



# ÅRSBERETNING 2015



**FRIVILLIGCENTER & SELVHJÆLP**  
GENTOFTE

## Indledning

---

*"Frivilligcentrene er frivillighedens hjertekammer..."*

Så flot og anerkendende udtrykte social- og indenrigsminister Karen Ellemann sig, da hun talte ved Frivilligcenter & Selvhjælp Gentoftes stort anlagte fejring af frivilligheden den 8. november 2015.

For frivilligcentret var arrangementet "Tak til alle frivillige" i Gentofte Kino kulminationen på det, som har været centrets pejlemærke hele året, nemlig at *styrke frivilligheden*. Sådan lyder frivilligcentrets vision - og det har udgangspunktet for de aktiviteter og tilbud, som vi har præsenteret i årets løb. Uanset hvilke initiativer vi har taget, eller projekter vi har været en del, har det været med det formål, at det samtidig skulle motivere flere til at være frivillige og anerkende den indsats, som frivillige yder.



Vi er på mange måder lykkedes, og overordnet ser vi tilbage på et endnu et spændende og travlt år i Frivilligcenter & Selvhjælp Gentofte. Det er tid til at gøre status over årets øvrige begivenheder og reflektere over, hvad der gik godt, og hvor der er plads til udvikling og forbedring. Heldigvis sidder vi tilbage med en oplevelse af, at rigtig meget er gået godt – og det skyldes i høj grad den store opbakning og interesse for centret, som vi oplever blandt borgere i Gentofte Kommune. Der er en stor vilje til at bidrage og lyst til at være en del af et fællesskab.

Bestyrelsen vil gerne sende en varm tak til alle de frivillige og de foreninger, der bruger centret som mødested og på den måde omsætter centrets vision til virkelighed. Det er en glæde dagligt at opleve den rigdom og mangfoldighed, som frivillige og foreninger repræsenterer.

Bestyrelsen vil også rette en stor tak til Gentofte Kommune og vores øvrige samarbejdspartnere. Tak fordi I tænker centret med i jeres hverdag og inviterer til samarbejde om projekter og aktiviteter, der skaber fællesskaber og styrker frivilligheden.

## Frivillige

---

Det er en stor fornøjelse at tage imod de mange borgere, der henvender sig, fordi de gerne vil gøre en indsats. Nogle dukker op i centret, andre ringer, nogle reflekterer på et opslag på [frivilligjob.dk](http://frivilligjob.dk), men uanset hvordan de henvender sig, så gør de alle, fordi de med deres hænder, hjerte og hoved stiller sig til rådighed for opgaver og aktiviteter, som har brug for flere kræfter.

Alle potentielle frivillige, der henvender sig i centret, inviteres til et møde, hvor vi lytter til den enkeltes tanker og idéer om et frivilligt engagement, og på den baggrund fortæller vi om de forskellige muligheder. Det er en æressag at matche hver enkelt med en forening eller aktivitet, som gensidigt bliver til glæde og gavn.

I 2015 har vi været i dialog med 179 borgere om frivillighed og har bl.a. formidlet og rekrutteret: Lektiehjælpere, Kontaktpersoner for flygtninge, Vågere, Mentorer, IT-frivillige, Fårepassere, Besøgsvener, Demensvenner, Gruppeledere af selvhjælpsgrupper, Genbrugsfrivillige, Motionsvenner mm.

## Frivilligportrætter



*"Jeg er blevet pensioneret som sekretariatschef i Videnscenter for Hjerneskade og syntes jeg stadig burde anvende den erfaring jeg har fået gennem mere end 40 års arbejde som neuropsykolog. Samtidig er det rart fortsat at have nogle arbejdsopgaver, når man går fra fuldt arbejde til en pensionisttilværelse. Senere har frivilligcenteret startet Blixenklubben, som jeg har tilknyttet mig og har stor glæde af det ugentlige møde, som giver inspiration og mange kontakter i hverdagen.*

