

2024

Årsberetning
Frivilligcenter
Rudersdal



Indhold

Fællesskab med mening	2
Bestyrelsesformanden har ordet	5
Frivilligcentret i tal	6
Udfoldelse og deltagelse	7
Ukrainernes fortrolige ven	9
Flot fejring af 25 år med Birkerød Flygtningekontakt	11
Skoven er deres motionscenter	13
Godt liv mindre forbrug	15
Tillykke	17
Nyt om Navne	19
Kvalitet og mangfoldighed	21
Sammen mod ensomhed	23
Ensomheds march	24
Karen følte sig forkert	26
Samtalegrupper mod ensomhed	27
Hyggelig juleaften og fællesskab	28
Hjælp og fællesskab når du har brug for det	29
12 Virksomheder fik hjælp	32
Unge ord på stress og præstationspres	33
Gaver til Ukrainske mødre	36
Generationerne samlet om grøn omstilling	37
Fra madspild til måltid	40
Pop Up ,Symaskiner og åben fryser	41
Tak for Kulturfesten	43
Compassion i det frivillige miljø	45
Frivillighed i forandring	46
Sammenhæng og samarbejde	47
Ny strategi skal få flere med i meningsfulde fællesskaber	49
Virksomheder inviteres ind i det frivillige miljø	51
Foreningerne samles om omstilling	53
Høringssvar om budget 25	55
Hvad er frivillighed – og hvad driver det?	56
Træd varsomt med Ældreformen	57
Mød Borgerrådgiveren i Frivilligcentret	58
Samspil om de vilde problemer	59
Rudersdal Folkemødedag	60
Cirkusbilletter	61
Håb, ansvar og fremtid for Syrien	62
Kort om Frivilligcenter Rudersdal	63
Holdet bag Frivilligcentret	65

Redaktion: Lisbeth Eckhardt-Hansen Grafisk
tilrettelæggelse og illustration: Marina Winkel
Foto: Frivilligcentret m.fl.
Oplag: 60 eksemplarer, herefter print on demand

Fællesskab med mening

Tak til alle foreninger og frivillige for igen i år at gøre en forskel og skabe meningsfulde fællesskaber til glæde for massevis af brugere og hinanden.

Tak fordi du har været med til at gøre en forskel for mennesker, der har mest brug for det, tak for at sprede glæde, fremme den grønne livsstil og fællesskabet. Sammen holder vi det frivillige miljø varmt og levende og engagerer os i sager, vi brænder for.

I år har vi festet for kultur og omstilling til et bæredygtigt liv. Vi har marcheret mod ensomhed. Vi har været i dialog med politikerne om frivilliges vilkår om pårørendes vilkår om fremtidens frivillighed og civilsamfundets rolle i sundhedspolitik. Vi hjælper mennesker i grupper og med åbne aktiviteter og individuel rådgivning. Vi gør en forskel i lokalsamfundet. Der er fart på. Men det er fremfor alt rart, varmt og hyggeligt i miljøet.

I år er vi kommet godt i gang med Frivilligcentrets nye strategi. Der er mange aktiviteter, der har sat spor i lokalsamfundet i 2024.

Sammen om den grønne omstilling

Et nyt netværk af foreninger og frivillige der er engageret i bæredygtig udvikling har set dagens lys. Her mødes 42 personer fra grupper og foreninger to gange om året for at udveksle erfaringer og få ny viden om den

bæredygtige udvikling i Rudersdal. I år har netværket arbejdet sammen om at invitere borgerne til at deltage i velbesøgt grøn omstillingsdag på Nærum Gymnasium.

Bæredygtig udvikling er også drivkraften i nye projekter med at bekæmpe madspild og fremme fællesskab i samarbejde med Fødevarebanken og Heart2Heart og Frivilligcentret er begyndt at udlåne materialer som symaskine, cykel og bordlamper ud til foreninger og frivillige.

Pårørende og sundhedspolitik

Patient- og pårørendenetværket har samarbejdet med hinanden om pårørendes vilkår og den kommende sundhedspolitik. Det er blevet til temadag, dialogmøder med både forvaltning og politikere og høringssvar, som har gjort en forskel for pårørendepolitikken.

Vi styrker sundhed og trivsel

Frivilligcentret engagerer sig aktivt i at styrke menneskers mentale sundhed og trivsel og give flere adgang til at gøre noget aktivt, gøre noget sammen og gøre noget meningsfyldt. Vi har haft mange mennesker der er ramt af livet i forløb i vores grupper og mange har foldet sig ud i fællesskabet i åbne aktivitetstilbud. I år har vi haft en række selvhjælpsgrupper, hvor mennesker hjælper hinanden gennem svære livssituationer i sorggruppe, pårørendegruppe, stressgruppe og gruppe



for kvinder, der har været udsat for psykisk vold, ensomhedsgruppe, gruppe for voksne børn af demente og gruppe for mennesker med nedsat syn.

Vi har en række åbne tilbud med Rytmegruppe Rudersdal, Mariehøjkoret, Rudersdal går Sammen, lyd-cirkel og motionsfodboldd for mænd +50.

Vi er også glade for at fortsætte rækken af én til én tilbud med en jobmentorer, virksomhedsmentorer en gruppe bisiddere og livscoach og den populære økonomi- og gældsrådgiver.

Vi har fortsat haft fokus på ensomhed med årets march sammen med På Sporet. Og der har været temamøder om stress, om det sårbare liv og fællesskab om at gå ture sammen.

Endelig har vi været værter for tre demenskurser for pårørende med i samarbejde med demensrådgivningen.

Indsats for unge fortsætter

Unge trivsel og fællesskaber var i fokus, da Frivilligcentret i Rudersdal i samarbejde med lokale foreninger og kommunale tilbud var værter for forestillingen "Kald mig bare Snowflake," hvor unge fortalte historier fra deres eget liv.

Kultur og integration

Også i år har der været fokus på hvordan vi lever godt med hinanden på tværs af kulturer. Vi har festet for kulturel mangfoldighed, hjulpet enlige mødre fra Ukraine og Syrien med gavekort og været værter for foredrag og dialog om forælderrollen, når man er forældre til børn i eksil. Frivillige fra både Ukrainenetværket og Integrationsnetværket har holdt møder og udvekslet erfaringer om frivilligopgaven.

Vi bliver klogere

2024 har budt på kurser og udvikling for frivillige og foreninger. Frivillige har været til to kurser i selvhjælp, kursus i compassion. Foreningerne og frivillige er blevet klogere på AI og vi har holdt spændende workshop om hvordan foreningerne kan gøre en forskel i forhold til de vilde problemer og anden workshop om fremtidens frivillighed. Vi fortsatte samarbejdet med de øvrige frivilligcentre i Nordsjælland, og det er blevet til en række webinarer: Pas på de frivillige ildsjæle, Samfundets udvikling og nye former for engagement, Samskabelse i lokalsamfundet, Frivillige fra fem generationer, Sådan bruger du de sociale medier til at engagere flere.

Varmt velkommen

I 2024 har vi budt varmt velkommen til 12 medlemsforeninger: Vedbæk Kulturhus,



Birkerød Brass Quintet, Pickleball, Rudersdal Folkemødedag, Pytforeningen, Holte Grundejerforening, Boligafdelingen Stenager, Foreningen for Kroppens Bevarelse, boligselskabet Birkebos Seniorfællesskab, Blixen Klub Rudersdal – 3, nødhjælpsforeningen ADRA Danmark og velkommen tilbage til Birkerød Flygtningekontakt.

Engageret hold

Holdet i Frivilligcentret er blevet større og bredere i 2024.

I Frivilligcentrets bestyrelse står Preben Etwil igen i år stabilt ved roret. Vi har budt varmt velkommen til Pernille Casparsen fra Heart2Heart og Henrik Hjortdal og sagt farvel og tusind tak for tiden til Per T Christensen og Mette Langkjær.

Frivilligcentret har 70 frivillige knyttet til centret. Her har vi kontorfrivillige som hjælper med medlemsservice og lettere administration, journalistik, webside, bogholderi. Vi har gruppeledere af selvhjælpsgrupper, frivillige med en-til-en tilbud, frivillige der driver åbne aktivitetsfællesskaber og rådgiver.

I Sekretariatet har vi sagt farvel og mange tak til Sofie Elton Rubini Jensen som stopper for at skrive speciale efter to gode år som praktikant og studentermedarbejder. Også farvel og tak til Charlotte, har afsluttet

næsten tre år som praktikant med opgaver på hjemmesiden og Solvejg som har været i praktik i foråret. Varmt velkommen til Clara Spangsege som student og Mikkel Løfgren Rud som webmedarbejder i praktik.

Sang og juleglæde

Vi sluttede året med at synge julen ind sammen med Birkerød Brass Quintet, Pilekoret og Mariehøjkoret og grine med Lokalteaterforeningen Nærum og få grangode smagsprøver på julekrydderier fra Kulnaturforeningen Skodsborg.

Vi i Frivilligcentret takker af hjertet for det store engagement. Frivillige har overalt vist vejen med medmenneskelighed, hjertevarme, opfindsomhed og kraft – og så har det oven i købet været sjovt og meningsfuldt.

Vi i Frivilligcentret takker af hjertet for det store engagement. Frivillige har overalt vist vejen med medmenneskelighed, hjertevarme, opfindsomhed og kraft – og så har det oven i købet været sjovt og meningsfuldt.

Tak for i år.

Tak for alt det vi gør for fællesskabet.

*Lisbeth Eckhardt-Hansen
leder af Frivilligcentret*



Bestyrelsesformanden har ordet

Frivilligcenteret i Rudersdal vil ønske alle frivillige i Rudersdal et godt nyt år. Lad os håbe, at 2025 vil blive det år, hvor frivilligheden vil blomstre yderligere.

I 2024 har vi og vores foreninger haft en stor aktivitet, og deltaget i mange fællesskaber. Vi har så at sige, været med til at gøre en forskel på mange fronter i det lokale civilsamfund. Som sagt kan vi konstatere, at når mennesker mødes, opstår der sød musik. Det frivillige foreningsliv er det der binder mennesker sammen - til gælder for både dem der modtager, og dem giver af frivilligheden.

Derfor skal der lyde en dybtfølt tak til alle foreninger og frivillige for i det forgangne år at gøre en forskel og skabe meningsfulde fællesskaber til glæde for massevis af brugere og hinanden.

Lad disse mange aktiviteter gå med fornyet energi ind i 2025.

En særlig glæde har det været at høre Kongens nytårstale, der på bedste vis omtalte

betydningen af det frivillige arbejde. Kongen talte naturligvis om sit kongerige, men hans ord om det forbundne og det forpligtet passer som fod i hose på Frivilligcentret i Rudersdal. I det nye år vil vi fortsat arbejde for at lindre sygdom og ensomhed, men vi vil også være med til at sprede livsglæde, fremme den grønne livsstil og øge de sociale fællesskaber.

Vi glæder os til at være med til at give det frivillige miljø nyt liv sammen med alle de engagerede mennesker, der bruger deres fritid på at gøre noget godt for lokal-samfundet, og de fællesskaber de er en del af.

Jeg er både stolt og taknemmelig over at vi har så stærkt et civilsamfund i Rudersdal. Det er et vigtigt supplement til velfærdssamfundet og et vigtigt bidrag til at bekæmpe trivselskrisen og til den grønne omstilling. Vi skal blive ved med at stå vagt om civilsamfundet, så vi får gode arbejdsvilkår.

Preben Etwil
Formand

Frivillig centrets tal 2024

99

medlemsforeninger
med tilsammen mere
end 15.000

100

foreninger med i
foreningsvejviser

171

opslag
på facebook
med samlet rækkevidde
på 81.908

1715

følgere på Facebook
ved årets udgang, heraf 235 nye.

70

frivillige i
Frivilligcentret

42

til generalforsamling

451

modtagere
af 19 nyhedsbreve

individuelle
tilbud

128

173

borgere henvist til handy-
mænd i værktøjskassen

98

I åbne
fællesskaber

305

med i fællesskabet 'Rudersdal
Går Sammen – vil du med?'

62

tilmeldt
selvhjælpsgrupper

198

til frivillig og
foreningsmøder: kurser,
netværksmøder, dialogmøder

132

nyheder på
hjemmesiden

685

deltagere i
borger arrangementer

13.175

bruger
hjemmesiden

sidevisninger på hjemmesiden

65.745



Udfoldelse og deltagelse

Frivilligcentret understøtter deltagelsen i de frivillige fællesskaber ved at gøre det let at blive frivillig, let at yde en frivillig indsats og let at finde hjælp og støtte i lokalområdet.

Vi har to kerneydelser, der understøtter dette: frivilligjobformidling og kommunikation.

Frivilligcentret **synliggør** og formidler kendskab til det frivillige miljø og Frivilligcentrets aktiviteter og tilbud. I 2024 har vi opfyldt alle mål. Vi har 451 modtagere af 19 nyhedsbreve og har en kalender med egne og foreningers åbne aktiviteter. Der er 65.745 sidevisninger web. 235 nye følgere på Facebook. 10 presseomtaler i 24. I år har vi oprettet Frivilligcentret på Instagram og fået 55 følgere

Vi har opfyldt målet om at **mobilisere flere frivillige** med 16 frivilligjobopslag og hjulpet foreningerne ved at udbyde webkursus i frivilligrekruttering og gennemføre sidemand-soplæring. Desuden har vi aktuelle frivilligjob i alle nyhedsbreve.

Frivilligcentret har opfyldt målet med at **rekruttere udsatte borgere** som deltagere og frivillige i fællesskaber og netværk.

Det er sket i et tæt samspil med social- og sundhed i Rudersdal Kommune om at gøre frivillige tilbud synlig på skærme, der bruges i kommunens kontakt med psykisk sårbare og med samarbejde med På Sporet, Åben Rådgivning, Ruder Es og Kultur.

Frivilligcentret **viser vej til fællesskab** og foreninger i den digitale foreningsvejviser årligt, som er blevet opdateret i 2024.

Målet for 24 er desuden at synliggøre og mobilisere flere på **større arrangementer** i Rudersdal. I år deltog Frivilligcentret i Birkerød Kulturnat.

Frivilligcentret har som mål at mobilisere **flere foreninger og grupper på børneområdet** for at få bredde i det frivillige miljø. I 2024 har vi gennemført en kortlægning af foreninger på børneområdet, som viser at der er få sociale foreninger og grupper i Rudersdal.



Frivillighedens mange ansigter

Vi fortsætter serien med fortællinger om det frivillige virke og de mange forskellige frivillige ansigter.

Bliv inspireret og rørt og bidrag selv til at fortælle din historie om frivillighedens mange ansigter.
Send din oplevelse med et godt billede til

info@frivilligcentret.dk





Hanne er blevet de ukrainske flygtninges fortrolige ven

Af Jan Andersen

"Det er utrolige historier, jeg hører. Jeg ved ikke, hvordan vi danskere ville håndtere det, hvis vi stod i samme situation som ukrainerne. Det er uhyggeligt at tænke på." I to år – siden starten på krigen i Ukraine – har Hanne Kaarsberg været frivillig for ukrainske fordrevne i Rudersdal. Hun vidste slet ikke fra starten, om hun kunne klare det, blandt andet følelsesmæssigt, men i dag er hun en af de ukrainske flygtninges mest betroede danske venner.

"Kom Hanne. Vi skal ud at ryge," lyder det ofte på bostedet Egebæk, det er koden for, at en ukrainsk flygtning har behov for at snakke om noget svært. "De betror sig på tomands-

hånd. Hvad har de været udsat for? Hvad har de af aktuelle problemer? Hvilke tanker har de for fremtiden?", fortæller Hanne Kaarsberg, men samtalerne kommer ikke videre, for også de frivillige har tavshedspligt.

Får ofte en krammer

"Børnene er udsatte. De har set ting, som ingen i den alder bør se," siger Hanne Kaarsberg. Hun gør som andre Ukraine-frivillige, hun udfritter aldrig eller stiller personlige spørgsmål, men overlader det til dem selv at tage kontakt og fortælle, hvis de gerne vil.

"Det er voksne mennesker, der lever deres eget liv ligesom os andre. Det ligger mig fjernt, at begyndte at udspørge dem,

men de er velkommen til selv at tage kontakt og betro sig, hvis de vil," siger Hanne Kaarsberg. "Jeg får ofte en krammer. Det er også det, der gør, at jeg fortsætter," siger Hanne Kaarsberg.

Ordene "jeg kommer hjem med mere, end jeg giver," er ikke hendes, men sagt af en anden Ukraine-frivillig, men det tilslutter hun sig fuldkommen. "Mange af ukrainerne har mistet alt. Deres hjem, deres arbejde, familie og venner. Nogle af dem er blevet dræbt," siger hun.

Seje kvinder

De fleste ukrainske flygtninge i Rudersdal er kvinder og børn, og Hanne Kaarsberg er impo-



neret over de stærke kvinder: "De er seje. De tager de jobs, de kan få. Sygeplejersker gør rent, bankuddannede smører smørrebrød. Den taknemmelighed, de udviser, er imponerende," siger Hanne Kaarsberg. Hun har været med til at skaffe jobs til en række ukrainere i rengøringsbranchen, og det er også med til at udvikle deres danske sprogkundskaber, når de er på en dansk arbejdsplads.

Snart starter også en koordineret dansk sprogundervisning på bostedet Egebæk foruden sprogskolerne, som kommunen tilbyder.

