

Årsberetning 2010



- Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk: hvem, hvad og hvor
- Kurser og temadage
- Netværksdannelse og netværksaktiviteter
- Projektudvikling
- Anden foreningsservice
- Synliggørelse
- Selvhjælp På Tværs

Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk: hvem, hvad og hvor

Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk har til formål at støtte og udvikle det lokale frivillige arbejde, primært indenfor social, sundheds- og ældreområdet.

Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk er en privat forening med en bestyrelse valgt af medlemmerne. I bestyrelsen sidder p.t.

- Lene Lemvig-Müller (formand)
- Marianne Kruse (næstformand og kasserer)
- Lis Knudsen
- Anne Bülow-Olsen
- Lone Marcussen (trådte ind for Inge Wahl undervejs i perioden – valgt som 1. suppleant)
- Anne Grethe Arum (2. suppleant)

I 2010 har foreningen haft tre ansatte

- Henrik Olsen (centerleder)
- Bente Sæderup (selvhjælps- og netværkskoordinator)
- Katrine Foxdal (sundhedsdagsplanlægger)

Foreningen havde i 2010 85 medlemmer, 36 foreninger og 49 borgere.

Kontaktoplysninger

Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk
Toftbæksvej 8
2800 Kgs. Lyngby

20 70 80 33

info@ltk-frivilligcenter.dk

www.ltk-frivilligcenter.dk

Åbningstider

- Mandage, onsdage, torsdage og fredage fra kl. 10 – 13
- Tirsdage fra kl. 16 – 18:30

Eller efter aftale. Centret holder lukker i juli måned og over julen.

Indholdsfortegnelse

- Side 2: Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk: hvem, hvad og hvor
- Side 3: Kurser og temadage for frivillige
- Side 4: Netværksdannelse og netværksaktiviteter
- Side 8: Projektudvikling
- Side 9: Anden foreningsservice
- Side 10: Synliggørelse af det frivillige arbejde
- Side 11: Selvhjælp På Tværs

Kurser og temadage for frivillige

Førstehjælpskursus

Finansieret af bevillinger fra § 18 og Trygfonden afholdt centret et 12 timers førstehjælpskursus. Kurset blev afholdt over to lørdage i Lyngby Kulturhus, 9. og 16. oktober 2010.

Der var i alt 15 deltagere fra 9 forskellige lokale foreninger

- Fiskehjælpen
- Støtteforeningen for udviklingshæmmede i Lyngby-Taarbæk
- Hjerteforeningen
- Lyngby Netværksgruppe – Dansk Flygtningehjælp (3)
- Lyngby Ældre Klub
- Natteravnene (4)
- Kirkens Genbrug (2)
- SOS-Børnebyerne
- Ældresagen

Kurset blev evalueret ved at de tilstedeværende deltagere udfyldte et evalueringsskema uddelt ved slutningen af kursusdag 2. 12 af 15 deltagere svarede – der var 2 afbud til andendagen, og en måtte gå tidligt. Specielt tilfredsstillende er det, at

- 12 af 12 deltagere ville anbefale kurset og tilkendegiver interesse for selv at komme på et opfølgende kursus
- 8 af 12 deltagere bedømte kurset som 'i høj grad' brugbart (5 af 5 stjerner) og yderligere 3 deltagere gav det 4 stjerner
- Alle 12 deltagere var tilfredse eller meget tilfredse med lokalet (6 tilfredse, 6 meget tilfredse), materialet (2 tilfredse og 10 meget tilfredse), underviser (2 tilfredse, 10 meget tilfredse) og kurset som helhed (1 tilfreds, 11 meget tilfredse).

Deltagerne giver altså udtryk for at være (meget) tilfredse med kurset, og må forventes at have lært teknikker, der i den 'rigtige' situation kan redde liv, men kurset fokuserede også meget på at bevidstgøre deltagerne om mulige reaktioner (hos dem selv og andre) i tilfælde af alvorlige ulykkestilfælde og andre situationer, hvor førstehjælp er relevant.

Kursus i bedre Møder

Delvist finansieret af en § 18 bevilling på 10.000 kr. afholdt centret et kursus i bedre møder. Kurset blev afholdt i Lyngby Kulturhus lørdag d. 13. november fra 9:30 til 15:30.