*FCG stiller lokaler til gruppemøder og yder også støtte til hvervning af ny gruppemedlemmer og uddannelsesaktiviteter. De halvårlige informationsmøder kombineret med mit tidligere netværk af hjerneskadekoordinatorer gør, at jeg og min makker Ruth Sørensen nu står overfor at etablere den 4. selvhjælpsgruppe for pårørende til hjerneskadede".*  
Britta Ohlenschläger

*'Jeg begyndte med at komme i en interessegruppe, hvor det så endte med at jeg blev gruppeleder, da den oprindelige leder rejste. Siden har jeg selv startet en interessegruppe, og jeg har også været med til at starte Blixen Klub op. Jeg benytter mig af lokalerne i FCG, hvilket er dejligt at have mulighed for.*

*Jeg vil absolut anbefale andre at gå ind i frivilligt arbejde. Først og fremmest findes der så mange forskellige muligheder, hvor man kan møde andre og dernæst er der masser af muligheder for at hjælpe og gøre en positiv forskel på andre menneskers liv.'* Karin Hardy



*'Jeg lærte for mange år siden at den, "som har evnen også har pligten", og da jeg havde tilstrækkeligt overskud til at anvende min tid på områder, hvor jeg fornemmede at resultaterne af ens indsats ville bære lønnen i sig selv, så besluttede jeg at yde en indsats der, hvor min viden og erfaringer kunne bruges. Jeg kan i dag se, at jeg gør en forskel for mine motionister samt at de værdsætter engagementet, hvorfor jeg føler mig endog meget privilegeret over at kunne hjælpe og motivere de mange medlemmer til en oplevelse af en bedre livskvalitet. Samtidigt har vi så også fået et socialt fællesskab, hvor vi gensidigt forpligter og passer på hinanden.*

*Jeg også frivillig i Ældresagen (som jurist) og har der også haft opgaver, hvor jeg umiddelbart kan se, at ens viden og hjælpsomhed er virkelig værdsat, således at jeg samlet fra begge engagementer modtager så megen taknemmelighed, og dette vel er realisationen af forventningen om at indsatsen bærer lønnen i sig selv".* Finn Orbe

## Frivilligfester

Der blev i 2015 afholdt hele 2 frivilligfester, én for nært tilknyttede frivillige til centeret og én fejring af alle frivillige foreninger og tilknyttede frivillige i Gentofte Kommune.

Frivilligfesten for de FCG-tilknyttede fandt sted den 11. september og over 50 frivillige deltog i arrangementet. Der var grillbuffet og underholdning ved Peter Nissens Jazzband. Stemningen var i top, og festen var også en anledning til at høre, hvad andre frivillige beskæftiger sig med.



## Tak til alle frivillige

Lørdag den 8. november inviterede FCG, som en særlig markering og fejring af frivilligheden i Gentofte Kommune, alle foreninger og frivillige til en særforestilling af James Bond filmen SPECTRE. Forud for visningen talte social-og indenrigsminister Karen Ellemann, borgmester Hans Toft og formand for Danmarks Idrætsforbund Niels Nygård med tak og anerkendelse af de frivilliges indsats. Centerets rolle blev i den forbindelse fremhævet flere gange. Mere end 180 personer deltog i arrangementet.

## Blixen klub

I marts måned 2015 blev en ny klub etableret i FCG. Blixen Klub blev dannet, som en pendant til Hemingway Club, idet vi forventede, at der var et tilsvarende behov blandt kvinder for et uformelt mødested. Klubben fik i første omgang medlemmer gennem et samarbejde med Forebyggelse og Sundhedsfremme i Gentofte Kommune, hvor deltagere af et sundhedstilbud automatisk blev medlem af klubben (60 kvinder deltog i sundhedsprojektet). Blixen Klub blev fra første møde en succes og har i dag 140 medlemmer tilknyttet. Der kommer i snit ca. 50 deltagere pr. møde.

Klubben ledes af en styregruppe på 8 frivillige, som planlægger og gennemfører møderne.

Aktiviteterne i klubben har været mange og meget forskelligartede. Der har været en lang række spændende foredrag afholdt af både klubmedlemmer og udefra kommende foredragsholdere. Der gennemføres også udflugter til museer, vandring i naturen og besøg af/på forskellige seværdigheder.