Hanne Kaarsberg er som 71-årig pensioneret fra IT-branchen, hvor hun var projektleder og udvikler, nu går op mod 20 timer om ugen med at arbejde frivilligt for Røde Kors, hvor hun er aktivitetsleder på bostedet Egebæk, og Frivilligcenter Rudersdal.

Inspireret af rumænske "kattevenner"

I marts 2022, kort efter krigen brød ud, gik hun og tænkte på, hvad hun kunne gøre for de ukrainske fordrevne. Hun blev inspireret af et par rumænske "kattevenner" hun har, som begyndte at køre store mængder kattede fra

Rumænien til de nødstedte dyr i Ukraine. Hanne Kaarsberg har i mange år arbejdet med katte og katteudstillinger. Når kattede var afleveret i Ukraine, tog vennerne flygtninge med retur til Rumænien, og da Hanne Kaarsberg så en annonce fra Frivilligcenter Rudersdal, hvor der blev søgt frivillige til de såkaldte "cafeer" på bostederne, ansøgte hun.

På "cafeerne" kan ukrainerne få hjælp til for eksempel at skrive ansøgninger om opholdstilladelser, MitID, sygesikring, hjælp til tandlæge, læge, briller, søge arbejde og alt andet praktisk. "Det var et par timer hver mandag og tirsdag, men så gik det slag i slag indtil jeg – i øvrigt uden at blive spurgt – blev udpeget af Røde Kors til aktivitetsleder," fortæller Hanne Kaarsberg med et smil.

Mange er i arbejde

Der er fem bosteder for ukrainske fordrevne i Rudersdal. Presset på de frivillige er aftaget i forhold til i starten i 2022, fordi mange ukrainere nu er kommet i arbejde og fungerer godt i dagligdagen. Tidligere kom alle ukrainere også direkte til kommunen, mens nye flygtninge i dag alle først kommer til Center Sandholm, hvor de bliver hjulpet i

gang og visiteret til de enkelte kommuner.

"Der er ikke så stort behov for os frivillige mere, selvom flere bosteder dog stadig mangler frivillige. Men vi holder fast, fordi ensartethed og stabilitet er vigtigt. De skal vide, at vi er der, når de har behov for det," siger Hanne Kaarsberg.

I dag laver hun for eksempel også regnskaber for de donationer, der kommer fra fonde og virksomheder. Sidste år kom der 14 donationer, og der skal redegøres for hver en krone.

Piger går til ridning

Også børnene er i fokus. For eksempel har fem ukrainske piger fået chancen for rideundervisning på Holte Rideskole, som de er så begejstrede for, at de kommer dagligt på rideskolen for at give en hånd med, selvom de kun selv rider en gang om ugen.

Rideundervisningen er kommet i stand takket være foreningen Broen Rudersdal. Hanne Kaarsberg gør sig også tanker om, hvis russerne vinder frem i Ukraine, og det udløser en ny flygtningestrøm. Kan Danmark, kommunerne og de frivillige klare presset? "Det bliver svært, men vi må forsøge at klare det," konstaterer Hanne Kaarsberg.

Flot fejring af 25 år med Birkerød Flygtningekontakt

25 års jubilæum for Birkerød Flygtningekontakt blev fejret med humoristisk og tankevækkende oplæg af Abdel Aziz Mahmoud, udstillinger af børnetegninger fra Dansk Syrisk Kulturforening og lækre smagsprøver på syriske og eritreanske specialiteter.

Af Jan Andersen

Abdel Aziz Mahmoud var hovedattraktionen til festen for Birkerød Flygtningekontakt. Han talte om, hvordan integration lykkes: Ikke 'arbejde' – men 'kollegaer'. Ikke 'ghetto' – men 'naboskab'. Ikke 'projekt' – men 'venskab'.

Abdel delte også personlige oplevelser fra serien Familien fra Lærkevej, hvor han åbnede op om at være muslim, palæstinenser fra Libanon og homoseksuel og reaktionerne på det. Han delte også sin oplevelse af at sociale medier kan puste til fordomme og fjendebilleder, mens samtaler giver respekt og bringer folk sammen.

Tak for det både underholdende og tankevækkende foredrag fra Abdel Aziz Mahmoud til jubilæumsfesten. Han sagde blandt andet: "Hvis man hver dag får at vide, at man er udenfor fællesskabet, så ender man med at tro på det."

Han understregede også, at politikere ikke kan løse integrationsopgaven alene.

"Integration foregår i naboskab, kollegaskab og i civilsamfundet mellem mennesker, der gider hinanden."

Tak til de frivillige der stod for arrangementet og tak til Dansk-Syrisk Kulturforening og Dansk Eritreansk forening for lækre delikatesser.

Tak til Dansk Syrisk Kulturforening, der udstillede børnetegninger som udtrykker den drøm børnene har om et hjem.

Hverdagsrådgivning

Birkerød Flygtningekontakt fortsætter med lektiehjælp og cykelkurser og er også klar med nyt koncept for hverdagsrådgivning.

Hverdagsrådgivningen kan hjælpe med:

- Kontakt til kommunale og andre offentlige myndigheder fx. forstå og forklare breve og

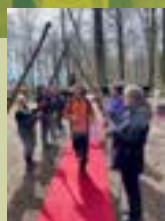


afgørelser, skrive svar, klager samt ansøgninger
- Andre personlige forhold fx. bank, forsikring, skat, skole/uddannelse, sundhedsvæsen, MitID, jobsøgning, udarbejdelse af CV, rejsekort, SU, rykkere, gebyrer/bøder
- Bisidder, fx. møder med myndigheder, skole og sundhedsvæsen

De frivillige i hverdagsrådgivningen er ikke specialister på særlige områder. De vurderer selv, at det er tilstrækkeligt som frivillig at besidde almindelig sund fornuft, kunne forstå en problemstilling, finde relevante oplysninger i sagen og være i stand til at kunne omsætte det til en god hjælp.

De frivillige i hverdagsrådgivningen kan ikke hjælpe med alt og må derfor nogle gange henvise til andre for yderligere hjælp. Det kan fx være Dansk Flygtningehjælps frivilligrådgivning på Hejrevej i København, Rudersdal Frivilligcenter (fx gældsrådgivning og praktisk hjælp), Advokatvagten, kommunen/ Borgerservice m.fl.





Skoven er deres

Af Jan Andersen, Frivilligcenter Rudersdal

Jeanett Debb er jazz-sangerinde. Men en alvorligt syg lille datter og en diskusprolaps satte for 10 år siden hendes musikkarriere på pause – men blev samtidigt starten på noget helt andet, foreningen "KulNaturHuset" og "Skovfit.dk" i Skodsborg, som netop har fejret 10-års fødselsdag.

Fire gange om ugen mødes medlemmerne til motion i skoven ved Skodsborg Station, og der er hold til både "blød" skovfit, rygtræning og "turbo".

Samtidig nyder deltagerne samværet og fællesskabet, og nogle gange er der fællesspisning, musik og lidt rødvin i det lille røde murstenshus ved Skodsborg Station, som foreningen lejer af DSB, og som er "KulNaturHusets" hovedkvarter. Navnet står for kultur, natur og motion, og foreningen har i dag cirka 130 medlemmer.

Det var lidt "mystisk"

"Da vi startede for 10 år siden, blev det hele betragtet som lidt "mystisk", det her med den grønne natur, grønt fællesskab og motion i skoven. I dag er det alment accepteret, nærmest trendy, at træne i naturen og spise af naturen, siger Jeanett Debb, der er daglig leder og træner i Skovfit.dk.

Hun er forfatter til flere bøger om grøn træning og vilde urter. Hun lærte at finde og bruge naturens fødevarer af sin mormor, og den viden bruger hun stadig.

Jeanett Debb er vokset op i en lejlighed på den fredede Skodsborg Station, hvor hun stadig bor med sin datter, og den store skov omkring Bøllemosen er lige rundt om hjørnet, så hun har altid benyttet skovens mange muligheder.



motionscenter

For eksempel producerer hun sin egen grankaffe, der foruden gode kaffebønner består af formalede grannåle fra skoven, syrisk kommen og kanel. Kaffen smager lidt af jul, og er fuld af sunde C-vitaminer

Trænede diskusprolaps væk

Da hendes datter blev syg som spæd, gik hun ture med hende i klapvognen i skoven, og da Jeanett Debb fik en diskusprolaps, besluttede hun at træne den væk i skoven. Flere beboere i området spurgte, om de måtte træne med hende, og det blev så starten på Skovfit.dk i 2014.

"Jeg opdagede, at der ikke var grund til at bruge penge på et motionscenter, når skoven er lige der," siger Jeanett Debb.

Deltagerne bruger det, de finder i skoven, som motionsredskaber. Det kan være store grene og væltede træstammer. Det eneste,

der bliver bragt med fra huset ved Skodsborg Station, er kraftige reb, der også bruges til træningen. Ildsjælen Jeanett Debb bruger gerne 50-60 timer om ugen på sit frivillige projekt, som ikke er noget hun bliver rig på.

Indimellem giver hun en jazz-koncert, og indtægterne fra koncerterne går også til foreningen KulNaturHuset, hvor hun selv får en lille løn for sit administrative arbejde, mens timerne med skovfit i skoven er frivillige timer.

Det gør skoven for dig

Sænker dit stressniveau / Styrker dit immunforsvar / Sænker dit blodtryk
Giver naturlig lykkefølelse / Optimerer din hukommelse / Forøger din livskvalitet

Læs mere om Skovfit.dk og KulNaturHuset i Skodsborg her: www.skovfit.dk

Sådan får du et godt liv med et mindre forbrug

Af Jan Andersen

Rudersdal er en kommune uden landbrug eller industri. Alligevel udleder hver borger i Rudersdal 18 tons co2 om året til skade for klimaet mod 13 tons i snit for resten af Danmarks indbyggere.

Det skyldes, at kommunens borgere er rigere, har flere biler og et højere forbrug af for eksempel tøj. Derfor er der masser af opgaver for Klimabevægelsen i Rudersdal, der er en lokal gruppe under den danske klimabevægelse. Iver Nordentoft og Nanné Solem Dahl er to af de lokale frivillige ildsjæle, som kæmper for vores fælles miljø.

"Vi taler ikke om at løse klimakrisen, men om at bremse den. Alle kan gøre noget. Det er tusindvis af små skridt, og hvert et ton co2 tæller," siger Iver og Nanné.

Søger flere frivillige

Der er en halv snes aktive i Klimabevægelsen i Rudersdal, men gruppen vil gerne have flere frivillige. Der er masser at gøre.

For eksempel at arbejde for at udbrede fjernvarme i kommunen, og at få grundejerforeninger, andelsboligforeninger og almene boliger til at tænke mere klima og biodiversitet ind i hverdagen. I 1980'erne og 90'erne blev borger tvunget til at etablere gasfyr. Derfor er der rigtigt mange gasfyr i Rudersdal, og de skal gerne udfases til fordel for den renere fjernvarme.

Klimagruppen arbejder også med emner som repair-caféer for tøj og forslag til forsyningsselskabet Norfors om energilagring. "Hvis vi havde mere tid, har vi mange drømme," siger Nanné Solem Dahl.

Klimagruppen har stor glæde af at være sammen om at kunne gøre noget for klimaet. De har det sjovt, mens de hjælper hinanden med at blive klogere og sætte sig ind i det ret komplicerede stof, som klimaet er.

Brug lidt mindre

Fokus på det lokale klima handler også om, at få borgerne til at forbruge mindre, især tøj, køre mindre i bil og spise mindre kød navnlig oksekød og lammekød.

"Skal man lave spaghetti bolognese, så brug hakket kyllingekød i stedet for oksekød. Det er langt mere klimavenligt. Der findes masser af gode opskrifter på lækker mad, hvor man vælger kødet fra. Det er ikke blot klimavenligt, men også billigt og nemt at lave. Det er noget, jeg selv har kastet mig over de senere år," siger Nanné Solem Dahl.

Klimabevægelsen i Rudersdal blev stiftet i efteråret 2020 og havde frem til kommunalvalget i 2021 fokus på at få klimaet på dagsordenen i Rudersdal Kommune: "Alle vores politikere svarede positivt, at de ville gøre noget for klimaet, og nu prøver vi at holde dem fast på klimahandlingsplanen," siger Nanné Solem Dahl.



Klimabevægelsen i Rudersdal har for eksempel presset på for at få Hjemmeplejen og Teknik & Miljø i Rudersdal til at skifte til elbiler. Snart kommer der "hubs" i kommunen til delebiler og elcykler fra GreenMobility. "Alle ved jo godt, at vi har et problem med klimaet. Vi forsøger at fortælle, at man kan have et godt liv med et lavere forbrug. For eksempel ved at holde ferie i nærområdet eller tage på højskole i stedet for at rejse til Thailand," siger Iver Nordentoft.

Klimabevægelsen i Rudersdal mærker den stigende interesse for klimaet fra de unge, som hellere vil genbruge og reparere tøj i stedet for at købe nyt. Produktion af en enkelt T-shirt bruger 2720 liter vand og 20 % af den globale vandforurening kommer fra farvning og færdigbehandling af tekstiler. I snit bruger vi kun vores tøj syv-otte gange før det bliver kasseret og kun 40 procent af det tøj, der hænger i klædeskabet, bliver brugt.

Køb af nyt tøj udleder alene en femtedel

af den CO₂, som danskerne udleder om året: "Man skal huske, at det forbrug, vi har i Rudersdal udleder CO₂ alle mulige andre steder i verden," siger Iver Nordentoft.

I Rudersdal er der en række genbrugsbutikker og donationscentre for brugt tøj ligesom en række butikker reparerer eller syr tøj.

Nanné Solem Dahl har arbejdet med digitale løsninger både i det offentlige og som privat konsulent. Hun er uddannet cand. mag i historie og geografi. Iver Nordentoft er efterlønner med en fortid som skolelærer, IT-mand i 25 år og 11 år i en vuggestue.

Hvis du vil være frivillig i Klimabevægelsen Rudersdal kan du kontakte gruppen på: rudersdal@klimabev.dk, telefon 21296872

Læs mere om Klimabevægelsen i Rudersdal på hjemmesiden: www.klimabevaegelsen.dk/rudersdal

Ungdomslederpris til Josephine

Ungdomslederprisen gives til en frivillig ungdomsleder, som har ydet en særlig ledelsesmæssig indsats inden for det organiserede forenings- og kulturliv.

Prisen går til Josephine Barfod Damgaard fra Birkegruppen for sit engagement og sin meget aktive deltagelse i spejdergruppens ledelse. Josephine startede sit lederskab med at være assistent for mikro-spejderne.

Allerede som 17 årig kom hun med i bestyrelsen. Siden er det gået slag i slag som del af ledelsen af klanspejderne og til korpsrådsmødet i Det Danske Spejderkorps, som er spejderenes generalforsamling.

Borgmester Ann Sofie Orth overrakte prisen og sagde "Du er en person der gør en forskel. Tak for dit store engagement i spejderbevægelsen og for mikrogrupperne"

Frivilligcentret siger stort og varmt tillykke med prisen og et kæmpestort TAK for alle de frivillige timer du lægger i at skabe gode spejderoplevelser. Du er lige sådan en ildsjæl, som vi ser op til.

Et kæmpe Tjikkelikker til dig Josephine!



Kulturpris til Christine Mohr

Vedbæk Garden blev anerkendt på fornemste vis. Formand gennem 5 år, Christine Mohr, modtog Kulturprisen i Rudersdal til Frivilligfesten på Frivillig Fredag.

Borgmester Ann Sofie Orth gav Christine Mohr prisen for at være den entusiastiske og velorganiserede drivkraft bag Vedbæk Gardens opblomstring hvor alle føler sig værdifulde og en uvurderlig del af holdet. 'I er blevet synlige langt ud over Vedbæks grænser. Jeg møder Garden på Holte Loppemarked, på Vedbæk

Havnefest, til Birkerød Kulturnat. I er her og der og alle veje. I er blevet en kulturinstitution, der samler os alle', sagde hun.

Frivilligcentret ønsker et kæmpe stort tillykke med Kulturprisen til Christine Mohr. Det er så fortjent! Vedbæk Garden, musikken, pigernes

fællesskab og al den vidunderlige feststemning, som er omkring jer. Prisen er en vigtigt markering af alt det frivillige arbejde, der går i at drive Garden, ikke bare fra Christine Mohr, men også fra ledelse, lærerne, medlemmerne og andre gode venner af Vedbæk Garden. Uden den store indsats kunne det ikke lade sig gøre.

Christine Mohr kvitterede for prisen fra scenen: "Tusind tak til alle jer fantastiske

mennesker. Tak til jer som indstillede mig. Tak til jer som har gjort det muligt at være ildsjæl i så mange år i Vedbæk Garden. Tak til frivillige, fonde og samarbejdspartnere. Tak til kommunen. Tak til forældre der anerkender frivilliges indsats med en hjælpende hånd, en buket til afslutning, et kram. Det lever vi længe på. OG tak for alle jeres lykønskninger. Jeg er rørt, ydmyg og beæret på en og samme tid", sagde Christine Mohr.

Frivilligpris til Karen Bonnesen

Kæmpestort tillykke til Karen Bonnesen der får Rudersdal Kommunes Frivilligpris for at værne om fællesskabet som en grundstamme i Holte IF Volley.