Der var 13 tilmeldte, der kom 2 afbud i dagene op til kurset, og på dagen var der 4 udeblevne uden afbud – altså blev kurset gennemført med 7 deltagere, hvilket ikke var optimalt.

Efterfølgende returnerede 4 af de 7 deltagere et evalueringsskema. Spørgsmålet om tilfredshed med kurset som helhed gav bl.a. følgende uddybende kommentarer:

- "Meget tilfreds med undervisers formidling, personlige fremtræden og evne til at få alle til at deltage og hjælpe til hvor der var særlige behov"
- "Godt"

- ”Jeg fik meget med hjem, som jeg kan bruge i mit daglige arbejde. Flere burde gå igennem et sådant kursusforløb” (4 ud af 5 mulige point)
- (5 ud af 5 mulige point)

Deltagerne var fra følgende foreninger:

- Lyngby Guiderne (2)
- Gigtforeningen
- Dansk Blindesamfund
- Lyngby Netværksgruppe
- Hjerteforeningen
- Virumgaard's Venner

Netværksdannelse og netværksaktiviteter

Netværksmøder

Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk afholder fire årlige netværksmøder. Forårs- og efterårsmødet består af spising og oplæg eller debat om et emne, der er relevant for det frivillige arbejde. Disse netværksmøder er for kommunens aktive frivillige og annonceres internt via centrets mailingliste. Sommer og jul er åbne arrangementer, hvor vi inviterer bredt blandt alle med interesse for frivilligt arbejde. Der er hverken oplæg eller debat, men en mulighed for kommunens borgere for at møde folk, der allerede er aktive i det frivillige arbejde, i hyggelige og uformelle rammer.

Forår

Netværksmødet blev afholdt d. 17. marts i Frivilligcentret med 28 deltagere fra 15 foreninger. Vi havde ingen oplægsholdere udefra, da temaet var orientering om den forestående flytning fra Rustenborgvej 2A til Toftebæksvej 8.

Sommer

Sommernetværksmødet d. 10. juni var det sidste arrangement i det gamle frivilligcenter på Rustenborgvej. Der var ca. 60 deltagere.

Efterår

Onsdag d. 27. oktober mødtes over 40 repræsentanter for 18 lokale foreninger indenfor social, sundheds og ældreområdet til debat med borgmester Søren P. Rasmussen og formand for Udviklings- og Strategiudvalget Birgitte Hannibal i cafeen på områdecetret Møllebo.

Overskriften for debatten var fremtidens frivillige arbejde i Lyngby-Taarbæk, og forsamlingen kom vidt omkring fra forløbsprogrammer til muligheder og problemer ved at opgaver, der hidtil er løst i kommunalt regi fremover kunne løses af frivillige foreninger, enten alene eller i samarbejde med kommunen. Efter pausen fokuseredes debatten omkring tre emner: behov og muligheder for en ny frivillighedspolitik, samarbejdet mellem kommune og frivillige, og hvordan kommune og foreninger sammen kan trække flere frivillige til foreningernes arbejde.

Borgmesteren efterlyste mere helhedsorientering i en fremtidig frivillighedspolitik, mens der fra salen blandt andet blev opfordret til at gennemføre en kortlægning af området for at sikre, at man har den nødvendige viden om hvad der foregår på området, før arbejdet med en ny frivillighedspolitik begynder.

Samarbejdet mellem kommunen og foreningerne blev set fra mange vinkler. Nogle fokuserede på mulighederne for kommunal støtte (økonomisk, praktisk eller andet) til egne projekter, nogle på mulighederne for samarbejde om fælles projekter, mens andre igen opfordrede kraftigt til ikke blot at inddrage relevante foreninger i beslutningsprocesser, men også at inddrage dem tidligt i forløbet.

Endelig opfordrede borgmesteren foreningerne til at tage flere initiativer til at komme i dialog med såvel kommunen, lokale medier og grupper af borgere, man ellers ikke er i kontakt med. Flere konkrete muligheder blev diskuteret, og bliver arbejdet videre med.

Jul

Julenetværksmødet blev holdt i Lyngby Kirkes sognegård med omkring 65 deltagere primært fra foreningerne og selvhjælps- og netværksgrupperne.