Ud af Blixen Klub er dannet yderligere 6 undergrupper, som kører uafhængigt af klubben.



## Hemingway Club

Hemingway Club kunne i efteråret 2015 fejre sin 2 års fødselsdag, hvilket blev gjort med fælles frokost og øl-smagning fra købmanden på Ordrupvej – Holger Frederiksen. Fremmødet var særligt stort den dag. Klubben er blevet en stor succes med over 60 fremmødte medlemmer hver onsdag. Aktiviteterne i klubben spænder vidt, og flere undergrupper er blevet etableret. Der er tale om madklubben, som mødes til fælles madlavning på Bakkegårdsskolen en gang om måneden, cykelture og motionsholdet, som mødes hver tirsdag formiddag.

Aktiviteter og gennemførelsen af disse styres af 'direktionen', som i løbet af året er blevet fornyet med et nyt medlem, idet en anden trådte ud. Direktionen består af 4 af klubbens medlemmer. Grundet det store fremmøde har det været nødvendigt at etablere en venteliste, og det overvejes, om der skal etableres endnu et 'hold'.

Den store succes har spredt sig til andre frivilligcentre, og vi har været behjælpelig med at etablere en tilsvarende klub i Hørsholm Frivilligcenter, som også fra start har fået et stort antal medlemmer. Ligeledes har Greve Frivilligcenter vist interesse for et samarbejde.

## Kom, som du er

Herberget Overførstergården og FCG indgik i 2015 et samarbejde om et projekt, som i første omgang retter sig imod nuværende og tidligere beboere på Overførstergården. Formålet med projekt "Kom, som du er" er at skabe et fællesskab, som rækker ud over opholdet på Overførstergården og giver brugerne mulighed for at hjælpe og støtte hinanden – også efter fraflytning. Fællesskabet skal bygge på aktiviteter, som brugerne interesserer sig for og selv er med til at vælge. Aktivitetsnetværket skal støttes af frivillige. Midt i november startede projektlederen, som er ansat i 10 timer om ugen, med fast base i FCG. Brugere var i høj grad involveret i udvælgelsen af projektlederen, som dermed fra start havde kendskab til nogle nøglepersoner i projektet. I december blev den første aktivitet afviklet – en juletur til Tivoli – med hele ti deltagere. Det var over forventning.

## Seniorstyrke

Alle undersøgelser bekræfter, at mange gerne vil være frivillige og engageret i civilsamfundsaktiviteter, hvis de bliver bekendt med mulighederne og får en direkte adgang. Det er samtidig kendt, at den "tredje alder" (60+) beskrives som en helt ny livsfase med et stort potentiale for en ny tilværelse, som bl.a. kan indeholde et frivilligt engagement. Dog er overgangen fra en erhvervsaktiv tilværelse til en tilværelse som pensionist ikke nødvendigvis helt uproblematisk. På den baggrund har FCG formuleret pilotprojektet Seniorstyrke, hvor rationale er, at livsfasen som senior rummer muligheder for ny læring og vækst og er platform for at yde de måske mest værdifulde bidrag i ens liv.

Projekt Seniorstyrke er et målrettet tilbud til erhvervsaktive seniorer om et afklaringsforløb og en introduktion til frivillighed, foreningsliv og fællesskab, som skaber en glidende overgang til en livsfase som erhvervsaktiv til "frivilligaktiv". Det skal ske i samarbejde med en række virksomheder, der er interesserede i også at udvikle sin egen optik på seniorsegmentet og dermed også virksomhedens indirekte bidrag til civilsamfundet. Projektets aktiviteter rulles ud i 2016.

**Frivillig Styrke**

VI SØGER ET SAMARBEJDE MED LOKALE VIRKSOMHEDER OG INSTITUTIONER I GENTOFTE KOMMUNE

PÅ 3 OMRÅDER:

- Informationsudveksling på arbejdspladsen
- Aktiviteter og samarbejde med en lokal forening
- Udviklingsforløb for seniormedarbejdere

AKTIVITETER, SOM VIL GAVNE:

- Arbejdspladsen
- Medarbejderne
- Lokalsamfundet

The infographic features a large green curved arrow pointing downwards and to the right. At the bottom right, there is a circular inset photograph showing a group of people sitting around a table in a meeting or workshop setting.

