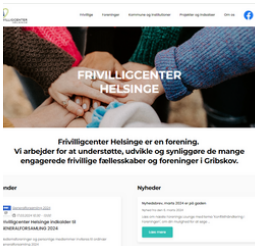


The image shows the exterior of a brick building with a prominent wooden door. The door is partially open, revealing a glass panel. To the right of the door is a mailbox and a potted plant with pink flowers. A large, dark green hedge is in the foreground on the right. In the background, a church tower with a stepped roof is visible against a clear blue sky. The overall scene is bright and sunny.

FRIVILLIGCENTER HELSINGE
2023

2023



ÅRET DER GIK

2023 har været et travlt år. Når man ser tilbage, samler det hele og lader øjet glide ned over listen af aktiviteter, arrangementer og projekter der er gennemført i løbet af året, er det blevet til meget. Det er vi både glade for og stolte over.

Men mest af alt synes vi, at året 2023 er kendetegnet ved, at vores ønske om at ændre strategi og udvikle Frivilligcenter Helsinge er faldet på plads.

Vi har flyttet os, til nu at være det **viden- og ressourcecenter som aktivt understøtter og styrker den lokale frivillighed i Gribskov**, som har været vores strategiske fokus i de seneste år.

Vi har arbejdet målrettet, på at komme dertil hvor vi lever op til den kvalitetsmodel som er grundlaget for alle frivilligcentre i Danmark. Og vi er stolte over, at vores arbejde nu afspejler det, der er **vores formål og kerneopgaver**:

- At understøtte muligheder for deltagelse i frivillige sociale fællesskaber.
- At styrke kvaliteten og mangfoldigheden i lokale foreninger og fællesskaber i Gribskov.
- At arbejde for sammenhæng i de sociale indsatser ved at bygge bro imellem civilsamfundets indsatser og kommunale indsatser m.m.

I august 2023 gik vi i luften med en **ny hjemmeside**.

Den har fået ny opbygning, afspejler det frivilligcenter vi er i dag og understøtter vores formål. Foreninger, frivillige og fællesskaber kan nu finde vejledning og redskaber i den nye veludrustede værktøjskasse.

Borgere kan finde foreninger i ForeningsGuiden, jobopslag på Frivilligjob.dk og finde vej til fællesskaber på Boblberg.

Frivillige kan finde tilbud om kurser og kompetenceudvikling og vores medlemsforeninger kan booke lokaler til deres arrangementer og aktiviteter.

TAK til Frivilligcenter Rebild for at dele struktur, layout mv. med os - det har sparet mange timers arbejde.

Medlemsforeninger er der blevet flere af, og der er voksende ønsker at bruge frivilligcentret til møder, arrangementer og faste aktiviteter.

Presset på lokalerne blev i 2023 så stort, at vi var nødt til at træffe beslutning om at prioritere vores kernemålgruppe, som er foreninger på det sociale og kulturelle område, som dem der kan booke vores lokaler.

Vi ønsker dog at huse så mange foreninger som muligt og vores definitioner er derfor brede og vide.

En uventet donation i slutningen af 2023 og en venlig håndsrækning fra Gribskov kommune betød, at vi fik mulighed for at iværksætte en ønsket **ombygning** hvor to små lokaler er blevet lagt sammen. Det har øget vores kapacitet og givet mulighed for at flere foreninger kan være i huset samtidig.

Foreninger og fællesskaber kan nu booke sig ind på 3 gode rum:

- Det store, som kan rumme ca. 50 personer
- Det mellem, som kan rumme 16-18 personer
- Det lille, som kan rumme 6-8 personer

Det er en **STOR** forbedring af vores rammer som giver fleksibilitet og nye muligheder. **TAK** til Rotary Helsinge og **TAK** til Gribskov Kommune.

I 2023 var der, for første gang, prioriteret penge til **professionel rengøring** af frivilligcentret. Det har været en kæmpe forbedring af arbejdsmiljøet for både ansatte og frivillige, at vi nu får gjort rent af professionelle hver 14. dag.

I samarbejde med de andre frivilligcentre i Nordsjælland har vi udbudt og afholdt følgende **kurser for frivillige** i 2023:

- Skab stærke lokale fællesskaber
- Grafisk facilitering
- Workshop om fremtidens frivillighed
- Effektiv drift af små foreninger
- Vær ung med de unge på Tik Tok - eller andre veje på SoMe
- Gør jeres ansøgning skarp og få penge

Forskellige frivilligcentre har været værter for kurserne, og underviserne har været fra Center For Frivillig Socialt Arbejde (CFSA) og fra IngerFair.