Karen Bonnesen fik overrakt Rudersdal Kommunes Frivilligpris af Borgmester Ann Sofie Orth på Frivilligfesten den 27. september. "Du har været med altid. Du har været aktiv spiller, træner, vundet DM og Pokal, været en del af landsholdet og været aktiv i bestyrelsen. Du har været formand i to omgange. Du er en ildsjæl, der udgør grundstammen i Holte Volley" sagde borgmesteren.

Karen er den slags frivillige, som sætter spor. Holte Volley har fx høstet medaljer i 34 år i streg og deltaget i 130 Euro-pacup kampe. Det sker kun med en stærk frivillig organisation ved roret, der kan holde styr på logistik, spillere og trænere. Karen har været en central del af klubben siden 1979, og uden hende ville klubben ikke være nået så langt. Stort tillykke til Karen, og tusind tak for indsatsen.

Karen Bonnesen kvitterede med et kæmpe smil: "Jeg er stolt, glad og ydmyg. Allermest glad fordi jeg ved, at det er en forældre til en af vores unge spillere, der har indstillet mig", sagde hun og fortsatte med at fortælle et par anekdoter: "Da jeg kom til Holte i 1979 var jeg allerede inde i

det frivillige arbejde, og det har jeg været i rigtig mange år som træner, spiller, aktiv i bestyrelsen, og som formand.

"Frivillighed er mange ting. Det er sammenhold og samarbejde også på tværs af foreninger og med kommunal-bestyrelsen og forvaltningen og andre klubber. Det betyder enormt meget at se børn udvikles og trives. Jeg har været med i mange år, og jeg har fået rigtigt meget forørende, sagde hun.

Og så huskede hun, at der engang var en der sagde: "Karen, hvis du ikke giver noget af dig selv, så får du heller ikke noget igen." Det udsagn stemmer godt på frivillighedsprincippet, mener hun.

"Det vigtigste for frivilligheden fremover er, at vi sammen finder ud af, hvad frivilligheden skal være i et samfund, der ændrer sig så hurtigt, som det gør for tiden. Det er en diskussion, som jeg meget gerne deltager i.

Tak for prisen. Jeg er meget meget glad."

Per T Christensen er ny Formand for Ældre Sagen

Ældre Sagen i Rudersdal har valgt Per T. Christensen som ny formand. Per overtager formandsposten efter en periode på seks år som næstformand og IT-ansvarlig i samme organisation. Hans erfaring og engagement i det frivillige arbejde er tydelig, ikke mindst gennem hans medlemskab af bestyrelsen for Frivilligcenteret i Rudersdal fra 2019 til 2024. Med sit stærke fokus på samarbejde på tværs

af forskellige aktører i lokalsamfundet, ønsker Per T. Christensen at styrke og videreudvikle det frivillige arbejde i Rudersdal. Han overtager posten efter Gerner Nielsen, der har valgt at træde tilbage efter ti år som formand. Gerner Nielsen efterlader et betydeligt aftryk i Ældre Sagen, hvor hans dedikation og indsats har gjort en stor forskel for organisationen og de ældre i kommunen.

Ny forperson i Røde Kors Søllerød

Røde Kors Søllerød har fået ny forperson. Susanne Roenskov Hermann overtager posten fra Bente Roed Jensen, som fortsætter som kasserer. Susanne har i mange år været frivillig i Røde Kors, blandt andet i kvindenetværket Q Net og på Røde Kors Ferielejre. Nu skifter hun sit nationale engagement ud med et lokalt fokus. Med en baggrund som selvstændig konsulent med speciale i organisations- og

ledelsesudvikling og som ekstern lektor på CBS, bringer Susanne en solid erfaring med sig. Hun glæder sig til at lede en aktiv bestyrelse, som består af: Søs Rosalina Dela (næstformand), Bente Roed Jensen (kasserer), Dorrit Jakobsen Gundstrup (bestyrelsesmedlem), Malene Krüger Rikke Irring (begge bestyrelsesmedlemmer) Bestyrelsen står blandt andet bag genbrug, besøgstjeneste, vågetjeneste, integration, julehjælp, førstehjælp og indsamling.

Ny formand for Aktive Kvinder Rudersdal

Aktive Kvinder Rudersdal har den 30. januar, 2024, skiftet formand fra Lisbeth Rasmussen, som har været formand i 7 år, til Anne Pickering. Aktive Kvinder Rudersdal er en spændende og hyggelig forening for kvinder i alderen 60+. Foreningen har eksisteret siden 1923 og var oprindeligt en del af Dansk Kvindesamfund. I 1996 blev foreningen omdøbt til Aktive Kvinder Rudersdal. Aktive Kvinder Rudersdal holder til i et dejligt

lyst og stort lokale på Kulturcenter Mariehøj, hvor der afholdes kulturelle og informative foredrag iblandet hygge med kaffe og kage. Derudover arrangeres der forskellige udflugter, som slutes med frokost før hjemturen.

Program for foreningens aktiviteter i 2024 kan ses på www.aktivekvinderrudersdal.dk Det er nemt at blive medlem via hjemmesiden. Der er stadig åbent for nye medlemmer.

Bent Rasmussen ny formand for Hjerteforeningen

Stort tillykke til Bent Rasmussen, som er ny formand for Hjerteforeningen i Rudersdal – og stort tak for at tage opgaven. Bent overtager posten fra Henrik Larsen, og hans første store opgave bliver at genstarte foreningen og tiltrække flere frivillige og medlemmer. Hjerteforeningens formål er at forebygge hjerte-kar-sygdomme og forbedre livskvaliteten for hjertepatienter gennem motion, oplysning og fællesskab.

Bent ser muligheder for at udvikle foreningens tilbud. Han vil styrke tilbuddet om hjertemotion, som afholdes forår og efterår. Bent arbejder på at etablere en hjertecafé i Rudersdal, med foredrag om kost, motion og hjertesundhed, og hvor hjertepatienter kan få råd fra læger om

deres helbred.

Hjerteforeningen i Rudersdal er afhængig af frivillige kræfter, og der er brug for flere, der vil være med til at drive foreningens aktiviteter.

Frivillige tilbydes kurser og kan deltage i den årlige kongres med samtalegrupper om vigtige emner. Med flere frivillige kan foreningen udvide initiativer som "GÅ Med"-grupper og deltagelse i Rudersdal Folkemøde og Vedbæk Havnedag. Bent håber på et tæt samarbejde med lokale foreninger som Aktive Birkerøds Seniorer og patient- og pårørende foreninger, der kan være med til at styrke aktiviteter. Vi glæder os til at samarbejde med Bent og hans team og følge udviklingen i Hjerteforeningen.

Tilka Schneider er ny forperson for SIND

Stort tillykke til Tilka Schneider, der er valgt som ny forperson for SIND i Rudersdal. Hun overtager fra Merete Elleboe, der gennem mange år har spillet en central rolle i at udvikle en stærk lokalafdeling og som også er medlem af SINDs hovedbestyrelse.

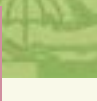
Tilka Schneider har været aktiv i SIND i mange år og er kendt for sit utrættelige engagement i at forbedre forholdene for mennesker i svære livssituationer. Tilka er en ildsjæl i Rudersdal, engageret i mange forskellige foreninger og grupper, herunder Forum For Recovery i Region Hovedstadens Psykiatri og Handicaprådet i Rudersdal Kommune. Tilka trækker på egen livserfaring, uddannelse som både retoriker og som ergoterapeut, samt mange års erhvervs erfaring som underviser, vejleder og tillidsmand. Hun er

også en af Frivilligcentrets livscoaches og har undervist frivillige i metoder til at passe på sig selv og andre.

I sensommeren og efteråret finder du SIND på Rudersdal Folkemøde og Birkerød Kultur nat. De arrangerer madkurser sammen med På Sporet, har cafétur til Holte Havn, og er med på Sindets Dag.

Bestyrelsen består ud over af Tilka Schneider af Næstforperson, Marianne Borg-Hansen, Kasserer og fondsansøger, Lars Bock-Poulsen, Medlem Anne Rønn, Suppleant, Ulla Mørkøv Kristiansen.

Vi i Frivilligcentret glæder os til at fortsætte samarbejdet med Tilka og resten af bestyrelsen i SIND Rudersdal.



Frivilligcentret styrker kvaliteten og mangfoldigheden af det lokale frivillige arbejde ved at støtte, udvikle og inspirere frivillige foreninger og initiativer og ved at hjælpe nye i gang.

Kvalitet & mangfoldighed

Frivilligcentret har tre kerneydelser:

1. Hjælp til at starte nye aktiviteter, grupper og foreninger
2. Konsulentbistand til det eksisterende foreningsliv
3. Afholdelse af kurser og temadage

I 2024 har vi arbejdet med at styrke foreningsslivet og kvalificere det frivillige arbejde ved at give **konsulenthjælp** til at udvikle arrangementer, markedsføre nye tilbud, fondsansøgninger, frivilligrekruttering og netværksdannelse. 14 foreninger har trukket på Frivilligcentret i år.

Frivilligcentret giver **service** i form af kopiering og hjælp til lokaler og holder åbent mandag til torsdag fra 10-15. Foreningerne har desuden hjælp via frivillige fondsrådgivere og økonomisk rådgivning. Frivilligcentret passer telefonen for værktøjskassen og har formidlet kontakt til 173 brugere. Vi har holdt styr på økonomien for Ukrainenetværket og juleaftengruppen.

Vi har som mål at **styrke fællesskab og mental trivsel**. Vi havde målsat at søge fondsmidler til at drive og udvikle Frivilligcentrets egne frivillige aktiviteter. Frivilligcentret ønsker at udbyde mindst 5 selvhjælpsgrupper årligt, Individuel rådgivning i form af livscoach,

jobmentorer, virksomhedsmentorer, økonomi- og gældsrådgivning og mindst 3 åbne aktivitetsfællesskaber.

I 2024 har vi fået **fondsmidler til selvhjælp, individuelle tilbud og fællesskaber** fra PUF, § 18 og som partner til Frivilligcentre & Selvhjælp Danmarks sorgprojekt og ensomhedsprojekt. Desuden har vi fået tilskud fra Rudersdal Kommunes verdensmålspulje samt Nordeafonden til at samle grønne foreninger om omstillingsdage og fra Danske Bank Lyngbyfond til symaskiner til kreative aktiviteter og udlån til foreningerne.

Det er blevet til

- 62 tilmeldt selvhjælpsforløb: sorg, voksne mod Ensomhed, pårørende, psykisk vold, stress, Voksne børn til demente og nedsat syn.
- 98 i åbne aktivitetsfællesskaber: Mariehøjkorset, Rytmegruppe, Lydcirkel, Yoga, Motionsfodbold, Skriveterapi.



- 128 individuelle tilbud: Livscoach, bisidder, jobmentor, virksomhedsmentor, Økonomi og gældsrådgivning.

Nye former for frivillige fællesskab. Frivilligcentret vil hvert år bidrage til mindst en ny form for frivilligt fællesskab, fx naboskab, værksted, digitalt fællesskab, projektfællesskab. I 2024 understøtter vi fortsat Seniorfællesskaber i boligområderne. Vi har desuden haft 98 i aktivitetsfællesskaber og 991 deltagere i borgerrettede arrangementer som: Forfattermøde og debat om det sårbare liv, demenskursus, juleaften, kulturfest, uddeling af gavekort til enlige mødre, march mod ensomhed, ungefortællinger om trivsel: Kald mig bare snowflake, Temadag: styr på stress, Jule komsammen, Omstillingsdag: Grøn Prepping og Rudersdal Går Sammen

I 2024 ville vi søge at få overblik over frivillige **aktiviteter målrettet børn** som første skridt i retning af at styrke det frivillige miljø på børneområdet. Kortlægningen er i gang og viser, at der mangler sociale tilbud målrettet børn på frivilligområdet.

I 2024 vil vi **styrke fællesskab og frivilligt miljø for unge** og søge at etablere et ungenetværk. Vi har samarbejdet med ungeforeninger om ungefortællinger 'Snowflake' fra Contact. Men vi har ikke etableret et ungenetværk.

Vi satte mål for at sikre ny **viden og nye kompetencer** til frivillige og foreninger. Vi vil udbyde mindst 2 kurser, to temamøder om året i samspil med foreningerne og fortsætte samarbejdet om at udbyde fælles kurser med Frivilligcentre i Nordsjælland.

Vi har udbudt

- 5 Kurser: AI, selvhjælp, Compassion, Demens, Vilde Problemer
- 3 Temamøder; Grøn omstilling, Det Sårbare Liv, Styr på Stress.
- 1 Kursus og fire webinarer med Nordsjælland

Frivilligcentret fortsætter samarbejdet med foreningerne om at gøre **verdensmålene** relevante for lokalsamfundet. Frivilligcentret har etableret et nyt omstillingsnetværk i 2024. Sammen med foreninger og grupper i omstillingsnetværket har vi gennemført den første omstillingsdag: Grøn Prepping på Nærum Gymnasium.

For at styrke verdensmål i Frivilligcentret har vi desuden etableret samarbejde med Fødevarebanken mod madspild og et tilsvarende samarbejde med Heart2Heart om Åben Fryser. Vi har etableret 'Vi deler materialer' med: Symaskiner, lamper, cykel m.v

Flere med i det frivillige

Hver tredje dansker har valgt at være frivillig. Undersøgelser viser, at vi bliver frivillige fordi vi vil gøre en forskel. Fordi vi bliver gladere og klogere, får nyt netværk, gode oplevelser og indsigt i samfundet. Og der er plads til flere i det frivillige fællesskab.

Vil du være frivillig?

Find et frivilligjob i Rudersdal på www.frivilligjob.dk. Du er også velkommen til at henvende dig til Frivilligcentret på info@frivilligcentret.dk, så inviterer vi dig til frivilligsamtale og hjælper dig med at finde et frivilligjob blandt 81 foreninger.

Mangler du frivillige?

Slå et job op på frivilligjob.dk. Du kan også få hjælp i Frivilligcentret som tilbyder sidemandsoplæring, hvor foreninger får sparring til at lave gode opslag og hjælp til at lægge opslag på frivilligjob.dk. Foreningerne får en trin-for-trin guide med hjem

Sammen mod ensomhed

Frivillige og foreninger spiller en afgørende rolle i forebyggelse og bekæmpelse af ensomhed. Men alle parter må stå sammen mod ensomhed, hvis det skal lykkes at knække kurven og nå målene i den nye nationale strategi og handleplan mod ensomhed.

En ud af ti oplever ensomhed i Rudersdal, og der er sket en forværring på alle seks parametre: Ensomhed, uønsket alene, begrænset social støtte, tegn på social isolation, høj score på stressskala og lav score på mentalt helbred i følge Sundhedsprofilen 2021. Ensomheden er størst blandt unge, de ældste seniorer og mennesker med anden etnisk baggrund.

Frivilligcenter Rudersdal har sat sig for at være med til at forandre mønstret i fællesskab med andre lokale parter og nå målet fra Den Nationale Ensomhedsstrategi om at halvere ensomheden i 2040. Frivillige spiller nemlig

en central rolle i bekæmpelse af ensomhed i den nye Nationale Ensomheds strategi og handleplan. Frivilligt arbejde styrker især den mentale trivsel, og mennesker der benytter sig af frivilligt drevne foreninger, aktiviteter og tilbud får også et fællesskab og øget trivsel. I år er det blevet markeret med March mod Ensomhed og samtalegrupper mod ensomhed og en række arrangementer for mennesker i udfordrede positioner.

Men vi har også løftet opgaven med kurser og foreningsmøder, hvor vi i fællesskab er blevet bedre til at få øje på ensomhedens mange facetter og guide til fællesskab.

March mod Ensomhed



Foreningerne sluttede op sammen med Frivilligcentret til årets March mod Ensomhed og fællesspisning mod ensomhed som vi i år holdt sammen med På Sporet - huset for fællesskaber, aktiviteter og udvikling. Patrick Cakirli fik følgeskab i Rudersdal, da han igen i år vandrede Danmark tyndt i kampen mod ensomheden for 7. år i træk.

Fællesskab mod ensomhed

Frivilligcenter Rudersdal og mange lokale foreninger og Rudersdal Kommune gik med i kampen mod ensomhed og for at sætte fokus på fællesskab.

”Det er naturligt for os at gøre kampen mod ensomhed til en fælles sag. Frivilligcentret samler næsten 100 foreninger, som på hver deres måde viser ind i fællesskabet og mange af foreninger og frivillige har allerede besluttet at gå med en strækning. Frivilligcentret har også samtalegrupper mod ensomhed, som

starter til september, siger Preben Etwil, formand for Frivilligcenter Rudersdal. Aktivitetscentret På Sporet og Ruder Es samlede også et hold:

”På Sporet tilbyder hele året rundt at skabe rummelige og varme fællesskaber, hvor mennesker mødes. Vi har både fællesskaber målrettet mennesker med en psykisk sårbarhed og fællesskaber der er åbne for alle borgere i Rudersdal. Fællesskaberne kan enten være drevet af fælles interesser eller handle om at styrke sin mentale sundhed.



Vi glæder os til at følges med en god flok på marchen", siger Henriette Stjernegaard Mortensen medarbejder hos På Sporet.