Sundhedsnetværket

Sundhedsnetværket er et forum for foreninger og andre, der gerne vil udveksle erfaringer og samarbejde om sundhedsfremme i bred forstand. Udover de regelmæssige møder (med eller uden oplægsholdere udefra), arrangerer netværket fælles aktiviteter og er også et forum for dialog med eksempelvis kommunens Sundhedscenter og lokalpolitikere.

Møder i Sundhedsnetværket

Sundhedsnetværket har afholdt 5 netværksmøder i januar, marts, maj, august og november. Følgende foreninger har deltaget i møder i Sundhedsnetværket i 2010

- Anonyme Alkoholikere
- Byens Vandrefugle
- Dansk Flygtningehjælp – Lyngby Guiderne
- Dansk Flygtningehjælp – Lyngby Netværksgruppe
- Diabetesforeningen
- Gigtforeningen
- Hjerteforeningen
- Høreforeningen
- IF Limone
- Kræftens Bekæmpelse
- Lyngby Lænken
- Migrænikerforbundet
- Nordsjællands Vejrstation
- Osteoporoseforeningen
- Selvhjælp På Tværs

Desuden har LTK Sundhedscenter, Stadsbiblioteket og Socialudvalgsformand Sofia Osmani deltaget i møder.

Udover den gensidige udveksling af erfaringer, informationer og ideer, gik der også tid på møderne med at planlægge og evaluere fælles aktiviteter

Sundhedsnetværket afholdt et debatmøde i marts med borgmester Søren P. Rasmussen, daværende Socialudvalgsformand Jørn Moos og Udviklings- og Strategiudvalgsformand Birgitte Hannibal.

Den eneste eksterne oplægsholder var Charlotte Knudtzen, der fortalte om branding på mødet i november.

Sjov Motion i foråret

Sundhedsnetværket afholdt tre fælles arrangementer under overskriften Sjov Motion: 'Dans Dig Sund' d. 4. marts, 'Leg Dig Sund' d. 22. april og 'Bevar Dig Sund' d. 8. juni. Dans Dig Sund var den største succes. Instruktør Henriette Lundstrøm ledte en fuld sal på Ny Lyngbygaard gennem et par timers linedans. Modsat var der ikke det store fremmøde til Leg Dig Sund, muligvis fordi Lyngby Stadion ligger lidt afsides for mange.

Foreningsforedrag i efteråret

Finansieret af en § 18 bevilling på 20.000 kr. afholdt fem patientforeninger og Stadsbiblioteket en foredragsrække i efteråret 2010.

Der blev afholdt fem foredrag arrangeret af (lokalafdelinger af) hhv. Diabetesforeningen, Hjerteforeningen, Osteoporoseforeningen, Gigtforeningen og Migrænerforbundet.

Der var mellem 10 og 40 deltagere til foredragene. Samlet set var der 125 'besøg' (gennemsnitligt 25). 8 frivillige deltog i planlægning og gennemførelse af foredragsrækken. Hjerteforeningens foredrag var personlige sygdomshistorier fra tre af foreningens medlemmer, Gigtforeningens fysioterapeut demonstrerede bevægelsesøvelser, mens de resterende tre foredrag havde karakter af en mere overordnet gennemgang af sygdommen: risikofaktorer, forebyggelse og behandling.

De fem foredrag blev afholdt i samarbejde med Stadsbiblioteket. Foredragene blev holdt tirsdag aftener fra kl. 19 - 21 med 14 dages mellemrum i perioden 7. september til 2. november 2010. Stadsbiblioteket lagde lokale til og bidrog med layout og trykning af plakater for foredragene, gratis kaffe og te til foredragene, såvel som synliggørelse på Stadsbibliotekets hjemmeside og ved skiftende 'udstillinger' med plakater for det kommende foredrag sammen med række bøger relaterende til emnet for foredraget.

Foreninger ude med sundhedsbussen

I maj og juni var 6 af Sundhedsnetværkets foreninger ude med Lyngby-Taarbæk Kommunes sundhedsbus: Gigtforeningen og Migrænerforbundet d. 27. maj på Lyngby Hovedgade ved Magasin, Nordsjællands Vejrstation og Anonyme Alkoholikere d. 11. juni samme sted, og Hjerteforeningen og Diabetesforeningen d. 22. juni på Sorgenfri Torv. Vi afprøvede en model, hvor først den ene forening stod ved sundhedsbussen i en time, derefter den anden.

