

2020

Årsberetning



FRIVILLIGCENTER & SELVHJÆLP
GENTOFTE

Hellerupvej 24, 1. sal
2900 Hellerup
Tlf.: 39404648
CVR: 33439938

Indholdsfortegnelse

Kære læser	- 3 -
Nyt fra sekretariatet	- 5 -
<i>Byens Hus</i>	<i>- 5 -</i>
<i>Nye opgaver</i>	<i>- 6 -</i>
Kerneopgaverne	- 7 -
<i>Foreningsservice</i>	<i>- 7 -</i>
Rådgivning	- 7 -
Synlighed og formidling	- 8 -
Lokaleudlån	- 8 -
Foredrag og kurser	- 8 -
<i>Frivillig Fredag</i>	<i>- 9 -</i>
<i>Frivilligformidling</i>	<i>- 9 -</i>
<i>Frivilligpleje</i>	<i>- 11 -</i>
Projekter	- 12 -
<i>Velux Projektet</i>	<i>- 12 -</i>
<i>Selvhjælp</i>	<i>- 13 -</i>
<i>Styrmand i eget liv</i>	<i>- 15 -</i>
Aktiviteter	- 17 -
<i>Hemingway Club</i>	<i>- 17 -</i>
<i>Blixen Klub</i>	<i>- 19 -</i>
<i>Spiseselskabet i Gentofte</i>	<i>- 19 -</i>
<i>Anonym juridisk rådgivning</i>	<i>- 20 -</i>
Organisation og økonomi	- 21 -
<i>Medlemsforeninger</i>	<i>- 21 -</i>
Medlemmer i 2020	- 21 -
<i>Generalforsamling</i>	<i>- 22 -</i>

Bestyrelse	- 22 -
Medarbejdere.....	- 23 -
<i>Økonomi</i>	- 24 -
FRIVILLIGCENTER OG SELVHJÆLP GENTOFTE.....	- 24 -
R2020	- 24 -
B2021	- 24 -
Projekter FRIVILLIGCENTER OG SELVHJÆLP GENTOFTE	- 25 -
R2020	- 25 -
B2021	- 25 -
Projekter FRIVILLIGCENTER OG SELVHJÆLP GENTOFTE	- 26 -
R2020	- 26 -
B2021	- 26 -

Kære læser

I januar 2020 stod vi overfor en række meget spændende udfordringer som vi glædede os til at tage fat på. Vi havde fundet os godt til rette i vore nye lokaler i Byens Hus, vi havde fået rigtig mange nye medlemmer og vores nye centerleder var klar til at tage fat på udfordringerne. Med andre ord det tegnede til at blive et rigtig godt år med mange arbejdsopgaver, interessante udfordringer og nye muligheder.

Men med Statsministerens udmelding den 11. marts 2020 var alt pludselig forandret. Efter et par måneder hvor alt tegnede godt blev Byens Hus lukket ned og forsamlinger blev forbudt, og i stedet skulle vi alle opfordre til afstand og aflysninger.

Det har selvsagt været et underligt år, hvor vi har skullet finde nye veje ind i ukendt land. I frivilligcentret har 2020 stået i omstillingens navn og det samme har været gældende for alle vore medlemsforeninger. Det har handlet om at holde fast i fællesskabet samt give de borgere, der har det allersværest, en livline.

Meget af arbejdet har foregået på nettet og det har ikke været nemt for de mest udsatte borgere og derfor har vi i hele 2020 kæmpet for at fastholde de fysiske aktiviteter for dem, der har allermest brug for det.

Det har også betydet, at frivilligcentret er rykket tættere i samarbejde med kommunen med henblik på at understøtte de mange nye corona indsatser.

I dagligdagen har vores centerleder skulle finde nye veje i sit lederskab og i sin motivation for skabe de bedst mulige rammer for medarbejdere, der er blevet hjemsendt. Og der har været en accept af, at der er visse ting, der ikke kan ændres eller gentænkes, når verden står stille: I stedet har det givet tid til refleksion, nytænkning og man må nu væbne sig med tålmodighed, indtil verden atter åbner sig.

På selvhjælpsområdet har vi været heldige at kunne gennemføre langt de fleste gruppe- og individuelle forløb for de mest udsatte og sårbare borgere. Og jeg ved at de frivillige, der stillede sig til rådighed, og de gruppedeltagere, der turde komme, har givet udtryk for, at de var MEGET glade for at kunne mødes i et fællesskab. Det har for mange været hårdt tiltrængt at komme ud og mødes blandt ligesindede.

Frivillig Fredags-fejringerne måtte på linje med en række andre traditionelle arrangementer også lide den tort at blive aflyst i sidste øjeblik, netop som vi havde allermest brug for at fejre frivilligheden og hylde de frivillige. Dog kunne vi her i frivilligcentret tilbyde et alternativ, hvor vi inviterede

medlemsforeninger ind til en videooptagelsesdag. Her kunne de fortælle om deres foreninger og deres frivillige fælleskaber.

Men vi så også hvordan civilsamfundets styrke og innovative kraft og evne til konstant at finde nye løsninger med kort afstand fra ide til handling trådte klart frem.

Men 2020 har også haft en pris. Mange steder taler man nu om, hvordan vi kan genstarte civilsamfundet. For mange var vejen ind i ukendt land således både besværlig, frustrerende og meningsstabende. Mange har haft svært ved at bevare motivationen med de endeløse møder foran skærmen.

Vi hører også, at mange frivillige har trukket sig fra deres frivillige arbejde i frygt for at blive smittet. Mange foreninger har haft lukket helt ned for aktiviteterne i meget lang tid og skal nu til at starte helt forfra. Vi kommer til at arbejde hårdt for at hjælpe vore medlemmer, vore klubber og vore frivillige tilbage på sporet.

De fleste, jeg har snakket med, fortæller at det sidste år med corona både har været hårdt og mentalt udfordrende. Men lad os nu finde optimismen frem og i fællesskab bringe dagligdagen tilbage. Det bliver godt igen.