Foreningerne er med

Dansk Syrisk Kulturforening er med igen i år "Der er mange i vores gruppe, der har brug for at bekæmpe følelsen af at stå alene i det danske samfund i fællesskab. Sidste år fik vi inspiration til at sætte ensomhed på dagsordenen. Nu fortsætter vi med en gruppe for arabisk talende kvinder, der ofte oplever at stå alene på jobbet i skolen og i fritidslivet. I gruppen skal vi dele vores tanker med hinanden og være sammen om snak, søde sager og spil" siger Nada

Soroptimesterne går med for første gang "Det er naturligt at støtte kampen mod ensomhed. Vi er selv et stærkt kvindefællesskab, som hjælper nogle af de mest udsatte i verden og voldsramte kvinder herhjemme. Men vi har også selv brug for et godt kvindenetværk. Vi går fx sammen hver mandag og vi inviterer gerne flere med, siger Solvejg Løfberg, forperson for Soroptimisterne.

Tilka Schneider er klar til at give følgeskab som repræsentant for SIND og Danske Handicap Organisationer i Rudersdal. "Mange af vores medlemmer er udfordret i livet og udfordret i deltagelse i fællesskabet. Lad os bruge marchen til at gøre mange flere opmærksomme på, at der er brug for at se, lytte til og give plads til mennesker med

psykiske og fysiske lidelser, siger hun.

Kræftens Bekæmpelse har været med i flere år og er også klar den 11. august med gå-gruppen, som går hver uge fra Teglporten. "Vi ved at mange oplever ensomheden i forbindelse med sygdom. Netop som der er allermost brug for støtte, kan det være allersværest. Det skal vi have fokus på overalt, siger Lone Sandberg, forperson for Kræftens Bekæmpelse.

Aktive Birkerød Seniorer har været med i mange år. "Vi går med for at vise vej til fællesskab med bevægelse, der har plads til alle mennesker uanset om man er til cykelture, gåture, krocket eller stoleygnastik, siger Mogens Norup Thomsen, Aktive Birkerød Seniorer.

Nana Marie Andersen fra foreningen Peers og Netværk for Sårbare Borgere og Deres Pårørende bakker også op: "Jeg går med, da jeg har et håb om, at mennesker, som selv er del af fællesskaber, vil bruge tid på de mennesker, som ingen har" siger hun.

Ensomheden vokser

Det anslås at 600.000 mennesker i Danmark føler sig svært ensomme. I Rudersdal er en af ti ensomme ifølge Sundhedsprofil 2021, og det er langt flere end for fire år siden, hvor 6% sagde de var ensomme.



Karen følte sig forkert

Forfatter og foredragsholder Karen Stenlev fortalte om sit liv i psykiatrien til mere end 30 deltagere i temamøde om det sårbare liv, som frivilligcentret stod bag sammen med SIND, Bedre Psykiatri og På Sporet.

Af Sofie Elton Rubini Jensen

"Jeg havde det som om jeg var et monster, jeg havde ikke ret til at være her"

Dette fortalte Karen Stenlev i sit oplæg mandag aften på Sporet til arrangementet "Det sårbare liv",.

Karen Stenlev (f. 1991) er forfatter til romanen 'IMENS JEG BLEV TIL NOGET ANDET', der udkom i 2020 og GRUNDLØS der udkom i oktober 2023 forlaget Superlux. Der deltog 30, og deltagerne var næste helt åndeløse af Karens fortælling om sit liv.

"Jeg kan ikke huske på noget tidspunkt hvor jeg ikke følte mig forkert og anderledes"

Karen kom ind på hvordan hun altid har følt sig anderledes, og at anderledes er forkert. Hun ville heller tale om livet og døden og ofte følte sig mere tilpas med at snakke med de voksne end børnene. Hun kom første gang i kontakt med psykiatrien som 11-årig og har som voksen været indlagt fire gange. I dag lever hun med diagnoserne skizotypi, angst og depression. Hun fortalte om hvordan at

hun endelig fik hendes rette diagnose kunne se hvad hun kunne og at hun ikke var alene.

"Jeg har kæmpet rigtig meget for at have ret til at være i samfundet"

Karens fortæller, hvordan hun konstant bliver mødt af det hun ikke kan, i stedet for det hun godt kan. Hendes håb er, at hun kan bruge sine oplevelser, som hun selv kalder "noget rigtig lort" til at hjælpe en "lille Karen", for så ville det være det hele værd.

Hun har altid brugt skriften som et middel til at komme ud af en følelse og som et kreativt frirum. Nu bruger hun den til skrive bøger og fortælle historier, som hun synes det er vigtigt, at folk hører. Karen læste op fra sin nye roman "Grundløs" der er en fortælling om det liv, der leves bag de låste døre på en lukket psykiatrisk afdeling. Om en verden hvor sindet er i oprør og ressourcerne få, men også en historie om håb og livskraft og om de mennesker vi er på godt og ondt.

Til sidst kom arrangørerne op for at fortælle deres foreningen og deres aktuelle tilbud.

Samtalegrupper mod ensomhed

Frivillige og foreninger spiller en afgørende rolle i forebyggelse og bekæmpelse af ensomhed. Men alle parter må stå sammen mod ensomhed, hvis det skal lykkes at knække kurven og nå målene i den nye nationale strategi og handleplan mod ensomhed.

Frivilligcentret er en del af et landsdækkende projekt "Selvhjælp mod Ensomhed" som Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark står for og som 21 frivilligcentre deltager i. Projektet er finansieret af Den A.P. Møllerske Støttefond. Formålet er at udvikle selvhjælpsgrupper og bidrage til at styrke trivsel og mental sundhed og mindske ensomhed blandt deltagerne.

Konkret bliver det til samtalegrupper for mennesker, der mangler nogen at dele sine tanker om livet med.

I 2024 blev det til to grupper. Grupperne samler voksne, der gerne vil bryde ud af ensomhed. De mødes en gang om ugen.

Undervejs er der mulighed for at dele nogle af de tanker, følelser og oplevelser fra hverdagen med andre, der selv har oplevet ensomhed. Erfaringen viser, at det er rart at bearbejde hverdagen sammen, høre andres perspektiver og få ny inspiration med hjem til hverdagen. Her er et sted, hvor der er plads til at tale om alt det, der er svært - og alt det vi ønsker os. Hvert møde har et tema f.eks.

- o Hverdagen med ensomhed
- o At møde nye mennesker
- o Højtider og ensomhed
- o Hvad kan hjælpe på ensomhedsfølelsen
- o At række ud til fællesskaber uden for selvhjælpsgruppen

Gruppen faciliteres af frivillige facilitatorer. Første gang Susan Schou-Bille, der trækker på mange års frivilligerfaring fra partelefonen,

hvor hun hjælper par i krise videre. Her har hun også kørt børneskilsmissesgrupper. Susan har mærket ensomhed på sin egen krop, da hun for 6 år siden blev syg med sklerose og måtte sige farvel til kolleger og en karriere som chefoptiker og et rigt social liv – og være mange timer med sig selv. I dag har hun fundet en ny vej til at se livets glæder. Hun har flyttet sig fra identitetskrise efter sygdom til at have et aktivt liv med foredrag om kronisk sygdom, parforhold, seksualitet og singleliv. Hun vil gerne støtte andre i deres rejse.

"Jeg har øje for mennesket og de resurser vi nogle gange glemmer, at vi har i os selv. Jeg ved at ensomhed kan opstå af rigtig mange årsager", siger hun.

Citater

"Ensomhed er dels tanken, men også den der meget tunge følelse i kroppen og ondt i maven"

"Stilhed, tomhed. At klare sig selv. At det er hårdt. At det gør ondt. At det skal skjules. At have en maske på. Og at spille et spil"

"Det er en mangeltilstand. Jeg kan mærke, at jeg mangler at se nogle folk. Jeg mangler det der nærvær. Hos mig hænger det også sammen med, at jeg ikke har en partner. Jeg mangler omsorg og intimitet"

Citater fra 'Ensomhed midt i livet', s 10, 11 udgivet af Mary Fonden og Ensomme Gamles Værn



Frivillige giver enlige i Rudersdal en hyggelig juleaften

Frivillige arrangerer Juleaften i Rudersdal den 24. december 64 gæster tog imod invitationen til at fejre juleaften med frivillige i Bistrup og Søllerød i år. Gæsterne var unge som ældre, par eller enlige, som ikke havde nogen at fejre julen sammen med.

Aftenen bød på traditionel julemiddag med and, flæskesteg og risalamande med mandel og gave. Der blev danset om juletræet og sunget julesange. Der var en julegave til hver - doneret af private velgørere. Aftenen rundes af med kaffe og julegodter.

Foto: Carsten Thaarup





Der er hjælp og fællesskab, når du har brug for det

Frivilligcentret har et stærkt program for Selvhjælp Rudersdal til mennesker, der gerne vil finde egne ressourcer, komme igennem en livskrise eller folde sig ud i et fællesskab.

I 2024 år har vi fastholdt og udviklet Selvhjælp Rudersdal, som er en række frivilligbaseret selvhjælpsgrupper, hvor mennesker hjælper mennesker med at komme igennem livets svære situationer samt en række åbne fællesskaber og individuelle tilbud.

Det er blevet til

- 62 tilmeldte til selvhjælpsforløb: sorg, voksne mod Ensomhed, pårørende, psykisk vold, stress, Voksne børn til demente og nedsat syn.
- 98 i åbne aktivitetsfællesskaber: Mariehøjkoret, Rytmegruppe, Lydcirkel, Yoga, Motionsfodbold, Skriveterapi.
- 128 individuelle tilbud: Livscoach, bisidder, jobmentor, virksomhedsmentor, Økonomi og gældsrådgivning.

60 frivillige driver grupper og tilbud. Mange har egen erfaring og bidrage med og alle

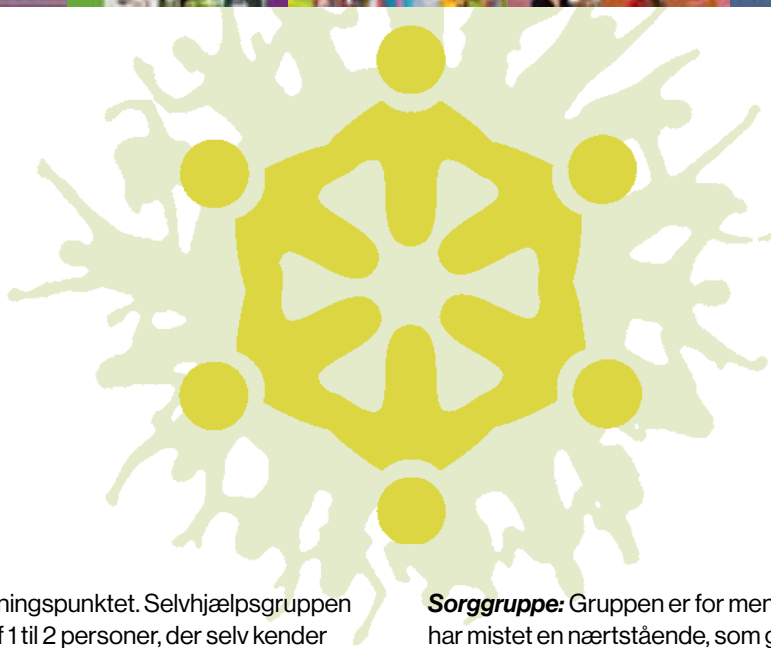
er klædt på med uddannelse i selvhjælp. Aktiviteterne koordineres af Frivilligcentret og finansieres af fondsmidler fra Social- og Boligstyrelsens pulje til Frivilligt Socialt Arbejde, PUF samt § 18 og via projektmidler fra Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark.

Nedenfor er der en kort beskrivelse samt link til hjemmesiden vedr. det konkrete tilbud.

Aktuelle selvhjælpsgrupper

Selvhjælp er baseret på at frivillige tilbyder andre borgere i en vanskelig situation hjælp til at komme videre i deres liv og bygger på følgende 3 kerneværdier: gensidighed, ligeværdighed, medmenneskelighed.

En selvhjælpsgruppe er et frivilligt fællesskab, hvor mennesker sammen kan bearbejde en problematik, livsudfordring eller en krise. Der er tale om et fortroligt frirum med en klar struktur, hvor deltagerne kan dele erfaringer, spejle sig i hinanden, lytte til og lære af hinanden. Samtalen er



omdrejningspunktet. Selvhjælpsgruppen ledes af 1 til 2 personer, der selv kender problemstillingen og som er uddannet til at lede en selvhjælpsgruppe. Der kan være 5-8 deltagere i en selvhjælpsgruppe og alle har tavshedspligt.

”Jeg følte mig så alene med mine problemer, og pludselig var der et fællesskab, som kunne forstå mig. Nogen, der havde prøvet det på egen krop og som derfor kunne snakke med, om det jeg oplevede. Samtidigt var det trykt at vide, at alle havde tavshedspligt, så turde jeg være ærlig.”

Selvhjælpsgruppe for pårørende:

Er du tæt på et menneske med langvarig, kronisk eller alvorlig sygdom, så er denne selvhjælpsgruppe måske noget for dig.

Selvhjælpsgruppe for pårørende til mennesker med alkoholproblemer:

Frivillige med egen erfaring som pårørende guider gruppen.

Sorggruppe: Gruppen er for mennesker, der har mistet en nærtstående, som gerne vil at tale med andre, der også er ramt af sorg.

Psykisk vold: Selvhjælpsgruppe for kvinder, der har været eller er udsat for psykisk vold.

Inaturens rammer - voksne mod ensomhed:

Gruppe for voksne, der savner nogle at dele hverdagen med.

Sammen mod stress: Selvhjælpsgruppen for mennesker, der er ramt af stress

Samtalegruppe for voksne børn med

forældre der har demens: Gruppe for voksne, der savner ligesindede

Flere mænd i fællesskaber

Gruppe for mænd

Naturgruppe

Gruppe for mennesker som gerne vil bruge naturen til at hele lettere angst og depression



Individuelle tilbud

En-til-en rådgivning, hvor borgere med professionel erfaring tilbyder deres hjælp som bisiddere, jobmentorer, livscoaches, virksomhedsmentorer samt økonomi- og gældsrådgivere.

Bisidder: TTag en bisidder med, når du skal have en vigtig samtale med f.eks. myndighederne, sundhedspersonalet, advokaten eller banken?

Jobmentorer for ledige: mentorer tilbyder gratis individuelle samtaleforløb, hvor frivillige med lang tilknytning til arbejdsmarkedet stiller deres viden, netværk og erfaringer til rådighed for ledige som gerne vil have hjælp til at komme i arbejde.

Virksomhedsmentorer: Erfarne erhvervsfolk tilbyder deres hjælp til gavn for mindre virksomheder.

Livs coaching: Få gratis træning i at realisere dine drømme eller løse de udfordringer, som du går og bikser med. Frivilligcentrets uddannede coaches tilbyder et individuelt forløb på i alt 3 sessioner.

Økonomi og gæld: Erfaren gældsrådgiver tilbyder gratis, anonym, uvildig og fortrolig rådgivning i Frivilligcentret hver tirsdag ml. kl. 15.30 – 18.30. Der skal bestilles tid.

Åbne fællesskaber

I åbne fællesskaber mødes man om en aktivitet, der f.eks. kan være musik, oplæsning eller bevægelse. Andre mødes til caféaften, hvor man ikke behøver at følge et helt forløb. Det er borgere, som selv har kendskab til problemstillingen, der inviterer til caféaftener.

Rytmegruppe Rudersdal: eksperimenterende begynder-rytmegruppe på tværs af generationer

Mariehøjkoret på Mariehøjcentret er for korsangere og musikere, som kan spille fløjte eller rytmeinstrument.

Lydcirkel: At lave lyd sammen med andre er meget healende og det kan også være rigtig sjovt. Kom og prøv om du kan finde din egen unikke stemme og lade den indgå harmonisk i lydcirklen - og oplev helingen der følger med.

Rudersdal går sammen - vil du gå med?: Facebookgruppe for alle, der har lyst til at gå og gerne vil gå sammen med andre.

"Jeg følte mig så alene med mine problemer, og pludselig var der et fællesskab, som kunne forstå mig. Nogen, der havde prøvet det på egen krop og som derfor kunne snakke med, om det jeg oplevede. Samtidigt var det trygt at vide, at alle havde tavshedspligt, så turde jeg være ærlig."



Allan H. Christensen har mange års erfaring som direktør og erhvervsrådgiver og han er nu som pensionist blevet frivillig virksomhedsmentor for lokale virksomheder, der gratis kan trække på hans og kollegernes viden og erfaring. (privatfoto)

12 virksomheder fik hjælp af virksomhedsmentorer

2024 blev lidt af et vendepunkt for vores initiativ med tilbud om gratis mentor assistance til små- og mellemstore virksomheder i primært Rudersdal Kommune, da vores indsats gennem 2023 begyndte at vise resultater i form af flere henvendelser fra disse virksomheder.

Vi har siden opstart af vores tilbud hjulpet 12 virksomheder med at komme videre i deres overvejelser, samt iværksat samarbejdsrelationer med Rudersdal Erhvervsforening og Erhvervshus Hovedstaden, samtidig med vi har en dialog om eventuelt samarbejde med DTU Science Park, DTU Entrepreneurship og Rudersdal Væksthus.

Hertil har vi et nært samarbejde med både Rudersdal Kommunes Erhvervsafdeling samt Frivillig Centret.

I efteråret 2024 iværksatte vi et initiativ, hvor vi kontaktede omkring 100 af kommunens små- og mellemstore virksomheder, for at tilbyde vores gratis assistance. Dette ser ud til at være ret populært, da vi allerede har modtaget en række anmodninger om assistance.

Hvis du og din virksomhed ønsker at møde os, kan vi bl.a. træffes på kommunens nytårskur den 28. januar 2025, hvor vi på vores stand kan fortælle mere om vores initiativ, samt hvem vi fem mentorer er.