CFSA er blevet kraftigt beskåret i den seneste finanslov, og for nuværende er det usikkert, om de kan udbyde gratis lokale kurser fremover.

I 2023 har vi givet **rådgivning og vejledning** til 18 frivilliggrupper og foreninger. Det har været rådgivning om foreningsøkonomi, sparring på ansøgninger til fonde og puljer, om opstart af forening og foreningsform mm.

Et stigende antal grupper har behov for frivilligcentrets **hjælp til administration** af bevilligede midler. De beløb som grupperne har ansøgt om og fået bevilliget fra Kommunens §18, Det Grønne Hus eller lignende, er så små, at det hele spises op af bankgebyrer (hvis det overhovedet er muligt for dem at oprette en konto), eller de løber sur i regler om hvidvask og GDPR. I 2023 hjalp Frivilligcenter Helsingør derfor 13 frivillig-grupper med administration af deres midler.

2023 blev året ,hvor vi indgik en ny **samarbejdsaftale med Gribskov Kommune**, som erstatning for den tidligere, som var helt tilbage fra 2007.

Samarbejdsaftalen er trådt i kraft ved årsskiftet 23/24 og medfører blandt andet, at vi fremover selv varetager al administration. Det betyder langt mindre arbejde, og dermed mere tid til foreninger og frivillige. Men også at vi skal betale moms, revision af frivilligcentrets årsregnskab, vi skal betale for lønadministration og support på vores sikrede borgercomputere. Det kommer selvsagt til at koste Frivilligcentret nogle penge. Men grundlæggende hilser vi den nye aftale velkommen. Vi glæder os over, at den indeholder en ramme for samarbejde, hvilket har været et ønske fra vores side.

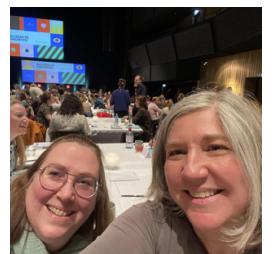
I processen med udarbejdelse af samarbejdsaftalen har kommunen valgt at udtræde af bestyrelsen, hvor de ellers har haft repræsentation siden centrets oprettelse.

Igennem hele 2023 har vi haft **praktikanter** i Frivilligcenter Helsingør. Det har været praktikanter fra Gribskov Kommune, som enten har været i ressourceforløb for at få afklaret deres arbejdsevne, eller i korte virksomhedspraktikker af 4 ugers varighed.

Praktikanterne har løftet forskellige opgaver i centret, afhængig af deres kvalifikationer. Vi har således haft fornøjelse af at arbejde sammen med Thine, Gitte, Mariya, Stine og senest Kelly, som er hos os indtil april 2024.

I løbet af 2023 har vi deltaget i nogle **faglige netværk, været på kurser og konferencer** - for at styrke vores viden og holde os ajour med bevægelser og ny viden i civilsamfundet - her er et udpluk:

- Lisa har hele året været en del af PRAXIS - et lokalt netværk med 9 frivillige foreninger i Gribskov, faciliteret af Deltager Danmark og Teknologirådet.
- Helle og Lisa deltog i maj, i en stor konference om unge og ensomhed, arrangeret af Maryfonden og Ebbefosfonden.
- I april deltog Lisa i kurset "Fundraising - få værktøjer til at styrke foreningernes arbejde med at søge penge" arrangeret af FriSe og CFSA.



2023





PROJEKTER OG INDSATSER

Frivilligcenter Helsingør driver en række projekter og indsatser. Projekter sætter vi i gang, når vi kan se at der er et lokalt behov for en indsats som ingen andre løfter eller at vi kan få støtte og finansiering fra eksterne puljer eller fonde.

WISE WOMEN 2.0 hedder det nye mentorprojekt, som vi startede januar 2023. Projektet, som løber til og med 2025, er mulig med økonomisk støtte fra **TRYG-fonden**. Projektet bygger på de gode erfaringer vi har gjort i foregående år, med projekter der styrker unge pigers mentale robusthed og forebygger mistrivsel og stress.

Med Wise Women 2.0 fik vi også ny projektleder. Helle Pølkemann, som både er erfaren mentor og projektleder, har stået i spidsen siden projektstart i januar 2023.

Og aktiviteterne har været mange: Vi har rekrutteret flere mentorer. Ved udgangen af 2023 er 28 dygtige mentorer klar. De er kvinder i alle aldre og med mange forskellige kompetencer. Vi har således mulighed for at lave gode match, som imødekommer pigernes ønsker og behov.