Det var en positiv erfaring for alle deltagende, som havde fået en god snak med nogle mennesker. Der havde dog ikke været voldsomt mange kunder i butikken, og det kræver en vis pågåenhed at komme i kontakt med forbipasserende.

Sundhedsbussens ansatte havde fundet det godt med aktivitet omkring bussen, men pointerede at foreningerne fremover kun kunne uddele infomateriale og ikke have andre aktiviteter end det (som fx blodtryksmåling, uddeling af frugt m.m.). Vi har planer om at fortsætte samarbejdet i 2011, primært på Lyngby Hovedgade.

Sundhedsdag 2011

Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk og Sundhedsnetværket begyndte planlægningen af en Sundhedsdag i 2011 med projektansættelsen af Katrine Foxdal.

Sundhedsdagen i Lyngby Centrum, som vil summe af liv, sanseoplevelser, spændende aktiviteter og events med deltagelse af

- Lokale frivillige foreninger
- Lyngby-Taarbæk Kommunes Sundhedscenter
- Udefrakommende organisationer som f.eks. Naturstyrelsen
- Kommercielle foretagender, der tilbyder sund og lækker mad og drikke

Resten af ugen opfordrer vi sundhedsaktive i kommunen til at afholde arrangementer, motionsaktiviteter, foredrag eller lignende, således at der kommer fokus på allerede etablerede sundhedstilbud, sundhedsprojekter i kommunen, og mulige nye tiltag. Disse tilbud og sundhedsdagens program samler vi i en sundhedsavis, som skal udkomme som et tillæg/sektion i lokalavisen "Det Grønne Område" i ugen inden.

Ugens tilbud vil have fokus på Fysisk og Psykisk Sundhed, med udgangspunkt i et ønske om at udbrede viden om vigtigheden af forebyggelse. Samtidig har vi også tænkt naturelementet ind som en del af sundhedstemaet, da vi er en meget "Grøn Kommune", med smukke store naturområder, og det at færdes i naturen i sig selv er sundt.

Input til sundhedsstrategi og borgerinddragelse

På opfordring fra formanden for Udviklings- og Strategiudvalget Birgitte Hannibal, kommenterede Sundhedsnetværket i efteråret på forslag til kommunens sundhedsstrategi.

Af referatet af udvalgsrådet d. 6. december 2010 fremgår det at to af Sundhedsnetværkets forslag skal indarbejdes i Sundhedsstrategien.

- sætningen "Inddragelse af og samarbejdsrelationer med frivillige foreninger, som patientforeninger og idrætsforeninger kan mobilisere ressourcer, kompetencer og viden, som kan understøtte og udvikle den kommunale sundhedsindsats" forlænges med "med respekt for de muligheder og begrænsninger, der ligger i det frivillige arbejde".
- sætningen "der er derfor økonomiske argumenter i at forebygge svækkelse og sygdom og fremme borgernes generelle sundhedstilstand", ændres til "der er derfor økonomiske argumenter i at forebygge svækkelse og sygdom, intensivere genoptræning og rehabilitering og fremme borgernes generelle sundhedstilstand".

Kontaktoplysninger

Kontakt Sundhedsnetværkets tovholdere for yderligere oplysninger:

- Lis Knudsen, 51 44 62 30, lis@lisoghenrik.dk
- Anne Bülow-Olsen, 21 44 49 04, migraene@migraeniker.dk

Partnerskaber på tværs

Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk har opbygget et overblik og netværk, der gør det muligt at skabe kontakt mellem forskellige foreninger, projekter, institutioner m.m.

Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk formidlede eksempelvis kontakt mellem Kvindehuset og Fødevarerbanken, som indgik en aftale om 4 ugentlige leveringer af gratis overskudsfødevarer fra Fødevarerbankens samarbejdspartnere i fødevarerbranchen. Fødevarerbankens kølevogn ringer ca. 5 minutter før de ankommer til Kvindehuset. En medarbejder går ud og udvælger den mængde, der anses for passende til det antal kvinder og børn, der er i huset (der er plads til 10 kvinder med børn). Derefter lægger medarbejderen varerne ind i Kvindehusets fælleskøkken og opfordrer de kvinder der er i huset til at komme og forsyne sig.