Find i øvrigt mere information på Frivilligcentrets hjemmeside. www.frivilligcentret.dk - klik Borger, og herefter klik - individuelle tilbud

Kontakt os på:
virksomhedsmentor@gmail.com



UNGE SÆTTER ORD PÅ STRESS OG PRÆSTATIONSPRES

Unge trivsel og fællesskaber var i fokus, da Frivilligcentret i Rudersdal i samarbejde med lokale foreninger og kommunale tilbud var værter for forestillingen “Kald mig bare Snowflake,” hvor unge fortalte historier fra deres eget liv.

Forestillingen, som er udviklet af C:ntact og finansieret af Ebbefosfonden gik helt tæt på stress, pres, misbrug og de udfordringer, mange unge står over for i dag.

Forestillingen blev afholdt i samarbejde med lokale aktører, Natteravnene Rudersdal og Hørsholm, Ungdomsforeningen Lysfest, Rudersdal Bevægelsesakademi, På Sporet – Huset for fællesskaber og du vikling, Åben og Rolig ofr unge og Fonden for Mental Sundhed herunder Kulturcenter Mantzius, Ung i Rudersdal. Over 80 deltagere mødte op til en tankevækkende aften, hvor unges stemmer stod centralt.

Fire Unge deler ærlige fortællinger om stress og præstationspres

Julianne, Ida, Jonas og Sevinc – delte deres personlige historier om de udfordringer, de møder i hverdagen.

Julianne, 19 år, fortalte om at vokse op med en far med kronisk stress og selv bruge alkohol og stoffer for at føle frihed, indtil hun sagde stop. Ida, 24 år, beskrev, hvordan en



fyldt kalender og drømmen om en karriere i kunstverdenen førte til et sammenbrud og en depression, selvom hun i dag er i bedring. Jonas, 27 år, kæmpede med FOMO og præstationspres, indtil han besluttede at fjerne næsten alle fra sin Instagram for at slippe væk fra sammenligningskulturen. Sevinc, 21 år, delte sin historie om at navigere mellem en streng religiøs opvækst og et ønske om at finde sig selv i Danmark. Hun sluttede af med et digt om at være multietnisk.

Efterfølgende dialog og fællesskaber for unge

Efter de fire bevægende fortællinger var der en faciliteret samtale, hvor publikum fik mulighed for at stille spørgsmål og reflektere over de temaer, der var blevet berørt – fra præstationskulturens krav til kampen for at finde en balance i livet. Arrangementet gav deltagerne mulighed for at møde repræsentanter fra lokale fællesskaber og foreninger, der arbejder for at styrke unges trivsel, og tog sigte på at skabe et efterliv for de vigtige emner, der blev rejst.

En stærk oplevelse med potentiale for forandring

“Kald mig bare Snowflake” viste, hvordan ærlige, personlige historier kan være med til at skabe forståelse og åbne op for dialog om mistrivsel blandt unge. De modige fortællinger gav indsigt og inspiration, og Frivilligcentret håber, at arrangementet kan

være begyndelsen på flere samtaler og initiativer, der kan støtte unge i Rudersdal.

Lokale fællesskaber og foreninger

Efter dialogen fik de fremmødte mulighed for at møde repræsentanter fra en række lokale fællesskaber og foreninger, som alle har unge som fokus i Rudersdal. De blev præsenteret op scenen – hvor de kunne fortælle om de mange gode tilbud der i Rudersdal.

Efter de unges fortællinger blev en række lokale fællesskaber og tilbud præsenteret for deltagerne, som en påmindelse om de ressourcer, der findes i Rudersdal for unge.

Rudersdal Bevægelsesakademi (RUBA)

blev præsenteret af Smilla og Kaisa, som delte deres oplevelser med at være en del af fællesskabet. RUBA tilbyder danseaktiviteter, hvor unge opbygger stærke relationer, selvom de kommer fra forskellige skoler. Det er et sted, hvor man kan mødes om dans og sammenhold.

Lydfest, en endagsfestival i Birkerød, blev præsenteret af Sander. Han fortalte, hvordan festivalen ikke kun byder på musik, men også på fællesskab for de frivillige, der deltager i afviklingen. Her opstår nye venskaber og stærke bånd blandt de unge.

Natteravnene ved formand Vipse fra Rudersdal og Hørsholm fortalte om, hvordan



de skaber tryghed ved store arrange-
menter og i nattelivet. Udover at dele bolsjer og vand
ud har Natteravnene også kontaktoplys-
ninger til psykologer og andre støttetilbud,
som kan være nyttige for unge i krisesitu-
ationer. Vipse fortalte også Unge Ravnene
som er for unge mellem 20-30 år, og som
også går i nattelivet sammen. Der et stort
fællesskab for de unge, der mødes på natte-
ture og til møder.

Livscoaching, repræsenteret af Julie, er et
tilbud gennem Frivilligcentret, hvor unge kan
få samtaler med livscoaches, der ikke har en
personlig relation til dem. Det giver et neutralt
rum for refleksion og hjælp til forskellige
udfordringer.

Frivilligcentret blev præsenteret af Sofie,
der beskrev centret som et samlingspunkt
for foreningslivet i Rudersdal. Centret tilby-
der blandt andet selvhjælpsgrupper for
stressramte og ensomme samt individuelle
rådgivningstjenester som økonomihjælp og
jobmentoring.

På Sporet – huset for fællesskaber og
udvikling blev præsenteret af Henriette,
som fortalte om husets mange aktiviteter,
herunder kreative og sociale tilbud samt
forløb for at styrke mental sundhed. Her kan
man finde støtte uden behov for henvisning
og deltage i de aktiviteter, der giver mening
for én.

Åben og Rolig-kurset, repræsenteret af
Anna fra Fonden for Mental Sundhed, tilby-
der et forløb for unge med stress, hvor delt-
agerne lærer at håndtere stress og fremme
deres mentale sundhed.

Alle tilbud viste mangfoldigheden i de
muligheder, der findes i Rudersdal, og
hvordan fællesskaber kan være en støtte i
unges hverdag.

Efter præsentationen kunne deltagerne
få en snak og lære mere om mulighederne
for at blive en del af et fællesskab eller få
støtte i hverdagen. På bordene lå "Ræk
ud – aktivitetskatalog for unge", som gav et
overblik over de mange tilbud.

Ung i Rudersdal blev præsenteret som
et centralt tilbud for unge i området, med
aktiviteter og støtte, der dækker alt fra fritid-
saktiviteter til rådgivning. Her kan unge finde
fællesskaber og deltage i arrangementer,
der er skræddersyet til deres interesser og
behov. Ung i Rudersdal fungerer som en
støtte og vejleder i unges hverdag og er altid
klar til at hjælpe dem med at finde menings-
fulde aktiviteter eller få hjælp til udfordringer.

En inspirerende aften fyldt med refleksion

Deltagerne gik fra arrangementet med stof
til eftertanke og en fornemmelse af, at selv
når livet gør ondt, er der fællesskaber og
ressourcer, som kan være til hjælp. Som en af
de unge deltagere udtrykte: "Det har været
rart at høre andres historier og vide, at man
ikke er alene."

Frivilligcentret håber, at arrangementet kan
være startskuddet til flere samtaler om unges
trivsel og inspirere til handling både blandt de
unge selv og i lokalsamfundet.



Gaver til Ukrainske mødre

Enlige mødre fra Ukraine fik hjælp til forælderrollen og en

Enlige mødre fra Ukraine deltog i en hjertevarm aften, hvor Røde Kors holdt et spændende oplæg om forælderrollen, når man som ukrainsk flygtning ankommer til Danmark. Aftenen bød også på uddeling af gavekort til Lyngby Storcenter, som blev doneret af Thorvald Larsen og Hustru Ingeborg Skovs Fond.

Forældreguide

Røde Kors præsenterede 'Forældre-guiden', som giver redskaber til at navigere i forælderrollen for familier på flugt som bærer på svære oplevelser. Både børn og voksne kan opleve både fysiske, mentale og følelsesmæssige reaktioner efter flugt og integration i et nyt land.

Oplægget fremhævede, at forælderrollen er særligt udfordrende, når både børn og voksne

bærer på traumer fra krigen. For eksempel kan børn reagere med angst, vrede eller skyldfølelse, og de kan have svært ved at koncentrere sig eller sove. Voksne kan opleve fysiske symptomer som søvnproblemer, hjertebanken eller mavepine. At støtte både børn og sig selv kræver ekstra styrke, når man er i en ny og ukendt hverdag.

Gavekort

Efter oplæg og de første gode samtaler, der opstod i løbet af aftenen, var der uddeling af gavekort, der kan bruges til alt fra tøj og cykler til mad og hygiejneprodukter i Lyngby Storcenter.

Tak til Thorvald Larsen og Hustru Ingeborg Skovs Fond for at gøre denne aften mulig for de enlige mødre!

Generationerne samlet om grøn omstilling

Mere end 80 grønne ildsjæle var samlet på Nærum Gymnasium den 3. december til en inspirerende dag med fokus på grøn livsstil. Dagen bød på oplæg, praktiske workshops og en fællesmiddag og blev en fest for bæredygtighed i praksis.

Det blev en god omstillingsdag, som gav ny viden og ny inspiration til en grønnere hverdag. Deltagere fra alle generationer var godt tilfredse med dagen, som Nærum Gymnasiums Klimaudvalg og Frivilligcenter Rudersdal stod bag sammen med foreninger og grupper i omstillingsnetværket. Mange gik hjem med nyt brugt tøj, genbrugsguld, salt-syltede grøntsager og gode tips til et bæredygtig liv. Gæsterne delte dagens bedste tips ved udgangen af dagen

- Jeg har lært at sylte grøntsagsrester af Amal og Nada
- Viden om hvilke blomsterfrø der tiltrækker sommerfugle
- Brugte gulerodstoppe til pesto
- Det mest bæredygtige produkt er det man allerede har
- Og mange flere

Gæsterne var glade for dagen, som gav ny viden og inspiration til en grønnere hverdag ifølge evalueringen med Mentimeter

Klimahåb og handling

Dagen blev indledt med en fælles velkomsttale af Aio, forperson for Klimaudvalget på Nærum Gymnasium og Lisbeth, leder af Frivilligcenter Rudersdal, der satte en inspirerende tone for dagen. De talte begge om fællesskab, håb og

handling i den grønne omstilling. Aio anerkendte at grøn omstilling kan føles som en stor og kompleks opgave, men at små skridt kan gøre en stor forskel:

”Som elever kan det være ret svært at skulle overbevise andre elever om at ændre deres hverdag, når ord som klimaforandringer eller global opvarmning virker fjernt og komplekst for mange. Men klimakampen er en fælles kamp, og en aftale om, at vi alle gør, hvad vi kan, for at skabe en fremtid, hvor alle kan være til.”

Vicerektor Jacob Schiødt fra Nærum Gymnasium udtrykte sin stolthed over sine elevers engagement i den grønne omstilling gennem deres arbejde i Klimaudvalget.

Workshops og talks

Dagen bød også på workshops om konservering af grøntsager, bytteboder med genbrugstøj og inspirerende foredrag. Dagen blev en fest for den grønne omstilling, og vi er taknemmelige for de mange foreninger og organisationer, der gjorde dagen til en succes.

Dansk Syrisk Kulturförening satte gang i dagen med deres sylteværksteder og syværksted, hvor deltagerne lærte at konservere grøntsager og reparere tøj. Røde Kors og Kræftens Bekæmpelse bidrog med tøjbytte, så delt-



agerne kunne opdatere garderoben på en bæredygtig måde. Verdensmål i Hverdagslivet inspirerede deltagerne til at lave bæredygtige julegaver, mens Vild Have Mentor Eva Anna Frederiksen delte tips til frø- og plantebytte.

Heart2Heart var til stede med deres pop-up genbrugsbod. Rudersdal Bibliotekerne satte fokus på grøn prepping og bæredygtighed med aktuell klimalitteratur. Rudersdal Kommunes Klimasekretariat introducerede delemobilitet og gav mulighed for at prøve nye delecycler. Klimabevægelsen Rudersdal afholdt engagerende Talk Together-samtaler om klimakrisen og bæredygtigt tøjforbrug.

Zero Waste

Cæcilie Helmer Madsen fra Rudersdal Bibliotek præsenterede dagens taler, Gittemarie Johansen, der delte sin indsigt i zero waste-livsstilen. Hun opfordrede deltagerne til at bruge sæsonens råvarer,

undgå engangsprodukter og genbruge mad, som ellers ville blive smidt ud. Hun understregede, at små handlinger, som at bruge hele råvaren og lave retter af rester, kan gøre en stor forskel i den grønne omstilling.

Fællesmiddag og omstillingsamtaler

En smagfuld påmindelse om, hvordan bæredygtighed kan være både praktisk og lækker, blev givet af Dansk Syrisk Kulturforening, der stod for dagens fællesmiddag. Med grønne syriske retter, tilberedt af frisk overskudsmad og grøntsager, og med fokus på simple og næringssrige råvarer, var det et perfekt eksempel på, hvordan bæredygtig mad både kan være velsmagende, vegetarisk og sundsamtidig med at det reducerer madspild. Anders Westenholz, forperson for Klimarådet takkede for det store engagement og opfordrede alle til at fortsætte i den grønne retning og få endnu flere med.



På en skala fra 1-5

Jeg fik ny viden om grøn omstilling

3,9

Jeg fik ny inspiration til en grønnere hverdag

4,2

Jeg har haft en god dag

4,4

Meget uenig

meget enig

ifølge evalueringen med Mentimeter var gæsterne glade for den nye viden og inspiration til en grønnere hverdag.

Fra madspild til måltid

En ny aftale mellem Frivilligcenter Rudersdal og FødevarerBanken giver forenin-gerne mulighed for at omsætte overskudsfødevarer til nærende måltider, samvær og trygge fællesskaber.

Hver tirsdag ruller Fødevarerbankens kølebil ind til Frivilligcenter Rudersdal med overskudsmad fra fødevarerproducenter og grossister. Det er mad, der intet fejler, men som alligevel ikke kan sælges i butikkerne. Måske er der noget med emballagen, etikken eller der er måske en overproduktion. Fødevarerbanken leverer maden videre til Frivilligcentret, så foreningerne kan lave maden om til måltider til mennesker i svære livssituationer.

- Det er en kæmpe hjælp til fællesskabet og foreningslivet. Særligt frivillige i Ukraine-netværket, Dansk Syrisk Kulturforening, Eritreaforeningen og Lektiecafeen for børn med flygtningebaggrund i Nærum Kulturcafe får glæde af maden. Men der er ofte også tilskud til selvhjælpsgrupper og andre grupper, der mødes i Frivilligcentret, så vi er glade for at være med til at støtte fællesskab og bekæmpe madspild på en og samme gang, siger leder af Frivilligcentret Lisbeth Eckhardt-Hansen.

Fra køleskab til fællesskab

Frivilligcentret er allerede blevet forsynet med the, mælk til kaffe, Ris i Frutti, rugbrød, toastbrød, smør, yoghurt skyr, drueagurker, asier frugt og masser af is, der gør stor lykke hos børnene.

- Vi fik så meget skyr, at vi ikke kunne nå at spise det på en gang, så nu har jeg drænet det og lavet det til labne-kugler med krydderier, som er lagt i olie og klar til sommerfesten,

fortæller Nada Naanaah fra Dansk Syrisk Kulturforening.

Tirsdag er også blevet en god dag for Ukrainerne, som får et tilskud til cafeaftner og fællesspisninger. Her er de også glade for tandbørster og tandpasta og hygiejneprodukter.

Fødevarerbanken

Hver eneste uge kører FødevarerBankens 200 frivillige chauffører og assistenter landet rundt med overskudsvarer til væresteder, madfællesskaber, krisecentre, morgenmadsklubber på skoler m.m. I 2023 blev 1.370 tons overskudsmad til over 3,4 millioner måltider – i stedet for at blive smidt ud. FødevarerBanken er den største organisation i Danmark, der arbejder struktureret og fødevarer sikkert med at fordele madoverskud til udsatte.

”Vores fornemmeste formål er at bidrage til, at så mange overskudsvarer som overhovedet muligt bliver omdannet til nærende måltider til dem, der har aller mest brug for det. Fødevarerbanken leverer ud til 395 modtagerorganisationer og det glæder mig, at vi som noget nyt kan køre ud til frivilligcentre, som er samlingspunkter for fællesskaber og foreningsliv, siger Direktør i FødevarerBanken, Lea von Cotta-Schønberg.

Gratis Pop Up Loppemarked

Heart2Heart holdt Pop-Up Gratis Loppemarked fra den 16 til den 23 december i samarbejde med Dansk-Syrisk Kulturforening og Frivilligcenter Rudersdal.

Heart2Heart er klar med en ny bæredygtig indsats for samfundet med gratis Pop-Up Loppemarked op til jul. "Vi følte et behov for at tage endnu et vigtigt skridt for at støtte trængte borgere i tiden lige op til jul. Det er rart at kunne finde gode overskudsvarer og genbrugsting uden at det koster noget. Initiativet fremmer også bæredygtighed og fællesskab i lokalsamfundet", siger Pernille Casparsen.

Loppemarkedet popper op i Frivilligcenter Rudersdal, Øverødvej 246 A i Holte og gennemføres denne gang i samarbejde med Dans-Syrisk Kulturforening og Frivilligcentret.