Foreningen Byens Hus blev langt om længe en realitet ved en stiftende generalforsamling tirsdag den 6. oktober 2020. Leyla blev valgt ind i bestyrelsen som repræsentant for kernebrugerne i Byens Hus. En opgave som har vist sig at være af afgørende betydning for frivilligcentret.

Og så bedst som vi ved årets udgang troede, at vi gik mod en snarlig åbning af Byens Hus blev vi ramt af nye stramninger med lukninger og mødeforbud. Det er ikke alle vi har kunnet hjælpe og især vore klubber har været hårdt ramt. Nu må vi sætte vores lid til at den igangværende vaccinations kampagne vil bringe os tilbage på sporet.

Jeg vil gerne her udtrykke min anerkendelse, for den indsats Leyla og medarbejderne i sekretariat har ydet gennem hele perioden. Også tak til de frivillige som har vovet pelsen og har stillet op. Ligeledes vil jeg sige tak til Gentofte Kommune for et godt samarbejde og for deres imødekommenhed når vi skulle finde nye veje for at hjælpe de mest udsatte.

På de følgende sider får i et lille indblik i de aktiviteter, som det er lykkedes os at gennemføre på trods af corona krisen.

Rigtig god læselyst!

John Hebo Nielsen

Bestyrelsesformand

JHN12.04.2021

Nyt fra sekretariatet

I frivilligcentret arbejder vi hver dag for at skabe de bedste betingelser for alle de borgere der gerne vil yde en frivillig indsats, for alle vores mange spændende foreninger, for vores klubber og for alle de borgere der kommer og har brug for hjælp.

I det forgangne år har det i lange perioder været svært at opretholde de sædvanlige aktiviteter og tilbud. Vi har, ligesom så mange andre, været begrænset af corona-restriktioner og har måtte tænke kreativt for alligevel at gennemføre så mange initiativer som muligt.

Det er dog ikke alt der er gået i stå.

Udviklingen i Byens Hus har ikke stået stille og både bestyrelse, brugere og arkitekter har arbejdet for at nytænke og fordele alle kvadratmeterne i huset på bedst mulig måde og den proces har frivilligcentret selvfølgelig også været en del af.

Vi har også brugt tiden på at få ryddet op i vores systemer og påbegyndt arbejdet med en ny hjemmeside.

Byens Hus

Byens Hus skal fremover være det nye kultur- og medborgerhus i Gentofte Kommune.

Der har i løbet af år 2020 også været igangsat en gennemgribende renovering af husets tag og facade. Det har desværre givet en del støjenere og i perioder har det heller ikke været muligt at åbne vinduerne i vores lokaler. Det har selvsagt været en udfordring for både vores foreninger og aktiviteter, men vi har som oftest kunne finde alternative lokaler i de tilfælde hvor det var nødvendigt.

I august 2020 blev der ansat en leder af huset, Lærke Harboe, som har stået i spidsen for at danne foreningen "Byens Hus- Vi skaber sammen". Der blev i efteråret nedsat en bestyrelse, der i samarbejde med Gentofte Kommune skal sætte rammerne for brug af huset.

Dertil er der givet en større anlægsbevilling for budget 2021/2022, som bl.a. skal give mulighed for at få opgraderet teatersalen, udearealerne, mødesalen mv.

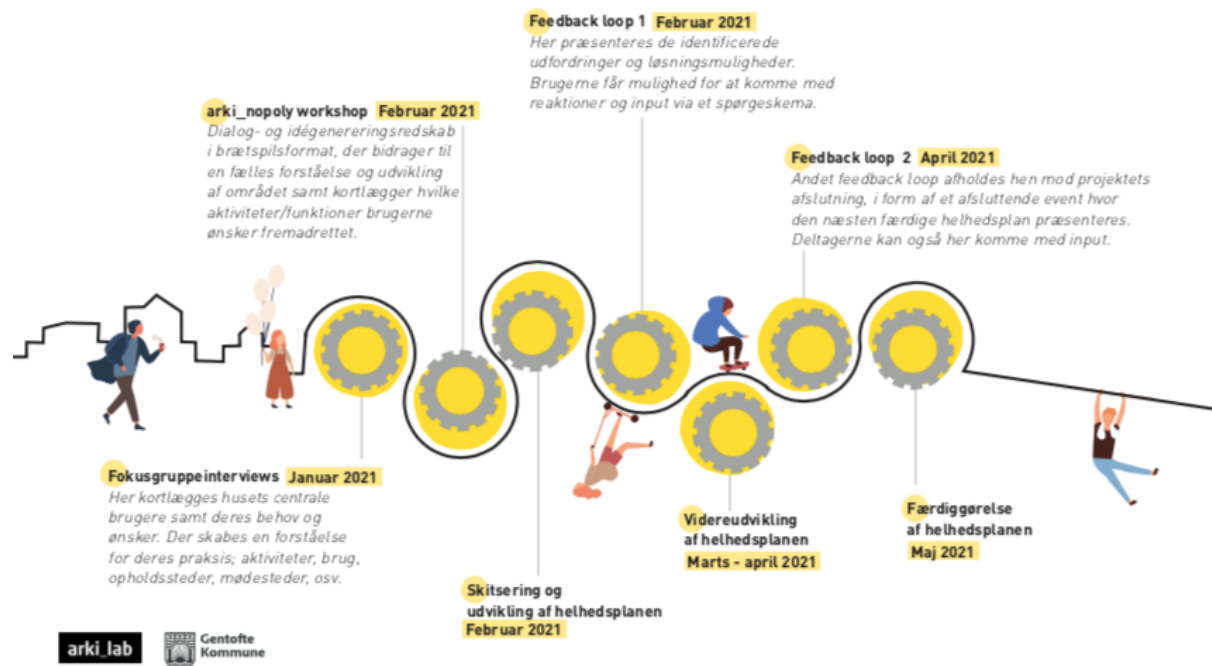
Byens Hus er for alle borgere i Gentofte Kommune og her skal være plads til frivillighed, foreningsliv, kulturelle aktiviteter og til at teste nye idéer og prøve kræfter med nye deltagelsesformer, håndværk og meget mere.

Der tages selvfølgelig hensyn til de faste brugere, Ungemiljøet, Headspace og Frivilligcentret samt flygtningeboliger og udskoling.