## Medlemsservice

Arbejdet med at nå den strategiske målsætning om at øge andelen af medlemsforeninger med 5 foreninger om året er i vid udstrækning baseret på, at centret leverer en god medlemsservice. Derfor er der stort fokus på at servicere alle foreninger – medlemmer som ikke-medlemmer. Formålet er dels at fastholde eksisterende medlemmer og dels at motivere ikke-medlemmer til at blive en del af fællesskabet.

## Foreningsservice

En kerneydelse i centret er at være til rådighed for foreninger, som har brug for hjælp eller støtte til udvikling og drift af foreningen. Foreningsservicen spænder bredt fra enkelte samtaler til flere møder med foreningen, men altid med det formål at styrke og udvikle foreningen og frivilligheden.

I 2015 har centret været i dialog med 28 foreninger om foreningsrelaterede opgaver som:

- Rekruttering af frivillige
- Foreningsformalia
- Konflikt håndtering
- Strategiudvikling
- Fundraising

## Lokaleudlån

En del af medlemsservicen, som er meget populær blandt medlemmerne, er muligheden for at låne lokaler til møder og foreningsaktiviteter. 491 gange har lokaler i centret været booket til grupper, møder, aktiviteter, foredrag mm. Det er en stigning på 35 % fra sidste år. Det skønnes ved at låne lokaler i centret er, at man udover faciliteterne også får lejlighed til at møde andre foreningsfolk og frivillige. Lokaleudlån er således en vigtig del af netværksdannelsen på tværs af foreninger og aktiviteter.

## Erhvervsleder i praktik

For 2. år i træk har vi med stor succes gennemført aktiviteten "Erhvervsleder i praktik". Det lykkedes at matche tre lokale foreninger med tre yderst kompetente og engagerede erhvervsledere. For alle tre foreningers vedkommende har aktiviteten udviklet sig til et egentligt samarbejde.

Følgende foreninger og virksomhedsledere har været matchet:



- Type 1 – Jimmy Buchmann, CA A-kasse  
Foreningens formål er at skabe et helt og godt liv for alle, der lever med type 1 diabetes.
- Gentofte Vågetjeneste – Christian von Seelen, IBM Danmark  
Foreningens formål er at arbejde for, at ingen, som ikke ønsker det, skal dø alene.
- Plastic Change – Rasmus Vejrbæk-Zerr, Rotunden Foodmarket  
Foreningens formål er ved brug af forskning, oplysning, undervisning og kampagnearbejde, at ændre på den stigende plastikforurening af naturen så plastikforbruget bliver bæredygtigt

*"Vi har specifikt efterspurgt en erhvervsleder fra detailhandlen, fordi vi ser et stort potentiale for at indgå samarbejde om at ændre nogle af de forbrugsvaner, der skaber problemer med plastik for miljøet. Eksempelvis er det problematisk med alle de ansigtscremer, hvor der er tilsat microplastik for at skabe en skrubbeeffekt. Dette plastik ender i vores afløb og rensningsanlæggene har ikke kapacitet til at stoppe det. Det vil sige at mikroplastikken ender i havene, hvor de ultimativt kommer til at indgå i fødekæden."* Henrik Beha Pedersen, Plastic Change.

*"Dette her samarbejde minder i virkeligheden rigtig meget om den måde jeg arbejder på i min hverdag, hvor jeg hele tiden er på jagt efter og opsøges af spændende nye samarbejdspartnere og leverandører. Jeg er meget interesseret i at være med i bæredygtige projekter med høj moral, og der må man sige, at Plastic Changes mission passer rigtig godt"* Rasmus Vejrbæk-Zerr, Rotunden Foodmarket.