Donationer

Donorer spiller en central rolle i succesen af Pop-Up Gratis Loppemarkedet. Ved at donere ubrugte eller overskydende varer kan enkeltpersoner og virksomheder direkte

støtte trængte borgere. Dette reducerer ikke kun affald og fremmer genbrug, men sikrer også, at værdifulde ressourcer bliver udnyttet optimalt, i stedet for at ende på lossepladsen. Derudover giver donationer donorer en følelse af tilfredsstillelse ved at vide, at deres bidrag gør en konkret forskel i andres liv. Det skaber en kultur af generøsitet og samhørighed, hvor samfundets medlemmer aktivt støtter hinanden. For virksomheder kan det også være en mulighed for at styrke deres sociale ansvar og forbedre deres image i lokalsamfundet.

En bæredygtig løsning for samfundet

Heart2Heart skaber et netværk af støtte, hvor både de, der har brug for hjælp, og dem, der ønsker at hjælpe, kan mødes og styrke samhørigheden i lokalsamfundet.

Lån en symaskine

Foreninger og frivillige kan nu låne symaskiner i Frivilligcentret takket være en bevilling fra Danske Bank i Lyngbys Fond

- Vi er meget glade for denne donation, der gør det muligt for alle vores medlemmer at låne op til tre symaskiner til deres aktiviteter. Vi vil gerne dele med hinanden i det frivillige miljø, så ikke alle behøver at købe deres eget. Det er godt for klimaet, godt for trængte økonomier og så styrker det fællesskab på tværs, siger Lisbeth lederen af Frivilligcenter Rudersdal.

Symaskinerne kan f.eks bruges til at give gammelt tøj nyt liv, reparere tøj, sy kostumer eller sy nyt. Du kan også låne en symaskine til at sy stofposer til 'Plastikposefrit Rudersdal' til krea-cafe og til alle mulige andre grønne, bæredygtige, kreative eller kulturelle arrangementer.

Frivilligcentret har 3 symaskiner. 3 sy-sakse og masser af sytråd.

Mange tak til Danske Bank i Lyngbys Fond for donationen der vil fremme fællesskaber, bæredygtighed og kreativitet for alle medlemmer af Frivilligcenter Rudersdal.

Lån

Du kan booke symaskinerne i vores materialebank via hjemmesiden. Her kan du også booke vores el Christianiacykel Fri Willy. Link til materialebank.

Åben fryser

Nu kan frivillige og foreninger forsyne sig med overskudsfødevarer fra en åben fryser takket være et nyt samarbejde med Heart2Heart og Frivilligcenter Rudersdal

Heart2Heart er en forening, der arbejder for, at gøre overskud til omsorg for nogle af de grupper i samfundet, der har mest brug for det. Det kommer nu frivillige foreningsliv i Rudersdal til gode. Heart2Heart har nemlig lavet en aftale med Frivilligcentret om at oprette en ÅBEN FRYSER i Frivilligcentret. Fryseren bliver efterhånden fyldt med overskudsbrød og kager fra bagerier som Mis Bagel og andre ting.

”Vores fornemmeste formål er at bidrage til, at så mange overskudsvarer som muligt kommer ud til nogle af de grupper, der har mest brug for det. Vi kører i forvejen brød, kager og andre donationer ud til sociale institutioner som Mændenes Hjem og Kvindekrisecentre. Det glæder mig at vi som noget nyt kan køre ud til Frivilligcenter Rudersdal, siger Pernille Casparen, Heart2Heart. Pengene til fryseren har Heart2Heart fået bevilget af Rudersdal Kommunes Her og Nu pulje.

”Det er en kæmpe hjælp til fællesskabet og foreningslivet. Mange har meget få midler. Det

gælder fx. Ukrainenetværket, Dansk Syrisk Kulturforening, Eritreaforeningen og Lektiecafeen for børn med flygtninge-baggrund i Nærum Kulturcafe. Men der er ofte også et godt tilskud til foreningslivet og vores egne grupper, der mødes i Frivilligcentret. Vi er så glade for at være med til at støtte fællesskab og bekæmpe madspild på en og samme gang, siger leder af Frivilligcentret Lisbeth Eckhardt-Hansen.

Praktiske spilleregler

Foreninger og grupper er velkomne til at forsyne sig fra den åbne fryser, som står i Storm P's garderobe. Her vil der være overskudsvarer som brød, bagels, kage fra Heart2Heart men også varer fra Fødevarerbanken som fx smør, kød, is og andet. Samme princip gælder for køleskabet i foreningskøkkenet, hvor der ofte er mælk, frugt, yoghurt, musli m.v. Tag dine egen skåle, bakker genbrugsposer med. Hjælp med at holde orden og holde rent og pænt.





Tak for Kulturfesten

Folk fra alverdens forskellige kulturer var samlet til en dejlig søndag eftermiddag med samvær om musik, klovneforestilling, leg, snak og lækker mad. En af efterårets varmeste solskinsdage, hvor vi fik mulighed for at opleve hinandens kulturer og dele livsglæden med hinanden.

Tak til Dansk-syrisk Kulturforening for at tage initiativ til kulturfesten, som holdes i samarbejde med Frivilligcenter Rudersdal, Kulturcaféen Nærum, Birkerød Flygtninge-kontakt, Ukrainenetværket i Rudersdal, Heart2Heart.global Rudersdal Kulturparaply og Dansk Eritreansk Forening.



Tak for at komme forbi Ann Sofie Orth. Det betyder meget at vores borgmester tager sig tid til at sige et par ord.



Tak for at få os alle til at synge med på arabiske fællessange Nour Amora Amora og Lana Oudeh.

Tusind tak for støtte til arrangementet til Diversity Works, Fødevarer-Banken og Heart2Heart.global.



Tak for de lækre kager fra Tatiana, der er nyankommet kok fra Ukraine og bagte tre forskellige ukrainske kager til festen. Der var brød fra Eritrea og masser af milkshakes, snacks og kardemommesnegle fra Fødevarerbanken.



Tak for alle drillerierne og for at sprede godt humør, smil og latter til klovnene Spinaach og Chapati.



Tak til Frivillige fra Dansk Syrisk Kulturforening serverede både danske rugbrødsbødder med et orientalsk touch og syrisk bagværk og pizzasnegle.



Tak for vidunderlige folkesange fra Ukraine Victoria Viunnyk.



Compassion i det frivillige miljø

Et godt værktøj til at styrke både egenomsorg og fællesskab.

Frivillige fra selvhjælpsgrupper og foreninger fik redskaber til at håndtere egne og andres lidelse, med større omsorg og empati, hvilket er essentielt i det frivillige arbejde. 16 deltagere var samlet til kurset om compassion med Tilka Schneider som oplægholder. Frivilligcenter Rudersdal holdt kurset i samarbejde med SIND.

Hvad er compassion?

Compassion defineres som en sensitivitet over for andres lidelse, kombineret med fokus på at afhjælpe denne lidelse. Det handler om at møde svære følelser med venlighed og omsorg, både over for sig selv og andre.

Hvorfor er compassion vigtigt?

Compassion styrker den mentale sundhed og øger følelsen af forbundethed. Det mindsker tendensen til at undertrykke egne følelser og styrker immunforsvaret. For frivillige kan compassion betyde en større trivsel og glæde i arbejdet, samt en bedre evne til at håndtere udfordringer.

Hvordan træner man compassion?

Kurset introducerede flere praktiske øvelser, herunder mindfulness og meditation, der fokuserer på at udvikle

compassion. Øvelserne inkluderede at stabilisere sindet og visualisere et ideelt sted fuld af omsorg og visdom. Der blev lagt vægt på daglig opmærksomhed og intention om at møde verden med åbenhed og venlighed.

Compassion for dig selv og andre

En væsentlig del af kurset handlede om egenomsorg – evnen til at være venlig og ikke-dømmende over for sig selv. Dette inkluderer at anerkende fælles menneskelighed og ikke føle sig isoleret i sin lidelse. Det blev diskuteret, hvordan man kan udvise compassion over for andre, selv dem, der har påført én lidelse.

Et værktøj til frivillige

For frivillige er compassion et vigtigt værktøj. Det hjælper med at skabe et sundt og støttende miljø, hvor både frivillige og de, de hjælper, kan trives. Det handler ikke om altid at være glad og finde sig i alt, men om at kunne rumme svære følelser med venlighed og handle derpå.

Kurset var en påmindelse om, at det at være menneske indebærer både glæde og lidelse, og at vi alle har kapaciteten til at møde dette med åbent hjerte.

Frivillighed i forandring

Vi skal lede fremtidens frivillige på nye måder. Frivilligheden er under forandring. Flere frivillige har fokus på opgaven og ikke organisationen, de engagerer sig i kortere tid og på nye måder og så bliver de ældre. Det var nogle af hovedpunkterne fra en spændende eftermiddag om nye tendenser i frivilligheden.

Inge Vahlgren fra konsulentbureauet Ingerfair holdt onsdag d. 13. marts foredrag om frivillighed i forandring og de nye tendenser, for en gruppe frivillige fra Frivilligcentrene i Nordsjælland. Her præsenterede hun de seneste tendenser inden for frivillighed, med fokus på de skiftende ønsker og behov, der ses hos de frivillige.

Flexibilitet

En afgørende udvikling er frivilliges stigende ønske om fleksibilitet i deres engagement. Der er stadig mange, der gerne vil være frivillige. Men der er blevet flere der enagerer sig i færre timer og i selvvalgte opgaver og digitalt.

Inge Vahlgren fortalte, at udviklingen går fra engagement på ubestemt tid til tidsafgrænset engagement. Frivillige vælger til og fra og er optaget af skiftende sager afhængigt af interesser og livs-situation. I dag er flere engageret i en aktivitet fremfor et hierarki i en organisation.

Gennemsnitsalder for frivillige er steget med 8 år fra 2004-2020. Der er stadig flest frivillige blandt de unge, blandt voksne med

store børn og nye pensionister, men over årene er der sket en seniorisering.

Forskellige typer

Der er forskellige typer af frivillige, som man skal motivere forskelligt. Praktiske hjælpere – vil have specifikke opgaver under ledelse af andre. Klassiske bestyrelsesmedlemmer vil have ejerskab i en stærk struktur.

Sociale frivillige er der mest for samvær og netværk og trives godt med klare rammer. Den entreprenante igangsætter finder på nye projekter og initiativer. De spontane engagerer sig i enkle kortsigtede afgrænsede opgaver som en indsamling eller et event. De kreative flyvske frivillige vil bruge deres evner på en måde, der gavner et bestemt projekt.

Hvis du vil vide mere

Nordsjællands Frivilligcentre har lavet et klasselokale med fem 5 forskellige gratis onlinekurser fra Ingerfair. Du kan finde webinarer om nye former for frivillighed og andre spændende emner inden for frivillighed her www.faelleskursernordsjælland.nemtilmeld.dk

ANSKAFFELSER

FERIER

Mad og drikke:

Tøj Tøj Tøj



Sammenhæng og samarbejde

Frivilligcentret øger den sociale sammenhængskraft og styrker den helhedsorienterede sociale indsats ved at skabe netværk og samarbejde på tværs af foreninger, kommuner og erhvervsliv. Frivilligcentret fungerer som koordinator for netværk mellem foreninger og offentlige instanser.

Frivilligcentrets mål er at skabe **netværk mellem foreningerne** ved at koordinere frivillige initiativer på tværs. Der afholdes 2 foreningsmøder om året, og faciliteres 3 tværgående netværk.

I 2024 har vi faciliteret fem netværk: Integrationsnetværk, Senior-Samarbejdet og Netværk for Patient- og pårørende-foreninger og Ukrainnetværket samt Omstillingsnetværket. Der er afholdt 6 netværksmøder.

Vi ønsker at fortsætte et tæt **samspil med Rudersdal Kommune** med årligt møde med fagområder, halvårslige dialogmøder med Kultur, samarbejde med relevante fagområder i forbindelse med konkrete projekter, herunder Ung i Rudersdal, bibliotekerne, aktivitetscentre, Social- og Sundhed. I år har vi indgået en

ny flerårig samarbejdsaftale med Rudersdal Kommune, afholdt dialogmøder med Kultur og haft samarbejde med alle fagområder og udvidet samspil til klimasekretariatet og strategi- og organisation. Der har ikke været holdt det årlige møde.

Målet er et godt **samspil med kommunalpolitikerne** og der er som planlagt gennemført et årligt møde med Kultur- og Fritidsudvalget og Social- og Sundhedsudvalget samt medlemmer af Folkeoplysningsudvalget.

Strategisk ledelse og organisation

Der skal være sammenhæng mellem Frivilligcentrets formål, resultater, aktiviteter og ressourcer. Der er løbende opfølgning for at understøtte læring og udvikling og for at prioritere opgaver og ressourcer.

Vi har gennemført en midtvejsstatus og årlig



opfølgning på strategi og aktivitetsplan i bestyrelsen. Frivilligcentret har i 2024 få overblik over erhvervsliv i kommunen og identificere nøglerelationer og lave en plan for at engagere virksomheder i det frivillige miljø og indgå mindst to partnerskabsaftaler med virksomheder i 2025. Vi har forarbejdet og konceptet på plads og aftale med den første virksomhedspartner ved udgangen af 2024.

Frivilligcentret vil søge **samspil med skolerne** om et partnerskab om børnetrivselsgrupper og samarbejde om en fondsansøgning. Vi indgået aftale om at søge fond til at engagere frivillige i børnetrivselsgrupper.

Vi vil arbejde for en mere **stabil, langsigtet og større økonomi**, som kan sikre kvaliteten og stabiliteten og gøre det muligt at fastholde og udvikle aktiviteter, frivillige og personale i

et bæredygtigt frivilligcenter. Frivilligcentret har søgt ni fonde i 24. Vi har indgået den første aftale om virksomhedspartner. Vi er ikke lykkedes med at indgå en partnerskabsaftale om særlige opgaver med kommunen.

Vi opdaterer **frivilligpolitik, personalepolitik, APV, og funktionsbeskrivelse** mindst hvert andet år og holder udviklingssamtaler med medarbejderne årligt. I 2024 har vi opdateret frivilligaftale og APV og gennemført udviklingssamtaler. Personalepolitikken er undervejs.

En gang om året sætter Frivilligcentrets bestyrelse fokus på bestyrelsens kompetencer.

Ny strategi flere med i meningsfulde fællesskaber

Frivilligcenter Rudersdal har taget hul på den nye strategi for 2024 - 2027

Formål

Frivilligcentret skal skabe gode rammer for deltagelse i frivillige fællesskaber ved at gøre det let at blive frivillig og let at finde hjælp og støtte i lokalsamfundet.

Frivilligcentret styrker kvalitet og mangfoldighed ved at støtte og udvikle frivillige foreninger og selvhjælp og ved at hjælpe nye initiativer i gang.

Frivilligcentret styrker en helhedsorienteret social indsats ved at bygge bro mellem foreninger, kommunen, virksomheder og andre relevante aktører.

Vision

Frivilligcentret fremmer fællesskab og bidrager til et stærkt og mangfoldigt civilsamfund, hvor alle har mulighed for at yde en frivillig indsats og hente hjælp og støtte.

Kerneydelser

Vision og formål er styrende for vores kerneydelser, hvor vi løbende:

- Mobiliserer flere frivillige – vi synliggør frivilligheden og matcher frivilliges engagement med foreninger og grupper
- Styrker foreningerne, vi tilbyder rådgivning og konsulentbistand, og vi har lokaler, kopimaskine mv. som foreningerne kan låne.

- Kvalificerer de frivillige ved hjælp af foreningsmøder, kurser, temadage og netværksmøder på tværs af foreninger
- Synliggør foreningernes tilbud, f.eks. ved at udgive foreningsvejviser med oversigt over de lokale foreninger, netværk og selvhjælpsgrupper, samt i en kalender med åbne arrangementer.

8 strategiske indsatsområder

Frivilligcentret ønsker i den kommende 4 års periode at prioritere 8 særlige indsatsområder:

- 1) Få flere med i det frivillige fællesskab, herunder også sårbare mennesker.
- 2) Styrke menneskers mentale sundhed og trivsel og give flere adgang til at gøre noget aktivt, gøre noget sammen og gøre noget meningsfyldt
- 3) Styrke det frivillige miljø i Frivilligcentret og mobilisere flere fællesskaber indenfor børne- og ungeområdet og styrke samspil med idræt, kultur og det grønne område.
- 4) Styrke foreningerne med f.eks. frivillige rådgivere til medlemmerne, kompetenceudvikling og netværk.
- 5) Favne nye former for fællesskaber og netværk – f.eks. værksteder, udendørs fællesskaber, nabofællesskaber og digitale fællesskaber og projektfællesskaber

6) Udvikle partnerskaber med kommunale aktører og virksomheder

7) Skabe et bæredygtigt frivilligcenter og tilføre ressourcer og kompetencer, så vi kan løfte mål og indsatsområder

8) Arbejde for en bæredygtig fremtid med inspiration i FN's Verdensmål og involvere foreninger og grupper i at udvikle bæredygtige fællesskaber, der er stærke og robuste, som peger fremad og inkluderer dem, der står udenfor.

