



# FRIVILLIGCENTER HELSINGE

2024



# 2024

2024

## 2024 har været et år fyldt med frivilligt fællesskab og engagement.

I Frivilligcentret oplever vi hver dag, hvordan **frivilligheden skaber værdi** – både for den enkelte og for lokalsamfundet. Det er i mødet mellem mennesker, i de små og store handlinger, at vi ser frivillighedens kraft udfolde sig. Flere og flere foreninger bruger Frivilligcenter Helsingør som base for deres aktiviteter, og det er en fornøjelse at følge med i alt det, der er vokset frem i årets løb.

Det gælder for eksempel, når Kræftens Bekæmpelses netværk for kvinder med senfølger efter kræftbehandling får luft under vingerne, når koret for KOL-ramte næsten får taget til at løfte sig på grund af stærke stemmer, eller når folk står i kø med kukure, blendere og støvsugere under armen den første torsdag i måneden, med håbet om at de kan repareres i Repair Caféen.

I år har vi haft et særligt fokus på, hvordan vi kan **synliggøre foreningernes og de frivilliges tilbud i Gribskov**. Hvordan gør vi det tydeligt, at der findes masser af hjælp, støtte og fællesskab i alle afkroge af kommunen? Hvordan skaber vi bedre sammenhæng mellem de kommunale tilbud og de mange initiativer i civilsamfundet?

For eksempel når en borger har afsluttet otte ugers genoptræning i det kommunale system, hvordan sikrer vi så, at de kan fortsætte de gode takter i en idrætsforening?

Eller når en ung mangler et trygt fællesskab, hvordan skaber vi så bro til de muligheder, der allerede findes i foreningslivet?

For at samle, give overblik og styrke synligheden af de mange fantastiske tilbud har vi i 2024 lagt store kræfter i at etablere **Socialkompass Gribskov**. Vi håber, at Socialkompass kan bringe endnu flere kræfter i spil, så flere borgere ved, hvor de kan finde hjælp, støtte og fællesskab.

Samtidig har vi videreudviklet og forankret vores **egne indsatser**:

- Mentorprojektet Wise Women har givet støtte og skabt trivsel for unge kvinder
- Børneperspektivet har givet nye indsigter og viden om, hvordan vi bedst støtter børn i svære livsomstændigheder
- Hverdagsvejledningen har i 2024 hjulpet borgere mere end 250 gange med både små og store udfordringer i hverdagen.

Alt dette er kun muligt, fordi så mange engagerede mennesker vælger at give deres tid, energi og hjerte til fællesskabet.

**Tak til alle jer** – frivillige, foreninger og samarbejdspartnere – der har været med til at gøre 2024 til et år fyldt med mening. Vi glæder os til at fortsætte arbejdet i 2025 og ser frem til endnu flere gode stunder sammen.

# NOGLE AF ÅRETS ARRANGEMENTER



januar

februar

## Ombygning og nye muligheder

En donation fra Rotary i Helsingør gjorde det muligt at vi i starten af året kunne slå to små rum sammen til ét, og dermed rumme mange flere foreninger og aktiviteter i Frivilligcentret samtidig.



## 9. juni Kulturnat i Helsingør

Igen i år, stillede Frivilligcenter Helsingør vores pavillon op ved Gadekæret, og indbød alle frivillige foreninger i og omkring Helsingør til at være med i fællesskabet og til at fortælle om deres tilbud og foreningers arbejde.



21. februar

## Afternoon Tea

Stort fremmøde til årets Afternoon Tea, som, ud over udsøgte kager og sandwiches, bød på oplæg om "Fredensborgmodellen", som giver et konkret bud på hvordan man styrker samarbejdet imellem kommune og civilsamfund, og med musikalsk indslag af den færøske kunstner Elise O. Arge.



april

17. marts

## Generalforsamling i Frivilligcenter Helsingør

Ud over brunch, valg af bestyrelse og hvad der ellers hører en generalforsamling til, fik vi fortællingen om Det Grønne Hus og om hvordan de frivillige knokler hele året, for at kunne dele overskuddet ud til de mange foreninger i Gribskov.

maj

juni

juli

22. juni

## Kaffevognen på Birkepladsen

blev igen i år passet af Frivilligcenter Helsingør - vi tjente mere end kr. 4.000,- på at sælge BMO, kaffe og muffins.