## Kursus i førstehjælp

Der har igen i efteråret 2015 været afholdt et kursus i førstehjælp og brug af hjertestarter. Kurset afholdtes i samarbejde med Beredskabsforbundet i Gentofte. 15 deltagere blev instrueret og trænet i at give førstehjælp. Der var blandt alle deltagere enighed om, at det er vigtigt, at vi også i foreningslivet er godt klædt på til at kunne hjælpe, hvis uheldet er ude.

## Selvhjælp

I 2015 fik FCG midler til at drive projektet "Trivsel og handlekraft med selvhjælp", således at vi kunne fortsætte det gode arbejde på området fra 2014 og tidligere. Formålet med projekt "Trivsel og handlekraft med selvhjælp" er at tilbyde mennesker i en udsat livssituation et forpligtende fællesskab, hvor de genvinder ressourcer og finder inspiration og støtte til håndtering af aktuelle problemstillinger. Projektet startede i marts 2015 og slutter maj 2016.

## Oversigt over grupper

Selvhjælpsgrupper	
Pårørende til senhjerneskedede	3 grupper
Børnegruppe for skilsmisseramte	5 grupper
Depressionsgruppe	1 gruppe
Kom videre mand	2 grupper
Pårørende til demensramte	1 gruppe
Interesse- og motivationsgrupper	
Sprogtræning for udlændinge	4 grupper
Skrivegruppe	1 gruppe
Selvudvikling m. astrologi	1 gruppe
Mindfulness	2 grupper
Mindful-motion	1 gruppe
Særligt sensitive	1 gruppe

## Oversigt igangsættere

Der er et løbende fokus på at uddanne nye igangsættere/gruppeledere af selvhjælpsgrupper og samtidig fastholde de erfarne. Begge dele er lykkedes rigtigt godt, således at der nu er tilknyttet mere end 20 igangsættere/gruppeledere til centrets selvhjælpsaktiviteter.

Bente Kromann  
Brita Øhlenschläger  
Charlotte Ørskov  
Diana Trampe  
Dorthe Iversen  
Elisabeth Kampmann

Jan Hermansen  
Jesper Dalhoff  
Karin Hardy  
Magnus Jørgensen  
Marianne S. Nielsen  
Nete Hejgaard

Freddy Pedersen  
Gitte Wiinblad  
Hilke Heldt  
Ilsa Holst

Pia Tollesen  
Ruth Sørensen  
Sanne Larsen  
Thomas Holm  
Tove Fabrin

## Supervisionskursus for igangsættere

For at styrke de frivilliges kompetencer og deres trivsel i det frivillige arbejde, tilbyder vi nu supervision. I samarbejde med Frivilligcenter Hørsholm, Lyngby-Taarbæk og Gladsaxe har vi i Gentofte med succes afholdt en infoaften for at introducere de frivillige til metoden: Kollegial supervision med reflekterende team. Her blev der med stort engagement gennemført en supervision, hvor den frivillige fokuspersion med hjælp fra det reflekterende team, gik derfra med ny inspiration til at håndtere den problemstilling, hun stod overfor. Pga. den store interesse afholdtes endnu en supervision i december og flere møder i 2016 er planlagt.

## Anonym rådgivning

Den anonyme rådgivning er i årets løb blevet suppleret med endnu en jurist, som også står til rådighed for borgere, der søger juridisk vejledning. Den anonyme rådgivning varetages således af Karin Rasch og Jørgen Cardel, der i har haft 60 henvendelser om juridisk vejledning.

### Fokusartikel:

#### Børnegrupperne – igangsættere, børn og frivillige

Fra starten af januar 2015 fik vi mange henvendelser fra skilte forældre, der tilmeldte deres børn til vores tilbud om samtalegrupper for børn i skilsmisse familier. Indtil sommerferien fik vi 33 henvendelser fra forældre, der ofte tilmeldte mere end et af deres børn. Efter sommerferien og frem til jul 2015 modtog vi 52 henvendelser. Vi måtte oprette ventelister, men heldigvis har det vist sig, at langt de fleste forældre venter tålmodigt til der bliver en plads til deres barn/børn.

Et forløb strækker sig over 8 gange og varer ca. 2 timer hver gang.