Her ses en grafisk oversigt over tidsplanen for udvikling og renovering af Byens Hus.

TIDSPLAN

Helhedsplanen for Byens Hus skal gøre det nemt at arbejde med udviklingen af huset. Helhedsplanen skal fokusere på sammenhængen mellem husets forskellige ude- og inderum, samt de mange brugere. Samtidig skal der være plads til en mangfoldighed af aktiviteter og initiativer, der inspirerer til netværk og samarbejder på tværs af foreninger, private aktører, borgere, frivillige og kommune.



Nye opgaver

Det har været et særligt år for alle og dermed også for FCG, med lavere aktivitetsniveau og indsatser der har måtte fremrykkes til 2021. Vi har måtte gentænke nye måder at gøre vores arbejde på og måtte finde nye veje i ukendt land. En vigtig hjælp og sparringspartner i denne periode har været Ida Juhler fra Gentofte Kommune, i forhold til at få relevant information og viden om Covid-19 ud til de borgere og foreninger FCG har været i kontakt med.

Vi glæder os til at gøre meget mere det kommende år, for at skabe mere synlighed og opmærksomhed omkring alle de gode ting FCG meget gerne vil hjælpe både foreningslivet og civilsamfundet i Gentofte med. Og ikke mindst at fortsætte det gode arbejde med at brobygge og hjælpe så mange af kommunes borgere med deres ønsker for støtte, frivillighed og fællesskab.

Kerneopgaverne

Frivilligcenter & Selvhjælp Gentofte er til for at støtte, synliggøre og udvikle det lokale frivillige arbejde og foreningsliv, så det bliver til glæde og gavn for så mange forskellige mennesker som muligt. Derfor fungerer centret som et mødested for frivillige og foreninger, men også som brobygger mellem foreninger, institutioner og virksomheder, der har en fælles interesse i at fremme frivillighed i Gentofte kommune.

Foreningsservice

En del af vores tilbud til foreningerne i Gentofte, er rådgivning og sparring om foreningsarbejde, samt hjælp til rekruttering af frivillige. Vi tilstræber også at udbyde et par kurser omkring støtte af foreningsdrift.

Rådgivning

Vi har oplevet en kraftig stigning i henvendelser omkring rådgivning af foreningerne, som kan ses på figuren nedenfor. Den store stigning i henvendelser skyldes primært Corona situationen, der har medført meget usikkerhed for rigtig mange af foreningerne, samt aflysninger af aktiviteter.

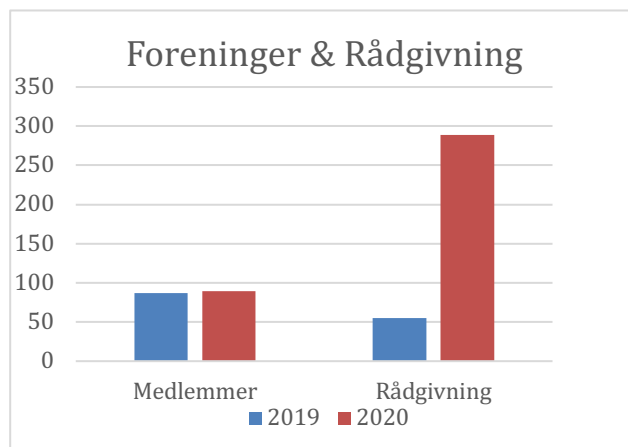
I 2020 havde vi 89 registrerede foreninger, til sammenligning var der 87 registrerede foreninger i 2019, så der har også være en lille øgning.

Derudover har vi i samarbejde med Center for Frivillig Socialt Arbejde (CFSA) og Gentofte Kommune prøvet at udsende relevant materiale og vejledning i forhold til nedlukning og de forskellige restriktioner man har skulle overholde i forbindelse med Covid-19.

Synlighed og formidling

Frivilligcentret benytter især hjemmeside, elektronisk nyhedsbrev og 'gammeldags' plakater, opslag og foldere som medier til at synliggøre egne og medlemsforeningernes aktiviteter.

Vi har igen oplevet en stigning i antallet af modtagere af vores nyhedsbrev, som nu sendes ud til over 1000 modtagere hver anden måned. Og på trods af flere nedlukningsperioder, har vi haft 1093 personer gennem frivilligcentrets sekretariat, talt i telefon 1565 gange og ikke mindst svaret på mail 9919 gange i 2020.



Lokaleudlån

Tilbuddet om gratis lån af mødelokaler, alle ugens dage, har fortsat været meget efterspurgt blandt vores medlemsforeninger og grupper. Der kom især pres på de store lokaler, da der blev indført kvadratmeterkrav til også de mindre forsamlinger. Men med hjælp fra kommunen har vi kunne imødekomme de fleste lokalehenvendelser, i de perioder hvor Byens Hus har været åbent.

Foredrag og kurser

Som en del af vores foreningsservice har vi i 2020 kunne tilbyde 2 kurser, begge i fundraising, med den dygtige oplægsholder Lea Gry von Cotta-Schønberg fra Center for Frivilligt Socialt Arbejde. Der var stor interesse for kurserne og det medførte nyt samarbejde, både på tværs af de deltagende foreninger og mellem foreninger og frivilligcentret. Vi har eksempelvis påbegyndt et nyt spændende samarbejde med Lions Club Hellerup, som vi glæder os til at videreudvikle i 2021.

Lions Club Hellerup har efter et kursus også indgået et samarbejde med Charlottenlund Ponytravklub, og har valgt at støtte klubben ved en donation.

Dette illustrerer en af de mange fordele ved at kunne afholde disse arrangementer, de muliggør nemlig ikke kun nyttig viden og opkvalificering, men bidrager også til at brobygge mellem foreningerne, finde nye samarbejdsmuligheder og hjælpe hinanden.

Frivillig Fredag



Da vi måtte sande at vi ikke kunne fejre Frivillig Fredag som vi plejer, besluttede vi at finde et muligt alternativ. Som noget nyt introducerede vi derfor en Frivillig Fredag V-log dag; En dag hvor alle vores foreninger blev inviteret ind til en video-optagelsesdag, med en professionel fotograf, Erik Hertel.