9. august

## March Mod Ensomhed

Igen i år, tog vi imod March Mod Ensomhed og gik med på turen igennem Gribskov Kommune. Der var tiltrængt tørvejr og pizza i Byrådsalen på rådhuset. TAK til Patrick Cakirli for at sætte fokus på ensomhed, og TAK til Byens Pizza for endnu engang at sponsorere frokost til alle der deltog i marchen.

august



27. september

## Frivillig Fredag

blev afholdt i Kultursalen i Helsingør som bl.a. bød på stand up, Kim Larsen jam og uddeling af årets frivilligpris.

oktober

FRIVILLIG  
FREDA  
G

december

18. november

## "Bare kald mig snowflake"

Wise Women inviterede til gratis tema-teaterforestilling, hvor unge fra Teater C:NTACT fortalte om tvivl, trivsel og fællesskaber. Ca. 100 unge fra 9. og 10. klasse og deres lærere så forestillingen i Kulturhuset i Helsingør

november

19.-20. december

## Gaver fra Helsingør Ønsketræ

blev uddelt fra Frivilligcentret. Flere end 60 børn fik deres julegaveønsker opfyldt igennem Helsingørs første Ønsketræ - et samarbejde vi gentager i 2025.



# VORES INDSATSER

## Wise Women - et mentorprojekt for unge kvinder

Wise Women er en særlig indsats i Frivilligcenter Helsingør, der tilbyder unge kvinder i alderen 13 til 25 år en tæt og støttende relation til en erfaren kvindelig mentor. Formålet er at hjælpe unge med at navigere gennem livets udfordringer ved at skabe et fortroligt rum, hvor de kan dele personlige udfordringer, daglige bekymringer, glæder og sorger. Vi lægger stor vægt på at skabe et godt match mellem mentor og mentee for at sikre en god kemi og et udbytterigt forløb.



Projektet, som løber fra 2023 til 2025 med støtte fra Trygfonden, har ved udgangen af 2024 haft 23 mentees i mentorforløb, med yderligere tre på vej ind i ordningen. Der er afholdt 18 aktiviteter, og yderligere seks er planlagt, hvilket svarer til 57 % af det samlede mål for projektperioden. I alt har 113 unge kvinder deltaget i aktiviteterne, og med yderligere 90 registrerede deltagere er vi på 64 % af det samlede mål.

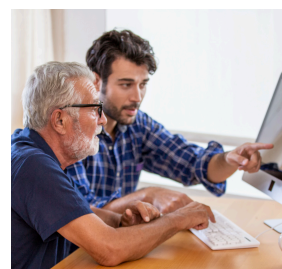
For at nå flere unge er Wise Women blevet en del af Gribskov Kommunes platform for unge, og der er etableret samarbejde med kommunens ungdomsrådgivning, studievejledningen på Gribskov Gymnasium og Natteravnene. Informationsmateriale er distribueret til skoler og kirker, og der er opbygget kontakt til lignende initiativer i Hillerød og Frederiksværk.

Blandt årets aktiviteter har været teaterforestillinger, kunstterapi, mindfulness, foredrag og en stor event med Teater Contact, hvor unge delte personlige historier om stress og pres. I 2025 planlægger vi at styrke projektet yderligere gennem en samtalesalon med politikere og fagpersoner samt undersøge mulighederne for en forlængelse af projektet via nye fondsansøgninger.

## Frivillig økonomi- og hverdagsvejledning

I 2024 har den frivillige økonomi- og hverdagsvejledning i Frivilligcenter Helsingør haft mere end 250 besøg.

Vore frivillige vejledere har ydet en hjælpende hånd til mange borgere, der har stået overfor udfordringer, især når det gælder forståelse og brug af de offentlige digitale selvbetjeningsløsninger – noget, vi alle forventes at kunne klare selv. Mange har haft svært ved at navigere i de komplekse systemer for ansøgninger om kontanthjælp, boligstøtte og andre offentlige ydelser, og vi har været der for at give den nødvendige støtte.



Vi har blandt andet hjulpet med at forstå dokumenter i e-Boks, assisteret med ansøgninger om enkeltydelser, kontanthjælp og boligstøtte, samt ydet hjælp til netbank og Jobnet. Derudover har vi hjulpet med udfyldelse af formularer og rådgivning om økonomiske spørgsmål som skatteopgørelser og forståelse af store varmeregninger.

Vejledningen er ikke kun teknisk, men fungerer også som en livline for mange, der har brug for støtte til at håndtere hverdagens praktiske udfordringer.

I 2025 udvider vi vores tilbud med en ny Hverdagsvejledning på Biblioteket i Gilleleje, så endnu flere borgere kan få den nødvendige hjælp til at navigere i deres dagligdag og komme videre i livet.