Læs Strategi for Frivilligcenter Rudersdal 2024–2027, der indeholder en beskrivelse af vision og mål, kerneområder og indsatsområder, væsentlige målgrupper, dokumentation og organisationen www.frivilligcentret.dk/hvem-er-vi/strategi.html

Se også handlingsplan med konkrete indsatser for 2024-225

- Hjælper nye initiativer i gang.
- Koordinerer samarbejde på tværs af foreninger og netværk, så foreningerne kan udveksle erfaringer og koordinere indsatsen
- Etablerer frivillige aktiviteter som fremmer mental sundhed og giver mennesker mulighed for at styrke egne ressourcer og udfolde sig i fællesskab i selvhjælpsgrup-

per, med frivillige rådgivere og åbne sociale aktiviteter i Frivilligcentret.

- Sikrer at der er sammenhæng mellem formål, resultater og ressourcer ved at arbejde med strategi og prioritering af opgaver, samt løbende opfølgning der understøtter læring.



Virksomheder inviteres ind i det frivillige miljø

Frivilligcenter Rudersdal lancerer nu en ny mulighed for virksomheder, der ønsker at styrke deres samfundsengagement og gøre en forskel i lokalmiljøet. Med initiativet “Virksomhedsmedlem” kan lokale virksomheder

Virksomheder kan vælge mellem tre niveauer af engagement: Virksomhedsmedlem, Virksomhedsambassadør og Virksomhedspartner. Hvert niveau giver unikke muligheder for at bidrage til sociale og bæredygtige initiativer, samtidig med at virksomheden opnår synlighed, netværk og en styrket samfundsansvarlig profil.

“Vi tror på, at stærke partnerskaber med erhvervslivet kan skabe stor værdi for både virksomheder og lokalsamfundet. Vi vil invitere virksomhederne til at bidrage til det frivillige miljø og bygge bro mellem virksomheder og foreninger, så flere kan få gavn af hinandens ressourcer og kompetencer,” siger Lisbeth Eckhardt-Hansen, daglig leder af Frivilligcenter Rudersdal.

Første partnerskabsaftale med MST Nordic Frivilligcenteret netop indgået den første aftale med træningscentret MST Nordic i Trørød. Samarbejdet fokuserer på at fremme

trivsel og sundhed i lokalsamfundet og indebærer både økonomisk støtte og en aktiv indsats fra MST Nordic.

Konkret vil parterne bl.a. samarbejde om at styrke sundhed, trivsel og bevægelse. Det sker med et årligt temamøde, som arrangeres i samarbejde mellem Frivilligcentret og relevante lokale foreninger og MST Nordic. MST Nordic bidrager aktivt og stiller kompetencer til rådighed i forberedelserne af temamødet.

“Vi er stolte over vores nye partnerskab med MST Nordic, som viser, hvordan en virksomhed kan spille en aktiv rolle i at styrke lokalsamfundet,” siger Lisbeth Eckhardt-Hansen.

MST Nordic er glade

“Vi har stærkt ønske om at bidrage til det frivillige miljø og det er dejligt at vi med denne aftale kan nedbryde de traditionelle skel mellem virksomheder og foreninger til gavn for os alle. Vi ser frem til at sætte bevægelse

Virksomheder i det frivillige miljø



og sundhed på dagsordenen sammen med foreningerne og vi har også mange andre ideer til at give et frivilligt bidrag til Rudersdal” siger Guro Heilmann, indehaver af MST Nordic.

”Vi kan bidrage med viden og erfaringer fra vores helt unikke træningscenter, som træner med minimalt slid og maksimal effekt. Vi er et familiært træningscenter i Trørød, hvor der findes nærvær, dygtige instruktører og sundhedsfagligt personale.

Vi underviser i en helt speciel træningsform, der udover at styrke kroppen også giver en smidig muskulatur og øget bevægelighed. Træningen er derfor også meget velegnet til genoptræning og relevant for mange fra patient og pårørende foreningerne. Vi henvender os primært til voksne med hold på alle niveauer og styrker, og tilbyder også træning og hygge hver morgen og formiddag for seniorer.

Vi er derudover en del af Statens FritValgService, vi har en vision om at være en drivkraft i Rudersdal om at styrke folkesundheden og vi mener at vi løfter bedst i flok”, fortæller Guro Heilmann i samme åndedrag.

Mere information til virksomheder

Læs mere om mulighederne for at styrke virksomhedens samfundsengagement og gøre en forskel i det frivillige miljø her. www.frivilligcentret.dk/virksomheder-hmeny/virksomheder.html

Kontakt leder af frivilligcentret Lisbeth Eckhardt-Hansen på telefon 45 89 00 56 eller lisbeth@frivilligcentret.dk

Kontakt leder og indehaver af MST Nordic Guro Heilmann guro@mst-nordic.dk

ANSKAFFELSER

FERIER

Færd og glæde

TØJ TØJ TØJ



Foreningerne samles om omstilling

34 foreninger, frivillige og grupper er gået sammen om den grønne bæredygtige omstilling i et nyt netværk i Frivilligcenter Rudersdal.

Der er masser af foreninger, frivillige og grupper som engagerer sig i den bæredygtige omstilling i Rudersdal. Nu samles de i et nyt netværk under Frivilligcentret for at fremme fællesskab om omstilling til et bæredygtigt liv og inspirere flere til at gøre mere. Netværket skal styrke kendskab til det, der allerede er i gang udveksle erfaring og dele viden, om det der virker og samarbejde på tværs, når det giver mening. Alle kan være med. Netværket samles en til to gange om året, om det der rør sig på den bæredygtige dagsorden i Rudersdal. Netværket udveksler erfaringer, inspirerer hinanden og samles om en god sag.

Strategisk indsats

Frivilligcentret etablerer omstillingsnetværket som en del af en strategisk indsats for at fremme et bæredygtigt liv og involvere foreningerne i omstillingen. Strategien er blevet til i samspil med medlemmerne og er en opfølgning på de seneste års aktiviteter, der på mange måder har stået i omstillingens tegn.

- Vi vil gerne være med til at skabe en fremtid

med et grønt, klimavenligt, miljørigtigt liv i fællesskab med foreningerne. Vi er faktisk allerede i gang med fælles aktiviteter, der kan skabe grøn livsglæde og klimahåb. Det sker når vi er med på bæredygtigheden og når vi selv holder omstillingsdag. Og der er stemning for at fortsætte samarbejdet på tværs af foreninger og grupper, så vi kan inspirere og støtte hinandens indsatser, siger Lisbeth Eckhardt-Hansen leder af Frivilligcenter Rudersdal.

Netværket holdt sit første møde den 16. april, hvor der var en præsentation af kommunens klimastrategi og plan ved Marie Aarup fra klimasekretariatet. Hun lagde vægt på frivillig deltagelse for at nå kommunens klimamål om at blive klimaneutral i 2040. Her blev der drøftet initiativer som deletransport og klimafamilier der vil gå foran og fremme bæredygtige vaner.

Klimakærlig mad og vild have

Anette Rosholm fra foreningen Verdensmål i Hverdagslivet præsenterede to af foreningens mange forskellige klimavenlige



tiltag. Foreningen sætter netop nu fokus på grønne madvaner og vil involvere skolerne i at lave vegetarmad og få nye gode vaner, samt samarbejde med Havarthigården om biodiverse vilde haver.

Klima og Biodiversitet

Anders Westenholz fra Klimabevægelsen i Rudersdal præsenterede deres arbejde med grøn omstilling. Han fortalte om deres initiativer til at reducere klimabelastningen i lokalsamfundet og styrke biodiversiteten række ud til borgerne i boligforeninger, grundejerforeninger og foreninger i Rudersdal kommune og hjælpe dem i gang med omstilling i praksis. Konkret har de pakket viden om klimavenlig omstilling af alt fra forbrug af tøj, transport, energi og biodiversitet.

Grønne aktiviteter overalt

De 24 deltagere i første møde præsenterede deres egne grønne projekter, og der er masser af foreninger der er i gang med den grønne omstilling, selvom det ikke er deres egentlige formål.

Dansk Syrisk Kulturforening har fx fokus på grøn syrisk mad, plastikposefrit Rudersdal. Eva er **Vild Have Mentor** og klar til at hjælpe andre med viden og frøbank og har ofte aktiviteter på biblioteket. **Repair Cafe** hjælper med reparationer af mindre ting i Frivilligcentret og på Birkerød Bibliotek. **Haveforeningen**

er vidensbank og har 600 medlemmer og er i gang med en bevægelse mod det grønne.

Kulnaturforeningen Skodsborg holder til i Bøllemosen og Kulnaturhuset ved Skodsborgs Station. Her bruger de skoven som spisekammer og træningslokale og sætter fokus på naturens værdi. **SIND** er interesseret i at sætte fokus på sammenhæng mellem grøn sund kost og mental trivsel og har netop nu en 'madskole' hvor deltagerne laver og spiser sund street food i et forløb i Holte. **Skolehaven** i Birkerød sætter fokus på skolebørns møde med naturen. Her mødes de flere gange om året for at dyrke grøntsager og lave mad over bål og lærer børnene hvor deres mad kommer fra. **Plastikposefrit Rudersdal** syr indkøbsnet af reststof

Fælles handling undervejs

Frivilligcentret fremsatte et forslag til fælles handling, som fik opbakning i netværket. Frivilligcentret og foreningerne samarbejder om at involvere flere i den grønne omstilling i praksis med fire grønne fælles aktiviteter på tværs af foreninger henover et år.

Kom med

Alle er velkomne i netværket, som mødes to gange om året.

Læs meget mere om omstillingsnetværket, se deltagerlisten, referat af første møde og kommissorium her www.frivilligcentret.dk/foreninger/omstillingsnetvaerk.html

Hørings svar om budget 25

Flere forslag til besparelser vil gøre ondt på det frivillige arbejde i kommunen, skriver Frivilligcenter Rudersdal i høringssvar om budget 2025 som blev sendt til Rudersdal Kommune

- Konkretisering af mål og opfølgning: Vi efterlyser klare mål og succeskriterier, så politikken kan omsættes til praksis og vurderes løbende.

- Udvidet definition af pårørende: Vi anbefaler, at alle pårørende inkluderes, uanset aldersgruppe og type af udfordringer (fysisk sygdom, psykisk sygdom, funktionsnedsættelse, sociale udfordringer som misbrug).

- Samspil med Frivilligcentret og foreningslivet: Politikken bør inkludere et afsnit om samspillet med Frivilligcentret og de mange tilbud fra patient- og pårørendeforeningerne.

- Vejledning og støtte: Der er behov for en funktion, der kan vise pårørende vej i systemet,

samt en beskrivelse af, hvordan kommunen vil støtte pårørende, der er under pres og i risiko for at brænde ud.

- Information og kurser: Behov for en nem adgang til oplysninger om kommunens tilbud til pårørende samt kurser og oplæg om specifikke sygdomme og håndtering af hverdagen som pårørende.

Vi er glade for, at kommunen har lyttet til alle de høringssvar, der er indsendt fra patient- og pårørendeorganisationer, og vi kan se, at flere af vores kommentarer og forslag er indarbejdet i den nye pårørendepolitik.

Vi fortsætter arbejdet med at bidrage til en handlingsplan, der støtter og hjælper pårørende i Rudersdal Kommune.



Hvad er frivillighed - og hvad driver det?

Af Preben Etwil

Flere forslag til besparelser vil gøre ondt på det frivillige arbejde i kommunen, skriver Frivilligcenter Rudersdal i hørings svar om budget 2025 som blev sendt til Rudersdal Kommune

- Konkretisering af mål og opfølgning: Vi efterlyser klare mål og succeskriterier, så politikken kan omsættes til praksis og vurderes løbende.
- Udvidet definition af pårørende: Vi anbefaler, at alle pårørende inkluderes, uanset aldersgruppe og type af udfordringer (fysisk sygdom, psykisk sygdom, funktionsnedsættelse, sociale udfordringer som misbrug).
- Samspil med Frivilligcentret og foreningslivet: Politikken bør inkludere et afsnit om samspillet med Frivilligcentret og de mange tilbud fra patient- og pårørendeforeningerne.
- Vejledning og støtte: Der er behov for en funktion, der kan vise pårørende vej i systemet,

samt en beskrivelse af, hvordan kommunen vil støtte pårørende, der er under pres og i risiko for at brænde ud.

- Information og kurser: Behov for en nem adgang til oplysninger om kommunens tilbud til pårørende samt kurser og oplæg om specifikke sygdomme og håndtering af hverdagen som pårørende.

Vi er glade for, at kommunen har lyttet til alle de hørings svar, der er indsendt fra patient- og pårørendeorganisationer, og vi kan se, at flere af vores kommentarer og forslag er indarbejdet i den nye pårørendepolitik.

Vi fortsætter arbejdet med at bidrage til en handlingsplan, der støtter og hjælper pårørende i Rudersdal Kommune.



Træd varsomt med Ældrereformen

Af Preben Etwil

Frivilligcenter Rudersdal deler både Ældresagens begejstring og bekymring vedr. regeringens udspil til den nye Ældrereform. Se Frederiksborg Amts Avis d. 31.1.2024. Frivilligcenteret er bekymret over, at Ældrereformens praktiske implementering vil blive langt dyrere end den milliard, som regeringen foreløbig har sat af til formålet. Det betyder i praksis, at hvis staten ikke kompenserer kommunerne fuldt ud, så vil pengene til reformen reelt vil blive taget fra andre kommunale områder som fx børnepasning og skoleområdet. Men bekymringen ligger faktisk mere på de ældre og svage borgeres retssikkerhed. Uden en visitation har de ældre borgere ingen retskrav, og uden dokumentation har de ældre, eller deres pårørende, ingen reelle muligheder for at klage, og få rettet op på forhold, der ikke er tilfredsstillende.

Visitation er også det der sikrer, hvad der er en myndighedsopgave – og hvad der påhviler frivillighedssektoren. Man kan frygte, at reformen visse steder vil blive brugt som en glidebane til at overlade de tidligere myndighedsopgaver til frivillig arbejdskraft. Mange ældre på plejehjem er ikke i stand til at forklare omgivelserne, hvad der er hændt dem i løbet af dagen, og dermed er det umuligt for både pårørende og skiftende personale

at få afgjort om den ældre har modtaget en "værdig pleje" – ja, sågar om de har fået deres livsvigtige medicin, været på toilettet, afsat tid til lægebesøg eller lignende. Så det er naivt at tro, at manglende dokumentation altid er overflødig og unødvendigt bureaukrati. Dokumentation er faktisk den ældres retsgaranti, og eneste reelle mulighed for myndighederne til at sikre deres tilsynsforpligtelse.

Det er sjældent at se, at en revisor godkender et regnskab uden at der forelægges nogle bilag. Der ligger også en retsusikkerhedsfaktor i forslaget om en centraliseret tilsynsmyndighed i et meget decentraliseret plejesystem. Der er ingen tvivl om, at tilsynet vil kunne bidrage med et fagligt løft, men til gengæld er det usikkert – især for borgerne – hvad der sker, hvis et plejecenter bevidst eller ubevidst vælger ikke at følge de påbud, som de bliver pålagt. Helt grelt bliver det, hvis de også slipper for dokumentationskravet. Frit valg er et must i den nye Ældrereform, og den del af reformen skal hilses velkommen. Men til virkeligheden hører, at rigtig mange borgere på plejehjem, ikke er i stand til at udtrykke deres reelle ønsker og behov. Hvem skal så tildeles den rolle?

Så det er ikke alt det der skinner, der nødvendigvis er lavet af Det Pureste Guld.



Mød Borgerrådgiveren i Frivilligcentret

Frivillige foreninger og deres brugere får nu lettere adgang til Borgerrådgiveren, der samarbejder med Frivilligcentret om at tilbyde 'Åben Borgerrådgivning' i Frivilligcentret den første mandag i hver måned frem til sommerferien.

Den første tirsdag i hver måned kan borgerne møde Borgerrådgiver i Frivilligcentret i Kulturcenter Mariehøj i Holte. Det er ikke nødvendigt at bestille tid. Man kommer til i den rækkefølge, man møder op.

Borgerrådgiveren er et gratis tilbud til alle, borgere, organisationer og virksomheder, i Rudersdal Kommune. Borgerrådgiveren er ansat af kommunalbestyrelsen og uafhængig af forvaltningen, hvilket sikrer en uvildig sagsbehandling.

Borgerrådgiveren kan:

- Hjælpe med at finde rundt i kommunens tilbud og afdelinger
- Hjælpe med at genskabe dialogen mellem borger og forvaltning, hvis den er gået i hårdknude
- Hjælpe med at forstå afgørelser og breve
- Vejlede om borgerens rettigheder, når en sag bliver behandlet, fx om aktindsigt, partshøring mv.
- Rådgive om klagemulighederne til andre instanser og evt. hjælpe med klagen

- Viderebringe borgernes forslag til forbedringer i sagsbehandlingen
- Undersøge, om kommunens sagsbehandling er i overensstemmelse med forvaltningsretlige regler og god forvaltningsskik
- Deltage i møde eller samtale som støtte for borgeren

Lisbeth Eckhardt-Hansen, leder af Frivilligcentret ser også frem til samarbejdet "Kendskab skaber venskab, og jeg glæder mig til at samarbejde med Borgerrådgiveren og få endnu bedre indblik i den kommunale forvaltning, så vi kan bygge bro mellem foreninger, kommune og lokalsamfund," siger hun.

For mere information om og kontakt til borgerrådgiveren se: www.rudersdal.dk/borger/dit-moede-med-kommunen/borgerraadgivningen

Tid: Den første tirsdag i hver måned fra 10 - 14.
Sted: Frivilligcenter Rudersdal, Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246 A, Holte - Storm P



Samspil om de vilde problemer

Vi fik gang i samtalen om foreningernes rolle i velfærdsudviklingen og hvordan vi kan løse de vilde problemer i samspil mellem kommunen og lokalsamfundet på et års foreningsmøder.