Dette gav os mulighed for, i samarbejde med Gentofte Kommune og Nordea Fonden, og med hensynstagen til gældende corona-retningslinjer, at tilbyde vores medlemsforeninger at kunne fortælle om deres forening, det at være frivillig og omkring lige netop deres fællesskab.

Det var en stor succes og vi fik på denne ene dag, 13 foreninger igennem, og mange havde taget spændende ting og sager med, som de viste frem.

Det var inspirerende at høre endnu mere om hvor meget vores foreninger kan og tilbyder og på denne måde kunne fejre frivillighed og fællesskab.

Hvis man vil se et lille videoklip fra dagen, kan man følge dette link:

https://fb.watch/4W_2eAackc/

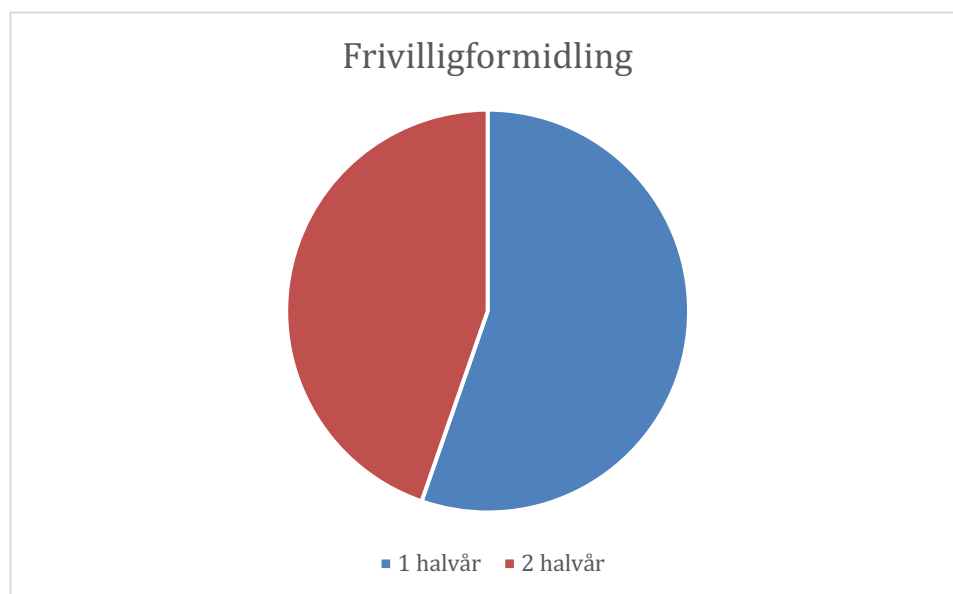
Frivilligformidling

Intet foreningsliv uden frivillige. Derfor har Frivilligcentret et naturligt fokus på at matche interesser og behov for et frivilligt engagement. Frivilligheden rækker dog langt ud over de traditionelle foreninger og blomstrer i mange forskellige sammenhænge, hvor aktive borgere stiller sig til rådighed eller selv tager initiativ til et frivilligt engagement, der kommer andre til gode. I frivilligcentret fokuserer vi meget på rekruttering og matchning af frivillige.

Lysten til at yde en frivillig indsats for ens medborgere og for lokalmiljøet er, for de flestes vedkommende, koblet med lysten til at bringe egne ressourcer i spil, og være en del af et socialt

fællesskab. Men nærmere bestemt hvilken type indsats, hvor og hvor ofte, afhænger af den enkeltes situation og interesser. Derfor tilbyder vi altid en personlig samtale, der kan hjælpe med en afklaring, når borgere henvender sig, med tanker om at blive frivillig.

På trods af et særligt år præget af flere nedlukningsperioder, har FCG fortsat haft en stor interesse efter frivilligt arbejde og vi nåede op på 141 videreformidlinger. Det der har været størst interesse i, har været at være frivillige til Corona-beredskab i kommunen, hvilket er positivt i henhold til hvad der har været mest behov for af frivillige i kommunen.



Frivilligpleje

For at skabe og bevare et godt miljø omkring vores egne faste frivillige, vil vi altid gerne anerkende deres indsats ved at afholde nogle frivilligarrangementer i løbet af året.

Som en del af denne frivilligpleje, havde vi i 2020 dog kun mulighed for at afholde vores traditionelle sommerafslutning i juni måned. Anerkendelse af den værdi de mange frivillige skaber for andre, gennem deres indsats i fx foreninger, i klubber, i vores egne projekter og i selvhjælpsgrupperne, er en vigtig og uvurderlig ting, som vi prioriterer højt hvert år.

Vi har fastholdt tilbud om supervision, i det omfang det har været muligt, for de frivillige der ønskede dette.

Vi håber at kunne tilbyde flere af vores sædvanlige aktiviteter for vores frivillige i det kommende år.



Projekter

Velux Projektet

I 2019 fik FCG en bevilling fra VELUX FONDEN til udbredelse og udvikling af Hemingway Club (HC). Vi har haft et godt samarbejde med kernegruppen af frivillige omkring opstart og opfølgning af de opgaver der ligger i projektet. Det var bl.a. meningen at vi skulle ud i landet og fortælle og inspirere andre kommuner og frivilligcentre til at starte nye lokale klubber. Frivillige kræfter stod klar til at tage med og dele ud af deres erfaringer bl.a. introduktion til konceptet samt gode råd og erfaringer om, hvordan nye potentielle klubber kan organisere sig, samarbejde med frivilligcenteret, planlægge, håndtere tilmelding osv. samt ikke mindst spilleregler og input til det sociale i fællesskabet. Projektet havde igangsat et storstilet 'roadshow' rundt i landet. Men det fik forsamlingsforbuddet sat en stopper for. Derfor glæder vi os til en genåbning af landet, så vi kan tage fat hvor vi slap.