# VORES INDSATSER

## Børneperspektivet – trivselsgrupper for børn i sårbare livssituationer

Børneperspektivet tilbyder trivselsgrupper for børn i alderen 8-13 år, som befinder sig i sårbare livssituationer. Grupperne ledes af frivillige og skaber et trygt fællesskab, hvor børnene kan dele erfaringer og finde støtte hos jævnaldrende i samme situation.



Siden projektet startede i 2023 har vi gennemført syv gruppeforløb med i alt 40 børn, herunder en drengegruppe, tre grupper for børn i skilte familier og tre grupper for søskende til børn med særlige udfordringer (skyggebørn). 37 ud af 40 børn har gennemført gruppeforløbet.

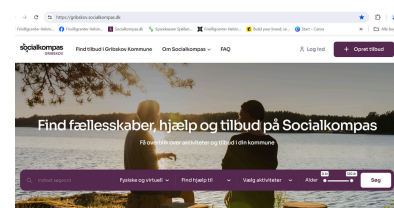
I 2024 har vi, med en ny *indsatsbeskrivelse* fra Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark (FriSe), fået en styrket faglig ramme for vores trivselsgrupper. Indsatsbeskrivelsens kerneelementer og metode er indarbejdet i vores struktur og indgår i uddannelse af frivillige grupeledere.

Vores dygtige frivillige facilitatorer bruger således gennemprøvede samtaleredskaber og pædagogiske greb til at styrke børnenes evne til at håndtere deres livssituation. Og med den tydeligt beskrevne ramme, sikrer vi en ensartet kvalitet i grupperne og skaber et endnu stærkere fundament for børnenes trivsel.

Børneperspektivet er et projekt som er etableret i samarbejde med Familievenner Gribskov og er økonomisk støttet af Østifterne, Røde Kors i Græsted-Gilleleje og Det Grønne Hus.

## socialkompas

Socialkompas er en digital platform, der giver borgere og professionelle et samlet overblik over sociale tilbud og fællesskaber i lokalområdet. Den samler både kommunale og frivillige initiativer, så borgere nemt kan finde relevant støtte – hvad enten det handler om mental sundhed, aktiviteter for børn og unge eller økonomisk vejledning.



Platformen henvender sig til både borgere, pårørende og fagpersoner som socialrådgivere, der kan bruge den til at henvise til relevante tilbud.

I 2024 har Frivilligcenter Helsingørskommunen spillet en central rolle i implementeringen af Socialkompas i Gribskov Kommune som lokal administrator. Vi har arbejdet tæt sammen med kommunen og brugt en stor del af vores tid på at informere lokale foreninger om platformens muligheder for at synliggøre deres tilbud.

Målet har været at samle og gøre de mange lokale initiativer mere tilgængelige, så borgerne nemt kan finde den hjælp og de fællesskaber, de har brug for.

Som en aktiv del af platformen styrker vi samarbejdet mellem civilsamfundet og kommunen og skaber bedre overblik over de ressourcer, der er tilgængelige for borgerne i Gribskov. Socialkompas gør det lettere for borgere at finde hjælp og blive koblet sammen med de støtteordninger og fællesskaber, der kan støtte dem i deres hverdag.

# VORES FOKUS I 2025 - 2026

Frivilligcenter Helsingør arbejder for at styrke fællesskaber og civilsamfundet i Gribskov.

Vi arbejder på at skabe forbindelser mellem borgere, foreninger og offentlige aktører, så flere kan finde meningsfulde fællesskaber, og foreningerne kan udvikle sig og nå bredere ud.

Vi tror på, at et stærkt civilsamfund skaber et stærkere lokalsamfund. Derfor arbejder vi målrettet på at styrke foreninger og bygge bro så alle kan finde et fællesskab, der giver mening for dem.

**Vores arbejde i 2025-2026 er centreret om tre fokusområder:**

## **Brobygning og Socialkompass** - Gør fællesskaber synlige og tilgængelige

*Mange borgere har brug for støtte eller fællesskaber, men ved ikke, hvor de kan finde dem.*

Socialkompass Gribskov er en digital platform, hvor foreninger og frivillige organisationer kan synliggøre deres tilbud, så borgere lettere kan finde netop det fællesskab eller den støtte, de har behov for.