Ifølge Fødevarerbankens egne tal blev der i november og december leveret følgende:

November 2010 (11 leveringer)

Brød	42 kilo
Mejeriprodukter	40 kilo
Grønt	93 kilo
Frugt	41 kilo
Kød	47 kilo
Andet	7 kilo
Total	270 kilo

December 2010 (17 leveringer)

Brød	65 kilo
Mejeriprodukter	109 kilo
Grønt	135 kilo
Frugt	38 kilo
Kød	68 kilo
Andet	14 kilo
Total	429 kilo

Fødevarerbanken leverer primært til sociale tilbud i København og Frederiksberg kommuner, men har haft forbindelse til Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk siden 2008, hvor centret assisterede idemanden Thomas Fremming med projektudvikling, møder med potentielle samarbejdspartnere i fødevarerbranchen og blandt organisationer med tilbud til socialt udsatte, pulje- og fondsansøgninger med mere. Efter Fødevarerbanken gik fra ide til selvstændigt projekt med en ministeriel bevilling på 2,4 mio. kr., i april 2009, har Frivilligcentret stadig haft løbende kontakt med projektet (projektudvikling, rekruttering af frivillige, kurser for frivillige m.m.) og den vej kunne arbejde for at Fødevarerbankens tilbud kunne benyttes af sociale tilbud i Lyngby-Taarbæk.

Læs mere på projektets hjemmeside www.foedevarebanken.dk

Projektudvikling

Frivilligcentret hjælper også med at igangsætte nye projekter og foreninger. I 2008 var vi med til at løbe projektet Fødevarerbanken i gang; i 2009 udsprang støtteforeningen Paradisets Venner af Frivilligcentret, og vi var med til at forankre 'Brug Tiden Sjovere, Mand' projektets fisketure i foreningen Fiskehjælpen.

I 2010 har vi sammen med konsulentfirmaet My Mentor været i dialog med Lyngby-Taarbæk Kommune om udvikling af et muligt frivilligprojekt, hvor tanken var at rekruttere pensionerede ingeniører til optimeringsprojekter på kommunale institutioner. Der er i første omgang søgt projektmidler hos Velux Fonden med Lyngby-Taarbæk Kommune som ansøger.

Frivilligcentret fik i efteråret 10.000 kr. fra § 18 midlerne til Temagruppen. Temagruppen udspringer af en samtalegruppe for sindslidende, som blev startet som en del af Lyngby-Taarbæk Kommunes projekt 'Netværkskoordinator på brugernes præmisser', som var støttet af ministerielle 15M midler fra 2007 til 2009. Projektets formål var at opbygge og styrke netværk til fordel for sindslidende mennesker i Lyngby-Taarbæk kommune. Temagruppen har efterfølgende fortsat mødtes i Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk.

Frivilligcentret vil i 2010 og 2011 hjælpe deltagerne med at omdanne gruppen til en forening, og rekruttere nye medlemmer til gruppen blandt andet ved at afholde og annoncere foredrag, der er åbne for en bredere kreds. Foreningen skal stadig have plads til den oprindelige målgruppe, sindslidende, der klarer sig selv, men kan være i risiko for social isolation. Men de eksisterende deltagere i gruppen ønsker at åbne gruppen op for alle, der måtte være interesserede i gruppens formål og indhold. Formålet med møderne er af gruppen defineret som "socialt netværk og kulturelt og intellektuelt stimulerende indhold – benyt tiden fornuftigt ved diskussion af spændende emner valgt af deltagerne".

I 2010 arrangerede Temagruppen det første foredrag i Lyngby Kirkes sognegård, hvor Leif Bork Hansen holdt et oplæg om stigmatisering som udgangspunkt for diskussion blandt de fremmødte.