Os i frivilligcentret samt de andre samarbejdspartnere har sat høj pris på det gode samarbejde. De frivillige tager altid telefonen, svarer altid hurtigt på mails og stiller altid op, når der er nogen der har vist interesse eller har haft spørgsmål. I dag er der 22 lokale klubber på Sjælland, som er etableret udelukkende med den imponerende store frivillige indsats. Alle de nye klubber der er blomstret op, er nemlig ikke bare startet af sig selv. Takket være den ihærdige kerne-gruppe af frivillige der hver eneste dag stod parate til at hjælpe er det blevet den succes som det er. Det viser os, hvor stor betydning den personlige indsats har været også i Hemingway Club projektet. Selv da landet lukkede ned, trådte Hemingway Club i karakter og viste hvor stor kreativitet konceptet rummer: "Ikke engang Corona kan stoppe Hemingway Club" (citater fra interview). Udendørsaktiviteter blomstrede op og der blev fundet andre mulige måder at mødes.

Ultimo 2020 havde vi i forbindelse med midtvejsevaluering fornøjelsen at være i kontakt med tovholdere fra samtlige 22 klubber, der alle både besvarede en spørgeskemaundersøgelse og mange stillede op til interview. Midtvejsevalueringen viste mange interessante og iøjnefaldende ting, bl.a. de mange positive sideeffekter og udløbere, der opstår i kølvandet på samværet i klubberne, hvor der fx er opstået en bred vifte af forgreninger af andre aktiviteter. I det hele taget oplever vi, at når vi taler med klubberne andre steder, hører vi altid om, hvor stor hjælp der er at hente fra kernegruppen af frivillige, som har startet en selvejende institution under navnet HC-DK. Den resterende

projektperiode samarbejder FCG med HC-DK om udbredelse og udvikling i forhold til det projekt, VELUX FONDEN har bevilget. Det glæder vi os meget til.



Selvhjælp



Selvhjælp er fortsat en stor del af vores borgerrettede tilbud. Vi har i 2020 modtaget midler fra både Gentofte Kommune og Socialstyrelsen, som fortsat har muliggjort oprettelse af nye grupper, koordinering af frivillige og en fastholdelse af det faglige. Det er vi meget taknemmelige for.

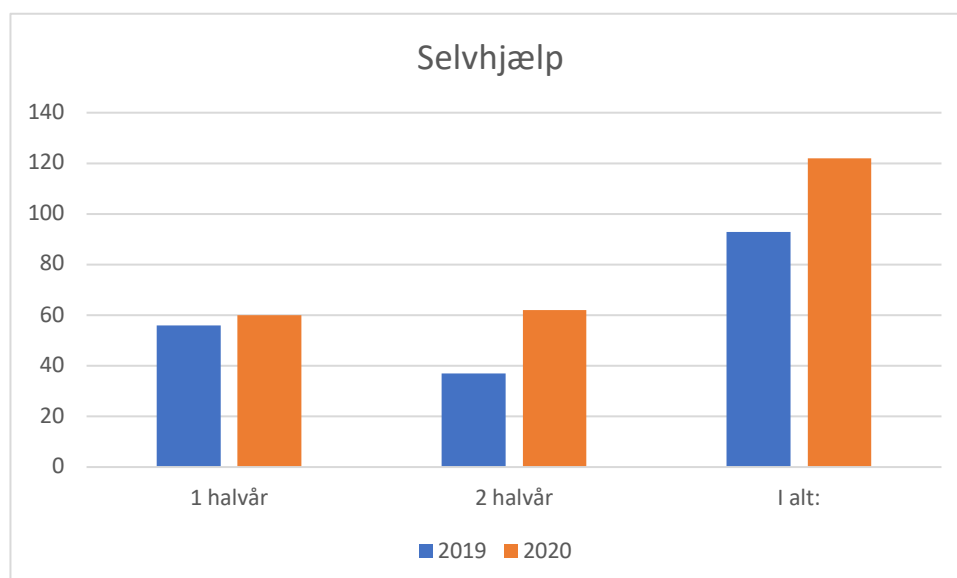
I 2020 kørte FCG 19 selvhjælpsgrupper med en bred vifte af grupper, bl.a. grupper for skilsmisseramte børn, pårørende til demente, mindfulnessgrupper for stressramte og angst- og depressionsgrupper.

I perioderne med nedlukning, kunne vi mærke at flere af deltagerne havde et stort behov for at fastholde selvhjælpsgrupperne, da behovet blev større grundet mere isolation og mindre trivsel. Derfor har det haft stort værdi da FCG fik lov til at åbne op for de mest udsatte målgrupper i nedlukningsperioderne, det har hjulpet mange undervejs for at de har kunne fortsætte forløbet.

Allerede under første nedlukningen i foråret 2020, fik vi oprettet en anonym telefonlinje. Telefonlinjen var et tilbud til alle borgere med et behov for samtale og kontakt med et andet menneske i en svær tid. Emner som at miste arbejde, angst, ensomhed og usikkerhed har været nogle af de temaer vores dygtige frivillige har talt med borgerne om. Vi fik hurtigt flere frivillige, både nye og eksisterende, der gerne ville påtage sig opgaven, og det har vi været taknemmelige for.

Der har også været grupper, hvor de frivillige og deltagerne ikke har været trygge ved at fortsætte forløbet, og dem glæder vi os til at starte op igen i 2021.

Men tallene viser fortsat et stort behov for selvhjælpsgrupper fremadrettet.



Styrmand i eget liv



I sommeren 2018 indgik Frivilligcentret et samarbejde med Gentofte Kommune, om projektet “Styrmand i eget liv - en styrket efterværnsindsats i Gentofte Kommune”, som var finansieret af Socialstyrelsens Satspulje. Målgruppen i projektet er unge i alderen 15-22 år, der har/har haft en kontaktperson eller er/har været anbragt. Projektets overordnede fokus er at sikre de unge den bedst mulige overgang til voksenlivet.

Laura Laugesen blev ansat d. 1. oktober 2018 som frivilligkoordinator i Frivilligcenter & Selvhjælp Gentofte.