#### De frivillige gruppeledere

Vi søgte flere nye gruppeledere til børnesamtalegrupperne og fik 5 nye udover de 2, som oprindeligt havde startet børnegrupperne. Alt i alt havde de 7 frivillige voksne 5 børnegrupper i 2015. Vi var meget heldige med at finde velkvalificerede frivillige med en børne-/ungdoms- og/eller pædagogisk/psykologisk faglig baggrund. Alle med et stort hjerte for børn og unge, der nemt kunne tiltrække børnenes fortrolighed. De siger enstemmigt, at de føler det som en stor gave, at fremmede børn og unge åbner sig så hurtigt op både overfor dem og de andre gruppedeltagere og fatter tillid til dem. Med stor fornøjelse og beundring bemærker de frivillige, at børnene udvikler sig hen imod en mere åben og forstående retning overfor deres situation.

#### Børnene

I alt benyttede 40 børn sig af vores tilbud. De giver udtryk for, at de glæder sig hver gang til at komme efter skoletid, hvilket også er de frivilliges indtryk. Udover at sætte ord på deres situation, følelser og



fornemmelser, lytter de hinanden, tegner og/eller leger. Børnene lærer, at de ikke er de eneste, der kan have det svært ved nye livssituationer såsom at bo 2 steder, få flere nye medlemmer i familien og holde ferier og højtider adskilt med mor og far.

*"Jeg fornemmer at min datter selvfølgelig er ked af at Mor og Far ikke er sammen, men specielt efter at have været hos Jer, kan hun fokusere meget positivt på de mennesker, der er kommet i stedet for i hendes liv. Hun taler stadig om skilsmisken, men mere med en accept af at sådan er tingene og finder ro i at tale om det."* (Citat fra Far til deltager i en børnegruppe).

## **Fokusartikel: Demensvenner**

Hele familien skal støttes og aflastes, når et familiemedlem rammes af demens. Det er udgangspunktet for projektet Demensvenner, som vi startede i Frivilligcenteret i foråret. Her tilbydes hjemmeboende med demens en frivillig besøgsven, der kan støtte med det, der er blevet en udfordring, som for eksempel gåture, snak over en kop kaffe eller anretning af en frokost, mens den pårørende er ude af huset. Vores første besøgsvenner er kommet godt i gang og er blevet taget godt imod af familierne.

*"Vi er en af de heldige familier, der har fået en besøgsven gennem de frivillige Demensvenner. Da jeg er enebarn og bor og arbejder i udlandet, kom der et tidspunkt, hvor bl.a. problemet med at komme på gaden hver dag opstod for min mor, der har demens. Jeg blev derfor henvist til Nina Nielsen hos Demensvenner og Nina fandt hurtigt en meget sød og hjælpsom dame til min mor. Denne dame kommer og går tur med min mor og undervejs snakker og griner de og min mor har en rigtig dejlig oplevelse. Vi er ikke blot glade men også meget taknemmelige for, at der stadig findes frivillige, der har tid, lyst og kræfter til at hjælpe en ældre person (og pårørende) i en yderst svær situation",* udtaler Pia Müller, hvis demensramte mor har fået en besøgsven.

Fordi mange oplever det som en stor udfordring, når deres demente pårørende forandrer sig, er isolation en af de svære ting der ofte følger med sygdommen. Ægtefæller til og børn af demensramte tilbydes derfor også at deltage i en pårørendegruppe samt at deltage til faglige og sociale arrangementer.

*"Normalt synes jeg at det er rigtigt at livet leves forlæns og forstås baglæns - men med en pårørendegruppe ved sin side, behøver man ikke kun forstå det baglæns. Ved demens er der både selve sygdommens udvikling hos ens pårørende, ens egne følelser og alle de mærkelige og underlige situationer man kan komme i, man skal forstå og håndtere."* Sådan fortæller en gruppedeltager, hvis mor har demens. Hun bakkes op af en af de øvrige gruppedeltagere, hvis far har demens.