Vi mærker på mange måder, at der bliver større interesse for at involvere foreningerne og civilsamfundet i at løse de komplicerede vilde problemer, som kommunen ikke kan få bugt alene.

De vilde problemer er genstridige, og der er ikke nogen enkle løsninger på dem. Der er til gengæld mange af dem. Det gælder fx folkesundhed, trivselskrise, ensomhed, manglen på arbejdskraft og klimakrisen for blot at nævne nogle af de store udfordringer, vi bøvler med.

Vilde problemer

Lars Erik Thuesen, afdelingschef for bl.a strategi og organisationsudvikling i Rudersdal Kommune præsenterede kommunens strategi: 'Vi lykkes kun i fællesskab'.

Kommunen ønsker aktivt at arbejde for at samle et bredere hold i samme lokale for at skabe noget nyt sammen. Vi kan nemlig ikke nøjes med at holde styr på butikken med orden og regler og måle og veje indsatserne.

De gamle metoder skal suppleres med nytænkning og samskabelse, og vi skal samarbejde om at styrke ressourcerne hos os selv og hos andre, så vi får levedygtige og modstandskraftige løsninger.

Nyt ældreudspil

Per T Christensen fra Ældre Sagen Rudersdal har nærstuderet regeringens ældreudspil, som er til høring frem til sommeren. Et udspil der på en række punkter frisætter ældreplejen og giver foreninger og pårørende et større spillerum og hvor også digitalisering og teknologi kommer til at fylde mere.

Ensomhed

Ensomhed er et af de komplekse vilde problemer, som der er brug for at gøre noget ved. En af ti er ensomme og det står værst til blandt de ældste og de yngste og blandt etniske i Rudersdal. Frivilligcentret har henover efteråret sammen med foreningerne sat fokus på ensomhed. Lisbeth Eckhardt fra Frivilligcentret gav en status over anbefalinger og de kommende initiativer.



Mød politikere og foreninger til Rudersdal Folkemødedag

Folkemødedagen samlede politikere, borgere og foreninger til en hel dag med politisk debat lørdag den 31. august på Havarthigaarden i Holte.

31. august på Havarthigaarden i Holte. Der var masser af muligheder for at styrke demokrati og fællesskab, høre oplæg, deltage i debatter og aktiviteter og få en uformel snak med politikere og foreninger på Folkemødedagen.

Folkemødedagens tema i år er 'Har du den kommune, du vil have?' Programmet bød på aktuelle debatter om alt fra klima, sundhed og demokrati.

Mød 28 foreninger og politiske partier
Alle politiske partier i Rudersdal, lokale kirker

og en række foreninger vil være til stede. Nogle vil stå for en stand. Andre en debat.

Foreningerne var også tilstede. Der var mulighed for at møde Birkerød Kammermusikforening, Bridge Søllerød, Danske Handicaporganisationer, Frivilligcenter Rudersdal, Gigtforeningen, Havarthigården, Historisk Topografisk, Hjerteforeningen, Kræftens bekæmpelse, Kulturparaplyen, Lejernes LO, Røde Kors, Seniorrådet og Ældre Sagen. Dagen sluttede med kommunal debat med moderator Lars Schmidt.



Tak for Cirkusbilletterne

320 glade børn og deres voksne takker Jørgen Glidovfonden for en herlig cirkusforestilling. Det var en stor fornøjelse af se børn fra Syrien, Eritrea, Ukraine og store danske børn fra forældreforeningen hygge sig og more sig i Cirkus Baldoni.

Tusind tak til Jørgen Glidovfonden for billetter til cirkusforestilling med Cirkus Baldoni. I år fik 320 børn og deres voksne glæde af en tur i cirkus takket være Jørgen Glidovfonden, som også gav billetter sidste år. Selvom Jørgen Glidov desværre er afgået ved døden, fortsætter fonden den gode tradition og købte hele forestillingen til udfordrede børn og deres voksne.

Forestillingen fandt sted fredag den 14. juni klokken i Vedbæk. Det blev en fantastisk aften med spændende akrobatik, sjove klovner og imponerende shows, som bragte smil og glæde til både børn og voksne.

En af de glade deltagere, Maram, delte sin oplevelse:

“Det var supersjovt i cirkus. Alting var sjovt. Det der var mest sejt, var ham der pustede ild og hende der gik helt oppe i luften. Det var så hyggeligt, og man kedede sig overhovedet ikke. Tusind tak for billetterne,” siger Maram, som var i cirkus med sin søster og alle de andre børn fra Dansk Syrisk Kulturforenings

Lørdagsklub for børn

Forældreforeningens store børn udtrykte også deres taknemmelighed: “Tusind tak for en dejlig cirkustur,” siger Forældreforeningens gamle børn. “Det var en herlig forestilling og en stor fornøjelse at se alle de dejlige børn i alle aldre i den grad hygge sig og more sig.”, skriver Anne Bonnet fra

Forældreforeningen

Frivilligrupper fra Ukrainenetværket, Dansk Syrisk Kulturforening, Eritreaforeningen, Nærum Kultur- og Lekiecafe, Birkerød Flygtningekontakt og Kvindegruppen under Røde Kors samt Forældreforeningen organiserede fordelingen af billetterne i samarbejde med Frivilligcentret.

Det var en stor gave, at vi kunne glæde så mange med en cirkusbillet, og det var dejligt at se den store glæde og begejstring blandt deltagerne. Vi er meget taknemmelige for denne oplevelse og håber på at kunne gentage succesen næste år!

Håb, ansvar og fremtid for Syrien



I år satte medlemmer af Dansk-Syrisk Kulturforening sig sammen for at diskutere den nye situation i Syrien efter præsident Al Assads afgang. Hvad betyder denne store forandring for syrere, der bor i Danmark? Hvordan ser fremtiden ud for familierne både her og i Syrien? Og hvordan kan man som syrere i diasporaen bidrage til fred og genopbygning af det elskede hjemland?

Foreningens formand, Nada Naanaah, holdt en inspirerende tale, der satte fokus på syrernes ansvar i denne nye fase. Hun lagde vægt på fire vigtige områder, hvor syrere i Danmark kan spille en betydningsfuld rolle:

1. Bevarelse af den syriske identitet

Nada Naanaah opfordrede forældre til at sørge for, at børnene holder fast i deres syriske rødder og lærer om Syriens historie og kultur. „Det er vigtigt, at vores børn elsker deres hjemland, så deres identitet ikke går tabt mellem generationerne,“ sagde hun.

2. Værdien af demokratisk dialog

Hun fremhævede også de muligheder, som livet i Danmark giver. „Vi bor i et land, der værdsætter frihed og demokrati. Vi kan lære vores børn at respektere forskellige holdninger og være med til at skabe en bedre fremtid gennem dialog og ansvarlighed,“ sagde Nada Naanaah.

3. Aktivt bidrag til Syriens genopbygning

„Selvom vi bor langt fra Syrien, har vi stadig en vigtig rolle at spille,“ understregede hun. Gennem kulturelle projekter, humanitære initiativer og uddannelsesstøtte kan syrere i diasporaen være med til at lægge fundamentet for et fredeligt og stabilt Syrien.

4. Styrkelse af den nye generation

Formanden fremhævede vigtigheden af at forberede børn og unge til at være brobyggere mellem kulturer. „De skal vokse op med en stolthed over deres rødder og repræsentere Syrien på en positiv måde,“ sagde hun.

Nadas tale sluttede med en kraftfuld påmindelse: „Kærligheden til vores hjemland måles ikke i, hvor tæt eller langt vi er fra det, men i vores engagement og ansvar over for det. Lad os være et positivt eksempel for verden.“

Hvad betyder det for syrere i Danmark?

Mødet skabte rum for mange spørgsmåle og refleksioner. Flere deltog i diskussionen om, hvad fremtiden bringer for syriske familier i Danmark. Der var også bekymringer for familiemedlemmer, der fortsat bor i Syrien eller er spredt i andre dele af verden. Samtidig var der enighed om, at denne nye fase bringer et håb om fred og stabilitet, som mange har ventet på i årevis.

En ny begyndelse

Dansk-Syrisk Kulturforening har med dette møde sat en vigtig dagsorden: Hvordan syrere i Danmark kan finde styrke i fællesskabet og samtidig bidrage til Syriens genopbygning. Mødet både inspirerede og samlede folk i en fælles tro på en bedre fremtid.

Kort om Frivilligcenter

Frivilligcenter Rudersdal er en selvstændig forening, som blev stiftet i 2001. Frivilligcentret er en foreningsparaply for de frivillige foreninger i Rudersdal Kommune og nærmeste omegn. Frivilligcentret viser vej til fællesskaberne. Frivilligcentret fokuserer på at styrke det frivillige arbejde, hvor der opleves en social udfordring. Frivilligcentret arbejder for at styrke frivilligheden ved at synliggøre, støtte og udvikle muligheder og nye initiativer.

Frivilligcenter Rudersdal havde i 2024: 99 foreningsmedlemmer. Heraf sociale foreninger, patient, og handicapforeninger og foreninger uden for det sociale og sundhedsfaglige felt for eksempel kulturelle-, folkeoplysende- og idrætsbaserede foreninger. 20 personlige medlemmer

Som medlem får man:

- Ret til at bruge Frivilligcentrets lokale, - Ret til at bruge Frivilligcentrets lokale, som kan bookes
- Adgang til kopimaskine og mulighed for at tage 1.500 fotokopier om året uden beregning
- Adgang til at deltage på kurser, temadage og to årlige foreningsmøder i Frivilligcentret
- Faglig sparring fx ved ansøgninger til fonde, rekruttering af frivillige, udvikling af nye aktiviteter, sociale medier og pressearbejde
- Adgang til coach for frivillige og bestyrelse samt adgang til supervision for ledere af grupper
- Hjælp til synliggørelse i frivilligcentrets kalender og i foreningsvejviseren
- Mulighed for at låne Frie Willy, som er Frivilligcentrets el-cykel med lad
- Netværk i det store frivillige miljø i Rudersdal og mulighed for at få indflydelse på udviklingen

Seniorforeninger inviteres med i SeniorSamarbejdet.

Integrationsforeninger inviteres med i Integrationsnetværket.

Patient og Pårørende foreninger inviteres med i Patient- og Pårørendenetværket.

Foreninger der ønsker at være med i den grønne omstilling inviteres til at deltage Omstillingsnetværket.

Det koster kr. 150,- for foreninger at være medlem og kr. 75,- for personlige medlemmer. Kontingent kan indbetales på reg. nr.: 2253 – konto nr.: 0722534794 i Nordea med tydelig angivelse af forening eller person.

Rudersdal

Abonner på nyhedsbrevet her: www.frivilligcentret.dk/nyheder/nyhedsbreve
Følg Frivilligcentret på facebook: www.facebook.com/frivilligcenterrudersdal

Frivilligcentrets økonomi

Årets regnskab afspejler de fokusområder, som også er centrale i frivilligcentrenes virke. Frivilligcentret er på finansloven og modtager grundfinansiering på 350.000 fra Socialministeriet under forudsætning af at kommunen vil give mindst det samme, og Frivilligcentret efterlever en række krav. Rudersdal Kommune har i 2024 givet et driftstilskud på 633.904 kroner.

Frivillige aktiviteter finansieres derudover af private og offentlige fonde. I år vil vi gerne takke for tilskud fra Folkeoplysningsudvalget i Rudersdal Kommune har givet §18 tilskud til drift af åbne aktivitetsfællesskaber.

Tak til Frivilligcenter og Selvhjælp i Danmarks som har fået fondsmidler til projekt om selvhjælpsgrupper for sorgramte og selvhjælp mod ensomhed. Selvhjælp afvikles med tilskud fra Social- og Boligstyrelsens ansøgningspulje til frivilligt socialt arbejde.

Rudersdal Kommunes Verdensmålpulje og Nordea-fonden, Liv i det Lokale, har bevilget tilskud til omstillingsdage. Danske Bank i Lyngbys Fond har bevilget penge til symaskiner.

Endelig har Thorvald Larsen og Hustru Ingeborg Skov Fond givet donation, til enlige mødre fra Syrien og Ukraine.

Aktiviteter i Ukrainenetværket er støttet af en række fonde, virksomheder, foreninger og myndigheder. Tusind tak til Rotary Søllerød, Haldor Topsøe, Hapag-Lloyd Denmark, The Yellow Busses og Rudersdal Kommune.

Juleaftengruppens aktiviteter er støttet fra en række fonde: Asta og Jul P. Justesens fond, Danske Bank i Lyngbys Fond, Brødrene Hartmanns Fond, Simon Spies Fond Købmand Niels Erik Munk Pedersen Fonden.

Vi kommer ud med et lille underskud, hvilket særligt kan tilskrives overenskomstregulering af lønninger.

Der er efter regnskabsårets afslutning ikke indtruffet begivenheder, som væsentligt vil kunne påvirke institutionens finansielle stilling.

Medarbejdergruppen bestod i 2024 af centerleder Lisbeth Eckhardt-Hansen og administrativ medarbejder Anne Hjøllund. Desuden Grafisk designer i flexjob Marina Winkel. Frivilligcentrets selvhjælpskoordinator er blevet løst med projektansættelse

af Mette Møllgaard og Sofie Elton Rubini Jensen. Clara Spangsege har bidraget som praktikant og student. Drift af hjemmesiden er sket med praktikant Charlotte Andersen, der er blevet afløst af Mikkel Løfgreen Rud, med vores hjemmeside.



Lisbeth Eckhardt-Hansen



Clara Spangsege



Anne Hjøllund



Sofie Elton
Rubini Jensen



Mikkel Rud.



Marina Winkel



Mette Møllgård

Holdet bag Frivilligcentret

Frivilligcentret har gennem 2024 haft stor glæde af 8 centrefrivillige, heraf 5 faste frivillige kontorpassere, som består af Nadia Vesterdahl, Hanne Børme Simonsen, Dorthe Høigaard, Hanne Kaarsberg og Ole Steen Andersen. Tak for frivilligt engagement til journalist Jan Andersen, Jan O Persson, som frivillig webudvikler, Ib Kjøller med administrative Ukraineopgaver.

70 Frivillige er knyttet til centret.

3 frivillige rådgivere er klar til at hjælpe foreningerne. Det gælder Fundraising-grådgivere Hardy Pedersen og Annemarie Jepsen og psykolog til supervision Christine Eckhardt-Hansen

Selvhjælp 53 Frivillige ledere af selvhjælp og åbne fællesskaber er Gitte Christoffersen, Christine Tscherning, Mette Møllgaard, Mette Langkjær, Tilka Schneider, Eugen Butschkow, Susanne Høidrup, Erik Beckmann, Henry Martensen, Jesper Winther Andersen, Jette Jørgensen, Pia Rosholm, Christian Guldager, Birgitte Jacobsen, Flemming Møllgaard, Tove Worm Petersen, Bente Mørkøv, Jakob Helm Larsen, Lisbeth Sonne, Allan H. Christensen, Preben Mullit, Peter Emmerich Hansen, Allan H. Christensen, Jørgen Cardel, Maya Maria Raunsholt, Susan Schou-Bille, Henriette Østerby, Lone Gregersen, Carina Lærke Johannesen, Henrik Fugmann, Lillian Albeck, Sidsel Norman Væhrens, Jakob Helm Larsen, Patricia Wagner, Bodil Dichow, Lena Bjødstrup,

Jette Faurby, Ian Schjals Tina Hornum-Olson, Lone Thulstrup Olufsen, Janni Kampmann Svendsen-Tune, Line Maria Sønderkov, Julie Maria Hudahl Baadsgaard, Julie Kjær Drehn,

Beata Ciepiel, Sanne Diemer, Dan Lübbers, Niels P. Sønderkov, Tommy Enggdal Kronborg, Maria Alsted Stuhr, Bent Niebling, Maria Santana, Ole Steen Andersen

Juleaftengruppen med 6 aktive frivillige i styregruppen der består af Margit Albertus, Chresten Albertus, Carsten Thaarup og Ragna Jørgensen, Ronny Smietana, Helle Darum. Dertil kommer frivillige der er med på juleaften.

Bestyrelsen Frivilligcentrets bestyrelse har siden generalforsamlingen i april været sammensat af følgende personer:

Preben Etwil: Hemmingway Club (formand)

Nada Naannaah: Dansk Syrisk Kulturforening (næstformand)

Lene Stener: Personligt medlem (kasserer)

Anette Rosholm: Verdensmål i Hverdagsliv

Jack Otto Kristensen: Kulturparaplyen

Henrik Hjortdal: Personlig medlem

Pernille Casparsen: Heart2Heart

Lone Sandberg: Kræftens Bekæmpelse (suppleant)

Katrin Lilja-Schaap: Rudersdal Bevægelsesakademi (suppleant)



Preben



Nada



Lene



Anette



Jack



Henrik



Pernille



Katrin



**Frivilligcenter Rudersdal
Kulturcenter Mariehøj
Øverødvej 246A, 2840 Holte**

**Telefon: 45 89 00 56
E-mail: info@frivilligcentret.dk
Web: www.frivilligcentret.dk**

**Følg os på Facebook:
Frivilligcenter Rudersdal**

**Åbningstider:
Frivilligcentret har åbent
mandag til torsdag fra
kl. 10 til 15 og efter aftale.**

**Frivilligcentret er
handicapvenligt**