Frivilligkoordinatorens fornemmeste opgave er at tage afsæt i de unges drømme, ønsker og behov og derefter matche de unge med både frivillige og frivillige tilbud i lokalområdet. En stor del af de unge har haft behov for faglig støtte fra de frivillige, i form af lektiehjælp og forberedelse til eksamen, mens andre unge har haft behov for en ekstra voksenkontakt i deres liv. Nogle af de unge og frivillige har også mødtes om fælles interesser, fx at gå ture eller lave kreative projekter. De unge er både blevet matchet med frivillige fra Frivilligcentrets eget frivillige mentorkorps samt nye frivillige, der er blevet rekrutteret til opgaven.

Efter Laura Laugesen gik på barsel i maj 2020, har Barbara Diemi fra Frivilligcentret overtaget hendes opgaver i resten af 2020.

Vores indsats for de udsatte unge er der stadig stor behov for.

For at synliggøre indsatsen valgte vi i december 2020 at dokumentere forløbet ved at lave en videooptagelse med nogle af de frivillige og deres unge. Herved har vi kunne dokumenteret og illustrere vigtigheden af tilbuddet. Både de frivillige og de unge kunne her fortælle om deres

samarbejde og hvilket udbytte de hver især oplever at få ud af det. Videoen skal indgå som en del af evalueringsmaterialet af projektet.

Tallene har været meget stabile i hele 2020 på trods af Covid-19 og tallene er reelt større, da vi har flere af de unge som er fortsat fra 2019. Ved udgangen af projektperioden d. 31/12/2020 har vi haft 71 unge tilknyttet projektet.

Grundet nedlukning og restriktioner har det i perioder været svært at rekruttere frivillige til de unge, men der har vi været heldige at flere af vores frivillige har påtaget sig at have flere unge tilknyttet.



På figuren fremgår det, at der har været en jævn fordeling af henvendelser året igennem.

Projektet er blevet forlænget indtil den 30. juni 2021 og vi håber at kunne fortsætte projektet derefter, med støtte fra Gentofte Kommune.

Aktiviteter

Frivilligcenteret driver nogle enkelte men meget populære nøgleaktiviteter, som understøtter vores rolle som samlingssted for fællesskab og frivillighed, og som ligger i naturlig forlængelse af projektindsatser.

Hemingway Club



Landets første Hemingway Club blev startet i november 2013 i regi af Frivilligcenter og Selvhjælp Gentofte. Hemingway Club® er et dansk socialt netværk for voksne mænd i alderen 60+. Netværket bygger på frivillighed og fællesskab. Her i frivilligcentret er det med tiden blevet til tre lokale klubber der fortsat mødes til et socialt arrangement med oplæg eller ture ud af huset, mandag, tirsdag og onsdag – hver uge året rundt. Efter arrangementet mødes de frivillige tovholdere hver eneste uge til planlægningsmøder, hvor der blandt andet findes nye oplægsholdere, der samles op mm. En fast kernegruppe af frivillige har været med fra starten og har hver uge i de mange år siden starten ydet en kæmpe stor indsats. Dette arbejde har haft en uvurderlig betydning for et kæmpestort antal mennesker både lokalt og nationalt.

Desværre har året 2020 budt på nogle nye udfordringer og Corona har været en kæmpe udfordring for afholdelse af arrangementer her i Byens Hus, og det har derfor i perioder ikke været muligt at afholde de sædvanlige møder med oplæg, kaffe og ostemadder.

Heldigvis har de dygtige og engagerede frivillige været kreative og omstillingsparate, for fortsat at kunne tilbyde samvær og fællesskab for medlemmerne.

Klubberne har hver især, på forskellig vis indrettet sig med forskellige tilbud i nedlukningsperioderne. De har gennem en ihærdig indsats muliggjort at der trods alt har kunne opretholdes blot noget aktivt samvær. Det er blandt andet i løbet af året blevet til gymnastik i Bernstorffsparken, gåture i Dyrehaven og forskellige cykelture lidt længere væk. Og ikke mindst ugentlige virtuelle møder på

Zoom. Der har også været afholdt en meget succesfuld udflugt til Frederiksborg Slot med fysisk rundvisning og efterfølgende frokost, og ugentlige vandringer udendørs. De udendørs aktiviteter (walk&talk) har fundet sted i skove, rundt søer og moser m.m. fortrinsvis i nærområdet.

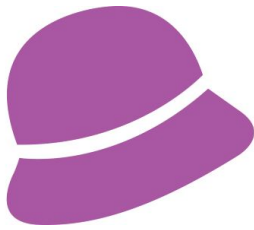
Der har undervejs hele tiden været sørget for tilmelding og holdinddeling med forskellige mødetider, så alle Corona-regler har været overholdt, herunder også forsamlingsforbuddet. Der har således været vandringer i små og lidt større grupper.

Ret tidligt i forløbet af lockdown perioderne blev det vedtaget at opretholde kommunikationen til medlemmerne via torsdagsmails, som blev udsendt ugentlig. Disse e-mails indeholdt blandt andet både den kommende uges aktivitet og et ugens tip.

Der har endda fra Styregruppens side 2 gange været spurgt kollektivt ind til medlemmernes fysiske habitus og fortsatte interesse for Hemingway Club, når muligheden igen var tilstede for fysiske møder i Byens Hus. I begge tilfælde var der fin respons, og der kan konstateres en fortsat stor interesse for Hemingway Club.

Alt i alt har der været ydet en kæmpe indsats fra de frivilliges side i løbet af et vanskeligt 2020. De har knoklet for fortsat at kunne sørge for både aktiviteter men også en følelse af samvær og fællesskab i en tid der har kunne føles ensom for mange. Det er vi meget taknemmelige for.

Blixen Klub



Blixen Klub Gentofte nåede at fejre sin 5-års fødselsdag den 5. marts, umiddelbart før aktiviteterne blev lukket ned første gang grundet Corona.

Interessegrupperne fortsatte med at mødes, men efter anden nedlukning og et forsamlingsforbud på kun 5, gik også disse aktiviteter i stå.

Blixen Klub Gentofte havde ved udgangen af året 325 medlemmer fordelt på hhv. et onsdags- og et mandagshold, samt en venteliste på 150. Derfor står det klart at der er basis for yderligere en klub.