*"At være med i denne pårørendegruppe og kunne dele erfaringer med andre, der har demente forældre, giver mig allerede nu lidt modvægt til at opveje den magtesløshed, jeg ofte føler i relation til min mor og hendes livsvilkår som dement i sin hverdag på plejehjem".*

## Synlighed

---

Synlighed er afgørende for, at FCG kan leve op til visionen om at styrke frivilligheden og være mødested for foreninger og frivillige. Vi gør alt, hvad vi kan for at øge kendskabet til FCG dels gennem informationsindsatser og dels gennem arrangementer og aktiviteter.

### Frivillig fredag

Den nationale frivillighedsdag blev fejret den 23. september 2015. Hele ugen op til fredag hængte plakater i elevatorerne og på informationsskærme i Rotunden Foodmarket, som vi samarbejder med. Der var mange interesserede, som lagde vejen forbi vores stand og blev introduceret til mulighederne for et frivilligt engagement. Som altid når vi er "ude", følges der op på alle henvendelser, når vi er tilbage i centret.

### Ny hjemmeside

FCGs hjemmeside fik i 2015 et velfortjent "make-over" både visuelt og indholdsmæssigt. Hjemmesiden havde i 2015 knap 13.000 besøg.

### YouTube-videoer

I bestræbelserne på også at kommunikerer dynamisk og via sociale medier fik vi produceret 3 korte youtube-videoer, som fortæller om centret, frivillighed og selvhjælp.

### Nye postkort

Som opfølgning på de informationspostkort vi med succes fik lavet i 2014, har vi i 2015 udviklet et kort om Selvhjælps- og Interessegrupper samt to om Demensvenner. De nye postkort er baseret på den samme skabelon for at få et ensartet, stilfuldt og gennemgående udtryk i vores informationsmateriale. Der er uddelt flere hundrede kort i bestræbelserne på at synliggøre FCG.

### Facebook

Rigtig mange borgere er aktive på Facebook, og det er derfor en naturlig del af vores synliggørelse, at benytte Facebook, når vi skal sprede kendskab til FCG. Facebook har vist sig, at være en god kilde til direkte kommunikation med interesserede borgerne. Derudover har vi som noget nyt brugt annoncering via Facebook, da dette let kan målrettes borgere i Gentofte Kommune.

### Et vindue udadtil gennem Gentofte Kommunes borgerrettede events

Som en del af det tætte samarbejde, som FCG har med Gentofte Kommune inviteres centret til at deltage i de borgerrettede events, som kommunen arrangerer i løbet af året. I 2015 har vi deltaget i:

- Kultur- og festdage
- Rådhusdage
- Velkomstaften for nye borgere i Gentofte Kommune
- Julemarked

Det er altid en positiv oplevelse at deltage i disse arrangementer, og hver gang kommer vi hjem med kontakter til nye frivillige og aktiviteter, som vi tager kontakt til hurtigst muligt. Alle inviteres til et møde i centret, hvor vi igennem en samtale sporer os ind på, hvad der interesserer den enkelte og hvilke opgaver, der vil være et godt match.

## Organisation og økonomi

---

### Medlemsforeninger

Også i 2015 har vi oplevet en stigende interesse blandt foreninger i Gentofte i at være medlem af Frivilligcentret. Medlemstallet nåede i 2015 op på 50 mod 46 i 2014.