Ved udgangen af 2023 var der 16 mentorforløb i gang.

Vi har afholdt 4 workshops for mentees:

- 2 om *Eksamensangst*
- 2 om *Selvværd og Selvtillid*

Vi har holdt 10 aktiviteter for mentorer og mentees, bl.a.:

- Foredragene "Mental balance i en digital tidsalder" og "Den følsomme hjerne"
- Fællesaktiviteter med mindfulness, kunstterapi, silent groove og Yin-Yoga

I 2024 har vi fokus på at udvide og styrke vores netværk. Vi vil udbrede kendskabet til projektet blandt aktører i Gribskov, og give flere piger mulighed for at styrke deres mentale sundhed og få en mentor igennem Wise Women.

I november 2023 gæstede TRYG-fonden Frivilligcenter Helsingør og Wise Women, før de afholdt deres rådsmøde hos os. De fik en status på projektet og spurgte interesseret til aktiviteter og foreløbige resultater.

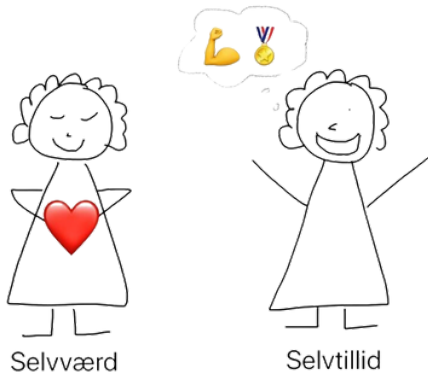
FÆLLESSKABER FOR MÆND

Netværket for mænd i Gribskov, som Frivilligcenter Helsingør faciliterede i 2022 blev nedlagt. I stedet fokuserede vi på at samle informationer om, og bygge bro til de gode fællesskaber for mænd, som allerede findes forskellige steder i Gribskov. I april 2023 udgav vi således publikationen "*Fællesskaber for mænd i Gribskov*", og distribuerede den i hele kommunen.

Den 25. april løb arrangementet "*På kanten af vildmarken*" af stablen. Det var et arrangement for mænd, hvor Kristian Jersing fortalte eventyr og historier om overlevelse i vildmarken, og hvor der blev lavet ild og serveret bålmad.

Arrangementet blev til i samarbejde med Thomas Lindum, naturvejleder og Louise Lokesgaard fra Gribskov Kommunes Center for Byudvikling og Kultur.

Arrangementet samt trykning af publikation er betalt af midler fra Gribskov Kommune og ABC- for mental sundhed.



FÆLLESSKABER FOR MÆND GRIBSKOV



2023



ØKONOMI- OG GÆLDSRÅDGIVNING NORDSJÆLLAND har Frivilligcenter Helsingør har været en del af i mange år..

Projektet sluttede i november 2023 og i den seneste 4-årige projektperiode, har vores frivillige her i Helsingør hjulpet mere end 280 borgere i Gribskov, med bl.a.:

- at få styr på deres økonomiske situation,
- lave aftaler om afvikling af gæld, ansøge om gældssanering,
- ansøge julehjælp, kontanthjælp, enkeltydelser, boligstøtte, SU mv.
- alt det andet der relaterer sig til økonomi.

Ved projektets afslutning i november, valgte vi at træde ud af samarbejdet med Frivilligcenter Helsingør.

Vi fortsætter dog arbejdet med at hjælpe alle som har brug for det. Nu kan I se det **"Frivillig vejledning om økonomi og gæld"**. Vejledernes og deres hjælp er den samme, og vi samarbejder fortsat med frivilligcentrene i Furesø og i Græsted om fælles rekruttering af frivillige, kompetenceudvikling og sikring af kvaliteten i vejledningen.

HVERDAGSRÅDGIVNING er en meget benyttet indsats, som er vokset betragteligt i 2023. I "Hverdagsrådgivningen" hjælper vi rigtig mange borgere med deres digitale kontakt til det offentlige - altså alt det som vi forventes at klare selv via kommunens-, eller andre offentlige instansers hjemmesider, men som mange har brug for hjælp til.