- Målsætning: 75 foreninger registreret på platformen inden 2025.
- Mindst 500 borgere skal månedligt bruge Socialkompass aktivt i 2026.
- Vi vil følge Socialkompasset op med en fokuseret følgeskabs-indsats som hjælper dem der har brug for en ekstra hånd til at finde det rette fællesskab

## **Styrke Gribskøvs lokale foreninger** - med kompetenceudvikling og netværk

*Foreninger er ryggraden i civilsamfundet, men de har brug for stærke kompetencer inden for rekruttering, fundraising og ledelse for at vokse og udvikle sig.*

- Vi tilbyder målrettet sparring og netværk for at hjælpe foreninger med at stå stærkere.
- Vi holder netværksmøder og kurser om f.eks. økonomistyring, kommunikation og frivilligledelse.
- Vi tilbyder sparringsforløb med GROW-metoden, der hjælper foreninger med at afklare mål og udviklingsmuligheder.
- Vi hjælper foreninger og grupper med at etablere samarbejde med kommunen og fonde for at gøre det lettere for foreninger at søge midler.

## **Børn og unge er vores fremtid** -Vi vil styrke børns og unges trivsel, mentale sundhed og deltagelse i fællesskaber

*Nogle børn og unge føler sig ensomme, er udfordrede på deres mentale sundhed, eller mangler støtte til at navigere igennem livets udfordringer.*

Vi vil skabe trygge fællesskaber og støtte unge i at finde deres vej i livet - gennem trivselsgrupper, frivillighed og mentorforløb.

- Vi vil opstarte to trivselsgrupper for børn i alderen 8-13 år i 2025 og fire i 2026.
- Vi vil tilbyde og gennemføre mentorforløb for 10 unge kvinder i 2025 i projekt Wise Women.
- Vi vil introducere unge til frivillighed, fællesskaber og til ABC-for mental sundhed

## **Vores arbejde skal gøre en forskel !**

**For at sikre, at vores indsatser har den ønskede effekt, vil vi løbende evaluere:**

- Brugerdata fra Socialkompass - hvor mange finder vej til et fællesskab?
- Deltagerfeedback fra netværksmøder og kompetenceudviklingsforløb.
- Evaluering af trivsel og udvikling hos børn og unge, der deltager i vores tilbud.

# HOLDET BAG FRIVILLIGCENTER HESINGE

Frivilligcenter Helsinge ledes af en engageret bestyrelse og et team af medarbejdere og frivillige.

Sammen arbejder vi for at støtte foreninger og styrke frivilligheden i Gribskov og på at drive vores egne projekter og indsatser:



## BESTYRELSE



Susanne Sejer  
Formand



Thomas Jessen  
Næstformand



Helle Pølkemann  
Kasserer



Kamilla Barslund  
medlem



Anja Schlie  
medlem



Marianne Bruun  
medlem



Susse Manthey  
Suppleant



## SEKRETARIAT



Lisa Tange  
Daglig leder



Sussi Olsen  
Administrativ  
8 t/uge



Solvej  
Eskildsen  
Frivillig



## PROJEKTER



Helle Pølkemann  
Wise Women  
6 t/uge



Marie Buhl  
Børneperspektivet  
5t/uge



Frivillige  
Økonomi- og hverdagsvejledere



Frivillige mentorer i  
Wise Women



Frivillige gruppeledere i  
Børneperspektivet



# Årets KRUS

I år er det de frivillige sociale foreninger, grupper og fællesskaber der pryder årets krus 2025. Alle jer der uge efter uge og måned efter måned har skabt liv i Frivilligcenter Helsingør med jeres aktiviteter, arrangementer og møder.

- Karleholdet - Morgenmadscfe for friluftsfolket -
- Familievenner Gribskov - Kammeratskabet - Gribskov Går Sammen -
- Helsingør Sy- og strikkeforening - Natteravnene i Gribskov -
- IT-café - Nørklernerne i Røde Kors - Repair Café Helsingør -
- Integrationsgruppen i Helsingør - Warhammer Bois -
- Bridgeklubben én enkelt - Gribskov Skakklub -
- Helsingør og omegns Sportsfiskerforening - Gribskov Juleforening -
- Gruppe for pårørende til demensramte - Kvindefællesskabet -
- Helsingør omegns Pensionist og efterlønsklub -
- Kvindegruppen i Helsingør - KOL-koret - Lungeforeningen -
- ACA Helsingørgruppen - Foreningen Liv og Ånd -
- Cykling uden alder Gribskov - Astma- Allergi Nordsjælland -
- Diabetesforeningen i Gribskov - Kræftens Bekæmpelse Gribskov -



FRIVILLIGCENTER  
HESLINGØR