Anden foreningservice

Lokaleudlån

Frivilligcentrets mødelokale på ca. 40 m² bruges udenfor åbningstiden af foreninger og selvhjælps- og netværksgrupper til møder. Kun lokaleudlån til foreninger (ikke til selvhjælps- og netværksgrupper) er registreret og kun for perioden maj til december (da dette var registreringskravet fra ministeriet for 2010). I den periode blev lokalet brugt til i alt 96 møder, varierende fra 7 i juni og 10 i december til 19 i oktober og 25 i november. Tallet er altså stigende, hvilket er forventeligt efter foreninger (og andre) ikke længere kan benytte de tre mødelokaler på Rustenborgvej 2A. Udover centrets selvhjælps- og netværksgrupper, har i alt 13 forskellige foreninger lånt lokalet i perioden maj til december 2010.

Udlån af PC og projektor

Frivilligcentret stiller en bærbar PC og projektor til rådighed for foreninger til brug ved foredrag m.m. Udlånet noteres, men ikke på en måde, der gør det let at få overblik over det samlede udlån på årsplan. Én forening bruger PC og projektor jævnligt i forbindelse med deres faste aktiviteter, mens yderligere 3-4 foreninger har benyttet PC og projektor i løbet af året.

Synliggørelse af det frivillige arbejde

Den Sociale Vejviser 2010

Den Sociale Vejviser er en årligt opdateret oversigt over mange af de lokale frivillige foreninger indenfor social, sundheds- og ældreområdet. I 2010 kan man læse om og finde kontaktoplysninger på 34 foreninger.

Den Sociale Vejviser er gratis og kunne fås i trykt udgave hos Frivilligcentret, på Stadsbiblioteket, på Rådhuset og gennem kommunens ældreservices visitationsenhed. Den kan også hentes som PDF på frivilligcentrets og på kommunens hjemmeside.

Mød Foreningerne – synlighedsdag sammen med Lyngby Storcenter

Sammen med Lyngby Storcenter afholder Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk hvert efterår arrangementet Mød Foreningerne (eller synlighedsdag, som det også kaldes internt) på Store Torv i Lyngby Storcenter.

Lyngby Storcenter bidrager med at stille Store Torv gratis til rådighed for en dag, ligesom også Centerforeningens eventkoordinator og pladsmand bidrager med arbejdstimer til dels planlægning, dels afvikling af dagen. Eksempelvis er det pladsmanden, der gør Store Torv klar med borde, stole, strøm m.m. og også står for nedtagning og oprydning.

Konceptet er kort fortalt, at hver forening har et bord, hvorfra man taler med centrets handlende og andre besøgende. Nogle foreninger har også aktiviteter af forskellig art: Hjerteforeningen målte blodtryk, Diabetesforeningen målte blodsukker, Lyngby Ældre Klub udstillede malerier og optrådte med korsang og dans, for at nævne et par eksempler.

I 2010 blev arrangementet afholdt mandag d. 30. august fra kl. 12 – 17 med deltagelse af 17 foreninger: Migrænerforbundet, Nordsjællands Vejrstation, Lyngby Lænken, OK-Klubberne i Lyngby-Taarbæk, Høreforeningen, Diabetesforeningen, Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk, Lyngby Ældre Klub, Lions Club Virum, Anonyme Alkoholikere & Al-Anon (pårørende til alkoholikere), SOS-Børnebyerne, Osteoporoseforeningen, Gigtforeningen, Hjerteforeningen, Dansk Flygtningehjælp – Lyngby Netværksgruppe og Stavgængerne i Det Grønne Område.

Opslag af konkrete opgaver hos foreninger på hjemmeside

På vores hjemmeside (og på den landsdækkende portal www.frivilligjob.dk) opslår vi aktuelle, konkrete opgaver, som foreninger søger frivillige til at løse. Opslagene bliver nogle gange udarbejdet i dialog med den pågældende foreninger, andre gange udarbejder foreningen teksten alene. Ofte henvender potentielle frivillige sig via mail. Nogle af disse har opklarende eller uddybende spørgsmål til opslaget. Nogle kan vi svare på, andre henvises til foreningen.

De fleste henvendelser om frivilligt arbejde kommer via hjemmeside og mail, men det sker også at folk kommer ind fra gaden i åbningstiden. Alle får en printet oversigt over aktuelle opgaver hos foreninger og et eksemplar af Den Sociale Vejviser, men de tælles kun med, hvis de henvises til en konkret forening. Bemærk at vi ikke systematisk følger op på henvisningerne, så hvor mange af de henviste, der starter i foreningen, eller hvor mange, der stadig er aktive efter en periode, vides ikke.