Dertil kommer de mange, som på grund af sproglige vanskeligheder har behov for hjælp fra frivillige, der har tid til at oversætte- ikke blot breve på dansk, men også hvordan det offentlige system fungerer i Danmark

I 2023 fik vi etableret et godt samarbejde med jobcentret i Gribskov Kommune. De har fået kendskab til vores indsatser, hvem og med hvad vi kan hjælpe. Og samarbejdet betyder, at borgerne nu oftere har de rigtige papirer og informationer med når de kommer, og at de frivillige har fået en direkte livline til en sagsbehandler, så vi kan hjælpe hinanden når en borger oplever at en sag med kommunen er gået helt i fisk.

Seneste udvidelse i hverdagsrådgivningen er et særligt tilbud om hverdagsrådgivning til **ukrainske borgere**. Det er hver tirsdag, at frivillige, som er særligt erfarne med at hjælpe denne gruppe, er klar.

BØRNEPERSPEKTIVET kom godt i gang 2023.

Børneperspektivet er et gruppebaseret tilbud til børn, som har brug for en social indsats - for at ruste dem til at håndtere livets udfordringer og for at forebygge mistrivsel

I 2023 har vi gennemført tre gruppeforløb for børn, 8-12 år:

- "Drenge med noget på hjertet".
- Gruppe for søskende til børn med særlige udfordringer
- Gruppe for børn i skilsmisseg familier

Derudover har vi haft en netværksgruppe for forældre til børn med særlige behov, som har mødtes én gang om måneden.

Børneperspektivet er et samarbejde imellem Familievenner Gribskov og Frivilligcenter Helsingør.

Projektet er støttet af Østifterne, Røde Kors Gilleleje og Det Grønne Hus.



AKTIVITETER OG ARRANGEMENTER

Som en del af vores mission om at **synliggøre frivillige og foreningers arbejde i Gribskov**, rykkede en række foreninger for en stund ind i Frivilligcenter Helsingør. Réne Richardt var konferencier ved arrangementerne, hvor man på blot en time fik viden om foreninger og fællesskaber i Gribskov. Vi havde således vellykkede besøg af Ramhuset som fortalte om deres mange grupper og arrangementer og af Nordsjællands Naturskole som serverede natur-suppe lavet af grønt sanket i naturen.

I Foråret 2023 afholdt vi **ForeningsLounge** med deltagelse af mere end 12 forskellige foreninger. Overskriften var "Generations-skifte i Foreningen", og Lasse Pedersen fra Ingerfair holdt oplæg. Han anerkendte de udfordringer som mange foreninger ser ind i, og berigede os med viden om, hvad der karakteriserer og motiverer forskellige generationer i forhold til at træde til og yde en frivillig indsats.

Frivilligcenter Helsingør var med ved **Kulturnatten i Helsingør** i starten af juni måned. Vi havde en fin stand ved Gadekæret og fik gode snakke med interesserede forbigående.

March mod ensomhed gik igennem Gribskov lørdag den 12. august. Igen i år, stod vi naturligvis klar med varm kaffe og croissanter da Patrick og hans følgere krydsede kommune-grænsen i Asserbo. Da marchen nåede til Gadekæret i Helsingør kunne frokosten indtages i fuld sol. **TAK** til Byens Pizza og Cafe for, igen i år, at støtte sagen og sponsorere mere end 20 pizzaer. Og TAK til REMA i Helsingør for at levere vand til alle, så de kunne klare resten af dagens etape til Hillerød.

Frivillig Fredag blev holdt den sidste fredag i september. I år blev arrangementet holdt i det nybyggede Sundhedshus i Helsingør. Der var korsang ved indgangen, Borgmesteren bød velkommen og årets vindere af Frivilligpris, Seniorpris og Kulturpris afsløret og hædret. Om aftenen var der fællesspisning med hygge, snak og festlige indslag. Frivilligcenter Helsingør var som altid med til at arrangere Frivillig Fredag og er med i udvalget der nominere indstillede kandidater til Frivillig- og Seniorpriserne.

I september afholdt vi **orienteringsmøde** om mulighed for at ansøge om økonomisk støtte til aktiviteter og frivilligt arbejde i de kommunale puljer §18 og §79. Konsulenter fra Gribskov Kommune fortalte de ca. 20 fremmødte om kriterierne for ansøgning til puljerne, målgrupper og ansøgningsfrister.

I efteråret udgav vi den opdaterede liste over organisationer og foreninger, lokalt og på landsplan, hvor det var muligt at ansøge om **julehjælp**. Og alle med behov for det, fik hjælp til at ansøge. Ligeledes hjalp vi Helsingør Juleforening, og modtog tilmeldinger til juleaften-arrangementet for ensomme og udsatte på Sognegården.