Basic Living	Guinea Danmark
Beredskabsforbundet Gentofte	Ha' en god dag gruppen
Brandts Haves Venner	Holmegårdsparken
Charlotteklubben	Høreforeningen
Danmarks Naturfredningsforening i Gentofte	Kroastisk venskabsforening
Dansk Blindesamfund, Kreds Storkbh. Nord	Kræftens Bekæmpelse
Dansk Cyklist Forbund Gentofte afd.	LEV Landsforeningen
Danske Handicaporganisationer Gentofte	Liberal Alliance
Dansk Vandrelaug Gentofte afd.	Lions Club
Diabetesforeningen Gentofte Lokalforening	Messiaskirken
Foreningen Spire til Livsmod	Natteravnene i Gentofte
Forstbotanisk Haves Venner	Netværksgruppen for flygtninge i Gentofte
Gentofte Byttemarked	Ordruplunds venner
Gentofte Børnevenner	Osteoporoseforeningen afd. Hovedstaden
Gentofte Forældreforening	Plastic Change
Gentofte Kinos Venner	Røde Kors Gentofte
Gentofte Kulturforening	Scleroseforeningens lokalafd. Gentofte mm.
Gentofte Kunstvenner	Selskabet for Orientalisk Tæppekunst
Gentofte Quilterne	Selskabet for psykisk forskning
Gentofte Rulleskøjte klub	SIND
Gentofte vågetjeneste	Sokkelund Quilterne
Gigtforeningen, lokalafd. Gentofte	Soroptimist Klub Kbh. Nord
Gigtforeningens Hovedstad Kreds Nord	Type 1
GI-Senior trim	Vejlauget Viataf
Græsk klub	Ventilen
Grøn Guide	Ældre hjælper ældre

### Generalforsamling

FCG afholdt generalforsamling den 29. april 2015 med deltagelse af 20 stemmeberettigede medlemsforeninger.

### Bestyrelsen

Efter generalforsamlingen så sammensætningen af bestyrelsen således ud:

- John Hebo Nielsen, Grøn Guide, formand
- Hans Rasmussen, DH Gentofte, næstformand
- Bjørn Nakskov Petersen, Ha' det god dag, kasserer
- Mogens Røstbjærg, Gentofte Kunstvenner
- Leif Madsen, Ældre hjælper ældre
- Jesper Hermund, Beredskabsforbundet
- Ruth Sørensen, selvhjælp

- Jens Tarp, Gentofte Rulleskøjteklub, suppleant
- Preben Herholdt, CSR, suppleant, suppleant
- Jan Skovbo Nielsen, observatør udpeget af Gentofte Kommune

Bestyrelsen har holdt 5 ordinære bestyrelsesmøde og et kort konstituerende møde efter generalforsamlingen.

## Medarbejdere

FCGs medarbejderstab bestod i 2015 af:

- Malene Brandt, centerleder
- Flo Laraignou, Blixen-koordinator og projektmedarbejder
- Nina H. Nielsen, projektleder (tiltrådt 1. august 2015)
- Barbara Diemi, selvhjælpskoordinator
- Lisbeth Brandt, projektleder (tiltrådt 15. november 2015)

## Økonomiske nøgletal

Frivilligcenter & Selvhjælp Gentofte har i 2015 arbejdet med at få en økonomisk synergi mellem centrets drift og projekter. Projekterne skaber et rigtig godt grundlag for et flot udbud af aktiviteter, men er samtidig baseret på en sårbar økonomi, fordi den er tidsbegrænset og dermed ophører gode tilbud og aktiviteter pludseligt.

Særligt sårbar er økonomien under selvhjælp. I 2015 oplevede vi en periode på 5 måneder, hvor vi ikke havde finansiering til selvhjælp. Med gode frivilliges hjælp fik vi enderne til at hænge sammen, men der er ingen tvivl om, at selvhjælp forudsætter professionel koordinering. Det er en ærgerlig erkendelse, at aktiviteter og tilbud mister momentum hver gang, midlerne løber tør. Bestyrelsen har også i 2015 arbejdet på at sikre en stabil finansiering af selvhjælp.

Frivilligcenter & Selvhjælp Gentofte opnåede i 2015 støtte fra følgende offentlige tilskud:

FRIG (Grundfinansiering for frivilligcentre)	350.000	Kr.
PUF (Selvhjælp)	436.000	Kr.
SATS (Demensvenner)	473.775	Kr.
Gentofte Kommune	361.000	Kr.

Frivilligcenter & Selvhjælp Gentofte opnåede i 2015 støtte fra følgende private fonde/virksomheder:

Velux Fonden (projekt seniostyrke - til brug i 16)	25.000	Kr.
IBM Danmark	13.500	Kr.
Overførstergårdens Fond (projekt Kom, som du er - til brug i 15/16)	125.000	Kr.
Foreningen Mødres og Børns Bepisning (børnegrupper)	2.000	Kr.