I 2010 blev 134 frivillige henvist til frivilligt arbejde. Langt mest populær var projektet Fødevarerbanken, som er beskrevet andetsteds i årsberetningen, men også Dansk Flygtningehjælps to lokalgrupper (19 + 7) og Ældresagen og Lyngby-Taarbæk Kommunes styrketræningsprojekt (5) fik henvist fem eller flere frivillige i 2010.

Åbent Hus i Frivilligcentret

Vi afholdte to åbent hus arrangementer i 2010. En lørdag formiddag med kaffe og morgenbrød henholdsvis 6. februar og 6. november. Der var ca. 15 besøgende i februar og ca. 10 besøgende i november.

Hjemmeside

På centrets hjemmeside kan man blandt andet finde en løbende opdateret oversigt over de aktuelle muligheder for frivilligt arbejde, Den Sociale Vejviser som PDF, nyheder, nyhedsbreve og en kalender over centrets og foreningernes aktiviteter. Det gennemsnitlige månedlige besøgstal for 2010 var 403, dog var det månedlige gennemsnit kvartal for fjerde kvartal oppe på 554.

Selvhjælp På Tværs

Selvhjælp På Tværs startede i 2008 og er et samarbejde med De Frivilliges Hus i Gladsaxe om at starte selvhjælps- og netværksgrupper på tværs af de to kommuner. Projektet fik 300.000 kr. fra Socialministeriet i 2010, hvilket gjorde det muligt at ansætte en projektkoordinator i 30 timer om ugen.

Projektet har i 2010 gjort en særlig indsats for at oprette fire grupper for psykisk syge og pårørende til psykisk syge i samarbejde med to lokale botilbud for sindslidende, Slotsvænget i Lyngby-Taarbæk og Nybrogaard i Gladsaxe.

Der er i løbet af 2010 opstartet 10 selvhjælps- og netværksgrupper. Heraf var fire rettet mod psykiske syge og deres pårørende (en gruppe om psykofarmaka og to pårørendegrupper i samarbejde med Slotsvænget og en kulturel aktivitetsgruppe for sindslidende i samarbejde med Nybrogaard). De 6 resterende grupper, der er startet i 2010 er en litteraturkreds, en diskussionsgruppe, 'Styrk dit selvværd', en eksistensgruppe, en livsglædegruppe samt en efterlønsgruppe for mænd. I alt 56 borgere i Lyngby-Taarbæk og Gladsaxe har deltaget i en gruppe i 2010 og yderligere 24 har fået tilbud om deltagelse i en gruppe, der først starter op i 2011. Yderligere 14 borgere er blevet henvist til relevante grupper i nabokommuner (selvhjælpskoordinatoren er tovholder i et netværk af selvhjælpsprojekter i Nordsjælland).

Der var i projektet en målsætning om, at der i 2010 skulle være 15-20 frivillige igangsættere tilknyttet projektet. Der har alt i alt været tilknyttet 27 frivillige igangsættere, hvoraf 14 er nye frivillige der er indtrådt i projektet i 2010 og 13 er fortsat i projektet fra tidligere år. Der er i løbet af året afholdt et igangsætterkursus samt holdt løbende samtaler mellem igangsætterne og selvhjælpskoordinatoren. Til gruppen af frivillige igangsættere regnes både igangsættere, der starter en gruppe op og derefter trækker sig fra gruppen, medlemmer af en gruppe, der tager et særligt ansvar for gruppen, samt ansatte fra bosteder, der optrænes som igangsættere gennem projektet.

Der er også gjort tiltag til at starte et igangsætternetværk med igangsættere fra projektet samt fra andre selvhjælpsprojekter i nabokommunerne. I alt har 8 igangsættere vist interesse for netværket. Opstartsmødet i efteråret handlede dels om erfaringsudveksling og dels var der ønske om undervisning i assertion. Endelig har alle igangsættere i projektet fået løbende tilbud om at deltage i kurser for frivillige i både Lyngby-Taarbæk og Gladsaxe samt på Center for Frivilligt Socialt Arbejde i Odense. I alt har 24 igangsættere deltaget i de forskellige kurser.