Der nåede i løbet af efteråret at blive etableret 2 nye Blixen Klubber; én mere i Lyngby og én mere i Solrød. Desværre nåede disse nye klubber kun at have et par enkelte møder, før coronaen igen lukkede alle aktiviteter. Men interessen for at blive medlem er fortsat rigtig stor.

Spiseselskabet i Gentofte



Spiseselskabet er en udløber af et fællesspisningsarrangement, som Frivilligcenter & Selvhjælp Gentofte afholdt i 2016, i forbindelse med 'Danmark spiser sammen' under Folkebevægelsen mod Ensomhed.

Målgruppen er ældre og enlige over 50 år. Der er en kernegruppe af frivillige fra målgruppen, der står for arrangementerne. Desværre har også Spiseselskabet været ramt af corona-lukninger og restriktioner, og det er derfor kun blevet til enkelte aftener med fællesspisning i 2020.

Til gengæld har interessen været stigende og vi har haft mange henvendelser fra folk der gerne ville tilføjes på invitationslisten til de kommende arrangementer i det nye år.

Anonym juridisk rådgivning

Frivilligcentret tilbyder også fortsat anonym juridisk rådgivning på det sociale område.

I 2020 har der i alt været 31 henvendelser om juridisk rådgivning, faldende henover året, præget af nedlukninger på grund af Corona.

Det har drejet sig om henvendelser omkring rådgivning til lejelovgivning, overtagelse af lejemål, henvendelser om kontanthjælp, førtidspension og formue. Der har også været henvendelser om opholdstilladelse, skilsmisse, fremtidsfuldmagter, værgemål samt kommunalt tilsyn med kollektivboliger.

Organisation og økonomi

Medlemsforeninger

Medlemmer i 2020

Der har i alt været 89 medlemsforeninger i 2020. Året har været præget af både nye foreninger, men også foreninger der kun har været medlem kortvarigt, grundet Corona.

Her er en oversigt:

Ældre Sagen Gentofte	DAPAWO
Aktive Lyttere og Seere	Days for girls Danmark
Akvarelgruppen	Del med 60+
Ambitus Koret	Diabetesforeningen Gentofte Lokalforening
Bæredygtighedsnetværket	E/F Grænsegården
Bedre Psykiatri	Enhedslisten
Beredskab Gentofte	Foreningen Bedre Genoplivning
Bernstorff-Jægersborg Grundejerforening	Foreningen Børn og Unges Trivsel
Blossom	Foreningen Nydansker, Gentofte
Børneakademiet "Den kloge ugle"	Forstbotanisk Haves Venner
Bossomnorés børn	Gentofte Borgerforening
Brandts Haves Venner	Gentofte Børnevenner
Carl Nielsen Selskabet i Danmark	Gentofte Brandmuseum
Charlotteklubben	Gentofte Byttemarked
Charlottenlund Ponytravklub	Gentofte Cabaret Gruppe
Cyklistforbundet i Gentofte	Gentofte Forældreforening
Danmarks Naturfredningsforening i Gentofte	Gentofte Frimærkeklub
Dansk Blindesamfund, Kreds Storkbh Nord	Gentofte Gospel
Dansk Glaukom Forening	Gentofte Jazzklub
Dansk Kårdeforening Gentofte Afd.	Gentofte Kinos Venner
Dansk Vandrelaug Gentofte afd.	Gentofte Kulturforening
Dansk Vegetarisk Forening Gentofte	Gentofte Kunstvenner
Danske Handicaporganisationer	Gentofte Quilterne

Gentofte Sogns Grundejerforening
Gentofte Stars
Gigtforeningens Hovedstad Kreds Nord
GI-Senior trim
Grøn Guide
Grøntofte
Headspace
Holmegårdsparkens Venneforening
Høreforeningen
ICT Telecentre Danmark
International Womens Club CPH
Kræftens Bekæmpelse -Gentofte
Kulturvision Charlottenlund
Kunstklubben Gentofte
Kvisten
LEV Landsforeningen
Liberal Alliance
Lions Hellerup
Lokalhistorisk forening
Lungeforeningen
Maler Netværk i Gentofte
Modne Motionister

Netværksgruppen for flygtninge i Gentofte
Netværkshuset
Ordrup Gospelkor
Ordruplunds Venner
Overførstergaarden
Patientforeningen Lungekræft
Radikale Venstre Gentofte
Repair Café Gentofte
Røde Kors Gentofte
Sailing First
Scleroseforeningens lokalafd. for Gentofte m.m.
Selskabet for psykisk forskning
SF Gentofte
SIND
SISU Basketball
Skolens Venner
Socialpolitisk Forum i Gentofte
Sokkelund Quilterne
Soroptimist Gentofte
Svenske Villa
Vangedes Venner
Zonta Copenhagen Multicultural

Generalforsamling

Der har været afholdt den sædvanlige generalforsamlinger i 2020. Dog har vi måtte omlægge den til en digital version samt rykke den frem til maj måned, grundet corona-restriktioner. Og selv om der har været et par enkelte udfordringer, lykkedes det os at gennemføre mødet på ordentlig vis.

Bestyrelse

Bestyrelsen konstituerede sig efter generalforsamlingen således:

Formand	John Hebo Nielsen	Grøn Guide
Næstformand	Hans Rasmussen	DH Gentofte

Kasserer	Jens Tarp	Lokalhistorisk Forening
Medlem	Jens Anders Holde	Gentofte Brandmuseum
Medlem	Karin Rasch	Juridisk Rådgivning
Medlem	Preben Herholdt Rasmussen	Svenske Villa
Medlem	Mogens Røstbjærg	Gentofte Kinos Venner
Medlem	Lise Johanne Høyrup	Netværkshuset
Suppleant	Florence Laraignou	Røde Kors Gentofte
Observatør	Niels Lund	Gentofte Kommune

Mogens Røstbjærg valgte at trække sig fra bestyrelsen i efteråret 2020 efter en dedikeret indsats i bestyrelsen i næsten 10 år. Vi takker Mogens mange gange for hans store arbejde og er glade for at hans fortsatte støtte og samarbejde i både Hemingway Onsdags styregruppe og flere andre foreninger tilknyttet FCG.