Den 3. december, første søndag i advent, holdt vi **julehygge** for personlige medlemmer i Frivilligcentret. Der blev budt på æbleskiver, gløgg, pyntet juletræ og julesange, inden vi gik over på Banktorvet i gågaden og deltog i byens juletræstænding.



I 2023 HJALP VI ENGAGEREDE FRIVILLIGE MED AT FÅ GIVENDE FÆLLESSKABER OP AT STÅ.



Birgit Serup tog i foråret initiativ til at etablere en **Kvindegruppe**. Tanken med gruppen var, at etablere et trygt, hyggeligt og givende fællesskab for kvinder. Birgit har stillet sig i spidsen som tovholder og sørger for at møderne er hyggelige og givende for alle. Gruppen er vokset hurtigt og er nu på mere end 15 kvinder der mødes hver torsdag kl. 10-13 i Frivilligcenter Helsingø.



I efteråret kom Lotte Rosenkrants forbi, og spurgte om Frivilligcenter Helsingø kunne huse et fællesskab for en gruppe helsingeborgere.

Lotte har erfaring med at arbejde med hjemløse i Tingbjerg i København, og havde været i kontakt med en gruppe borgere med behov for hjerterum og en varm kop kaffe.

Det blev til **Morgenmadscafé for Friluftsfolket**, hver mandag kl. 10.00, hvor Lotte diskler op med hjemmebagte boller, ost, pølser og varm kaffe.

Har du lyst til at hjælpe Lotte, er du meget velkommen!

TAK til Det Grønne Hus for at give penge til Morgenmadscafeen.

BESTYRELSE



Susanne Sejer
Formand



Thomas Jessen
Næstformand



Helle Pølkemann
Kasserer



Kamilla Barslund
Medlem



Marianne Bruun
Medlem



Birgit Serup
Medlem



Anja Schlie
Suppleant



Eira Weise
Suppleant

Susanne, Marianne og Lisa deltog den 8. - 9. marts 2023 i **FriSes årsmøde og generalforsamling**. Årets tema var "Fremtidens Velfærd" og bød på en række oplæg og workshops og underholdende indslag.

Susanne, Kamilla og Lisa har deltaget i FriSes **uddannelse af bestyrelser**. Uddannelsen var et forløb med 3 moduler, og gav grundig viden om og indføring i bestyrelsens rolle, opgave og ansvar.

2024 er godt i gang

I februar indgik Gribskov Kommune og Frivilligcentrene i Gribskov en aftale om at etablere **Socialkompas i Gribskov**.

Mangler man én at spille badminton med, et sted at gå til banko eller et fællesskab at være med i på en gåtur i lokalområdet - så bliver Gribskavs nye digitale portal, »Socialkompas«, måske stedet at søge oplysninger.

Socialkompasset er en ny digital platform hvor foreninger, organisationer og frivillige kan byde ind med aktiviteter. Med tiden bliver Socialkompas Gribskov en fælles genvej til et samlet overblik over tilbud, aktiviteter og fællesskaber i Gribskov Kommune. Det glæder vi os helt vildt til at dele med jer og involvere jer i!

socialkompas

Vi er i fuld gang med at planlægge **ForeningsLounges** med spændende emner som

- **Konflikthåndtering i foreningen**- hvordan undgår vi konflikter, og hvordan håndterer vi dem hvis de opstår?
- **Fundraising** - hvordan slipper man igennem nåleøjet i fonde og puljer?
- Hvordan kan vi være med til at afhjælpe **ensomhed og mistrivsel i Gribskov?**

”Sign up” på vores **Nyhedsbrev** på hjemmesiden, så du er sikker på at få invitationerne.

Afternoon-tea 2024, er allerede afholdt i februar måned.

I år var emnet ”Styrket samarbejde imellem kommune og civilsamfund, som Peter Søndergaard fra Frivilligcenter Fredensborg, gav os spændende perspektiver på, og vi fik musikalsk indslag fra den færøske kunstner Hanna Elisa O. Arge.



I 2024 skal vi arbejde videre med at realisere vores strategi - og handleplan 23-24 . Det betyder, at vi bla. skal arbejde med, hvordan vi kan hjælpe **udsatte og ensomme ind i frivillige fællesskaber** - det kan vi ikke gøre alene, så det kommer I også til at høre mere om.

.... dertil kommer naturligvis Kulturnat i Helsingør, Frivillig Fredag, March mod ensomhed mv. og vores projekter og indsatser som fortsætter ufortrødent i 2024