge trivsel, forbedre den mentale sundhed og mindske følelsen af ensomhed. Grupperne er for unge og voksne over 18 år, som oplever svær eller langvarig ensomhed.

Demenstilbud Siden 2014 har vi sammen med Herlev Kommune tilbudt forskellige aktiviteter til gavn for mennesker med en demenssygdom og deres pårørende. Vi har i 2023 haft 24 aktiviteter fx. candlelight dinner, natur og netværk, udflugter mm. Tilbuddene skaber glæde og overskud i hverdagen for familier, som er berørte af demens.

Juleaften For 3 år i træk bød vi medmennesker, som ellers skulle sidde alene juleaften velkommen i vores hus. Vi slog alle rekorder med 30 deltagere og 7 frivillige. En rekord vi ikke er så stolte af, da det betyder at rigtigt mange sidder alene og er ensomme. Men vi er stolte af, at kunne tilbyde en god aften på trods.

Fars legestue Et af vores nyeste tiltag for fædre som er på barsel med deres børn i alderen 0-5år. Legestuen er tiltænkt som et frirum, hvor der er plads til gode snakke for fædre og lege mellem børnene. Legestuen er etableret i samarbejde med Herlev Kommune, som også stiller en sundhedsplejerske til rådighed.

ÅRSREGNSKAB

Redegørelse om årets drift og forventninger til det kommende år.

Frivilligcenter & Selvhjælp Herlev går ud af 2023 med et lille overskud, hvorved frivilligcenteret igen kan øge egenkapitalen, som i en årrække var negativ. Overskuddet anses for tilfredsstillende, særligt set i lyset af at 2023 var endnu et år mærket af ekstraudgifter. Blandt andet blev det nødvendigt at købe en ny smartskærm og en ny induktionskøleplade, da de gamle gik itu. Vi er samtidig mærket af den øgede brug af huset, som er meget positiv, men også slider på vores inventar og øger vores driftsudgifter. Det er dog svært at rette op på, da de fleste fonde og legater ikke ønsker at støtte med driftsmidler. Vi er dog så heldige at tilskuddet fra Herlev Kommune er pristalsreguleret, hvilket giver os lidt bedre muligheder på trods af inflation m.m.

Derudover har vi flere projekter i huset og dermed også flere ansatte, som har brug for eksempelvis It-udstyr. Det kræver midler til at indkøbe bærbare, skærme m.m., som vi forsøger at få inkluderet i vores projektansøgninger, dog er det sjældent det bliver dækket 1:1.

Frivilligcenter & Selvhjælp Herlev har i høj grad opfyldt strategi og målsætninger for sidste regnskabsperiode. Vi har bl.a. fået Socialkompasset, som skal implementeres på tværs af kommune og civilsamfund, og er lykkedes med at få flere projekter ind i huset. Herunder det prestigefyldte haveprojekt Herlevs Have. Vores SoMe platforme er udvidet med Instagram og LinkedIn, og på Facebook nærmer vi os 1000 følgere.

En aktivitet og opmærksomhed som også mærkes på vores besøgstal og aktiviteter, som hele tiden er i fremgang. Selvom vi er udfordret på økonomien, som i det meste af NGO-verdenen, ser vi positivt på fremtiden og glæder os til et nyt spændende år i Frivilligcenter & Selvhjælp Herlev

Vores årsregnskaber og beretninger findes på vores hjemmeside
<https://frivilligcenterherlev.dk/foreninger/arsrapporter>