Medarbejdere

Vi har i starten af 2020 sagt farvel til Pia Stangerup og goddag til Cathrin Søborg Hinz, der siden har siddet på posten som frivilligcentrets administrative medarbejder. I maj 2020 kunne vi også byde Cathrine Sort velkommen som ny projektleder af Velux projektet.

Vi har også været så heldige at kunne lokke et par nye sekretariatsfrivillige til. Annika, der er kommunikationsfrivillig, og Kirstina, der er vores nye sekretariatsfrivillige.

Og så er vi glade og taknemmelige for den fortsatte hjælp fra vores øvrige faste frivillige, Ruth, Mikael og Flo, der varetager stort som småt og altid står klar til at træde til eller svare på spørgsmål. De er en uundværlig del af frivilligcentret.

Leyla Fatima Lavrsen, centerleder

Barbara Diemi, selvhjælpskoordinator og projektleder

Laura Louise Laugesen, frivilligkoordinator (på barsel fra maj 2019)

Pia Stangerup, administrativ medarbejder (indtil marts 2020)

Cathrin Søborg Hinz, administrativ medarbejder (tiltrådt februar 2020)

Cathrine Sort, projektleder for Velux projektet (tiltrådt 1. maj)

Økonomi

Frivilligcenter og Selvhjælp Gentofte har i 2020 med bevillinger fra Socialministeriet (FRIG og PUF), Gentofte Kommune (FRIG-medfinansiering samt støtte til projekterne "Spiseselskabet" og "Styrmand i eget liv"), VELUX FONDEN til udvikling Hemingway Club konceptet og kontingenter fra medlemmer og støttemedlemmer arbejdet indenfor følgende områder: Medlemsservice, interessevaretagelse & brobygning, projektvugge, selvhjælp, organisation, økonomi og lokaleanvisning. Indenfor alle områder er der stor opmærksomhed på at skabe synlighed og rekruttering af flere frivillige i foreningerne, samt hjælpe udsatte borgere ind i frivillige sociale fællesskaber. I 2020 medførte Corona et lavere aktivitetsniveau. Med henblik på at styrke aktivitetsniveauet i 2021 overføres mindreforbruget i 2020 til forbrug i 2021.

FRIVILLIGCENTER OG SELVHJÆLP GENTOFTE	R2020	B2021
Indtægter		
Kommunalt tilskud ved Gentofte Kommune	418.700	404.000
Socialministeriet-FRIG	350.000	350.000
Kontingent	15.417	18.000
Støttemedlemsskab	51.270	25.000
DIV. indtægter	0	5.700
Overført mindreforbrug fra 2020		183.833
Indtægter i alt	835.388	986.533
Gager og personaleomkostninger		
Løn, A-indkomst	1.839.699	1.558.274
Lønfordeling projekter	-1.242.209	-724.206
Gager+personaleomk. I alt	597.490	833.451
Administration i alt	43.773	60.082
Aktiviteter i alt	10.292	93.000
Udgifter i alt	651.555	986.533
Resultat FCG	183.833	0

Projekter FRIVILLIGCENTER OG SELVHJÆLP GENTOFTE**R2020****B2021****PUF 19/20 Mod og Motivation til mestring**

Indtægt Socialministeriet	85.020	
Ovf. fra sidste år	6.653	
Løn til projektkoordinator	-80.211	
Aktivitetsudgifter PUF20/21	-11.462	

Resultat PUF 19/20	0	
---------------------------	----------	--

PUF 20/21 Stærkere sammen

Indtægt Socialministeriet	230.000	
Ovf. fra sidste år		170.236
Løn til projektkoordinator	-54.649	-154.550
Aktivitetsudgifter PUF 20/21	-5.115	-15.686
Ovf. til næste år	-170.236	

Resultat PUF 20/21	0	0
---------------------------	----------	----------

Café Une

Indtægt Gentofte Kommune	69.800	67.803
Aktivitetsudgifter Café Une	-1.997	-67.803
Ovf. til næste år	-67.803	

Resultat Café Une	0	0
--------------------------	----------	----------

Selvhjælp

Indtægt Gentofte Kommune		30.000
Aktivitetsudgifter Selvhjælp		-30.000

Resultat selvhjælp		0
---------------------------	--	----------

Spiseselskabet

Ovf. fra sidste år	2.998	11.055
Tilskud Gentofte Kommune	10.000	5.000
Indbetaling brugere	4.352	5.000
Aktivitetsudgifter Spiseselskabet	-6.295	-21.055
Ovf. til næste år	-11.055	

Resultat spiseselskabet	0	0
--------------------------------	----------	----------

Styrmand i eget liv

Indtægt Gentofte Kommune Styrmand i eget liv	595.011	100.000
Overført fra forrige år	44.128	44.578
Løn, ledelse	-576.236	-138.578
Aktivitetsudgifter Styrmand i eget liv	-18.325	-6.000
Overført til næste år	-44.578	

Resultat styrmand i eget liv	0	0
-------------------------------------	----------	----------

Projekter FRIVILLIGCENTER OG SELVHJÆLP GENTOFTE	R2020	B2021
Frivillig fredag		
Indtægt Gentofte kommune	15.000	
Indtægt Nordea	5.000	
Overført fra forrige år		9.651
Aktivitetsudgifter Frivillig fredag	-10.349	-9.651
Overført til næste år	-9.651	
Resultat frivillig fredag	0	0
Hemingway Club		
Velux Fonden	786.030	761.880
Overført fra forrige år	59.695	252.197
Løn projektledelse	-419.463	-523.000
Aktivitetsudgifter Hemingway Club	-174.065	-491.077
Overført til næste år	-252.197	
Resultat Hemingway Club	0	0
Øvrige tilskud		
Modtagne donationer fra Nordea Fonden til AV-udstyr		25.000
Modtagne donationer fra Metro Schrøder Fonden til aktiviteter		25.000
Anvendelse af modtagen donation til AV-udstyr		-25.000
Anvendelse af modtagen donation til aktiviteter		-25.000
Resultat øvrige tilskud		0

Tak for det forgangne år, vi glæder os til at fortsætte det gode og vigtige arbejde i 2021!