

Årsberetning 2022

Frivilligcentrets kontaktoplysninger

Rustenborgvej 2A, 2800 Kongens Lyngby
20 70 80 33
info@ltk-frivilligcenter.dk
www.ltk-frivilligcenter.dk
FB: Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk



INDHOLD

3	Platform for lokal Frivillighed
4	Ukraine og nye samarbejdspartnere
5	Synergi og fælles frivillighed
6	Bæredygtighed
7	Partnerskabsaftale med Lyngby-Taarbæk
8	Selvhjælp
9	Organisering
10	Økonomi og nøgletal
11	Økonomi og nøgletal
12	Aktiviteter, grupper og kurser
13	Aktiviteter, grupper og kurser
14	Aktiviteter, grupper og kurser
15	Aktiviteter, grupper og kurser
16	Aktiviteter, grupper og kurser
17	Selvhjælpsgrupper
18	Medlemsoversigt 2022
19	Medlemsoversigt 2022



Platform for lokal frivillighed

Frivilligcenter & Selvhjælp Lyngby-Taarbæk (FSLT) er en paraplyorganisation for lokale medlemsforeninger, som repræsenterer og understøtter den lokale frivillighed og det sociale engagement i Lyngby-Taarbæk Kommune.

Som Frivilligcenter arbejder vi under bekendtgørelse nr. 97 af 07/02/2018 jf. Vejledning fra Social-, Ældre og Boligministeriet vedr. Støtte til Grundfinansiering for Etablerede Frivilligcentre. Vi udarbejder årlige samarbejdsaftaler med Lyngby-Taarbæk Kommune, samt efterlever en kvalitetsmodel for Frivilligcentre under den nationale paraply; Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark (FRISE) med årlige afrapporteringer til Socialstyrelsen.

FSLT fungerer som et lokalt omdrejningspunkt for frivillighed. Vi formidler frivillige fællesskaber til borgerne, kvalificerer det frivillige arbejde i medlemsorganisationerne gennem kursusvirksomhed og netværksdannelse, understøtter borgernes idéer og projekter til frivillig sociale indsatser til gavn for borgerne i kommunen, introducerer ”frivillighed” som metode, samt fungerer som dialogpartner mellem medlemsforeninger, kommune og repræsentanter for det øvrige foreningsliv.

Ukraine og nye samarbejdsformer

Krigen i Ukraine var den mest skelsættende begivenhed i 2022. Lyngby-Taarbæk Kommune (LTK) tog ansvaret for modtagelsen af de ukrainske flygtninge med gradvis støtte fra lokale frivilligorganisationer under Dansk Røde Kors, Dansk Flygtningehjælpen, samt lokale ildsjæle fra Hemmingway Club Kgs. Lyngby og Rustenborghuset, foruden et stort antal private borgere, der tilbød hjælp, husly og donationer.

LTK ansatte en midlertidig kommunal frivillig koordinator til koordinering og initiering af støtte til de ukrainske flygtninge i Lyngby-Taarbæk.

Koordinator blev tilbudt en kontorplads i frivilligcentret samt ledelsesparring på frivillighed, samskabelse, strukturer, motivation og det muliges kunst.

Private og lokale frivillige foreninger har faciliteret jobcaféer, sprogtræning, yoga, kaffemøder, kulturudflugter, fodboldtræning, cykelreparationer, spejderaktiviteter, aftensejlads, donationer af bl.a. cykler, sportstøj, mobiltelefoner og bærbare pc'ere.



Anette Eriksen, frivillig ukrainekoordinator i LTK

Lokale borgere i Virum etablerede en ukrainebutik, hvorfra der blev udleveret tøj, sko, køkkengrej, kosmetik og tasker mv. til ukrainske flygtninge i hele Nordsjælland. Da butikken blev nedlagt, blev resterne fordelt blandt lokale genbrugsbutikker og de overskydende møbler blev bl.a. brugt til at indrette en modtagerklasse for ukrainske børn. Flere aktiviteter er ophørt i takt med, at de ukrainske flygtninge gradvist integrerer sig i det danske samfund.

Andre indsatser føres videre i kraft af det eksisterende flygtninge- og integrationsarbejde blandt lokale hjælpeorganisationer.

Frivilligcentret faciliterer et integrationsnetværk med deltagelse af to lokale grupper under Dansk Flygtningehjælp (LyngbyGuiderne og Lyngby Frivillignet), Røde Kors Lyngby-Taarbæk samt den kommunale frivillige ukrainekonsulent. I 2022 mødtes netværket i alt tre gange.

Integrationsnetværket opstod med afsæt i en uvished omkring Integrationsrådets fremtid i Lyngby-Taarbæk Kommune.

Synergi og fælles frivillighed

Med afsæt i vores nye opkobling til Kultur og Fritidsudvalget ser FSLT en mulighed for at styrke samarbejdet med de øvrige frivillige foreninger og fritidsinitiativer i Lyngby-Taarbæk Kommune. På Frivilligcentrets strategiseminar i efteråret 2022 besluttede FSLT at foreslå prisuddelingen af den sociale frivillighedspris sammenlagt med kommunens øvrige frivillige prisuddelinger, for at bidrage til synergi på tværs af idræt, spejder, kultur og social frivillighed i Lyngby-Taarbæk Kommune.

Dette samarbejde ønsker FSLT at styrke yderligere gennem en fælles deltagelse i byfesten Liv i Lyngby, som skal danne platform for rekruttering og synlighed for alle de deltagende frivillige - og fritidsfællesskaber i Lyngby-Taarbæk Kommune.

Sluttelig ønsker FSLT at erstatte "Frivillig Fredag" med en regulær fejring af de lokale frivillige med frivilligfaglige indslag, videndeling, musik & sang og anerkendelse af de frivilliges indsats for borgerne i kommunen.

Bæredygtighed

Sodexo & Microsoft i Lyngby har i løbet af året doneret brugte skrivebordsstole og whiteboardtavler til mødelokaler og arbejdspladserne i frivilligcentret, samt skrivebordsstole til et stort antal medlemsforeninger, hvis frivillige bidrager med at drifte, koordinere og sikre udviklingen af de frivillige fællesskaber.

DTU Science donerede kantineborde og stole, som efter en stor koordineringsindsats fra den kommunale Ukraine frivillig koordinator, resulterede i skolemøbler til modtagerklassen for de ukrainske flygtningebørn, samt bidrag til værested Paradiset, lokale spejdergrupper og spillestedet Templet, der ikke har mulighed for at prioritere regulære møbler og arbejdspladser til brugere, frivillige og evt. medarbejdere.



Partnerskabsaftale med Lyngby-Taarbæk Kommune

Frivilligcentret understøtter Idrætsforeningen IF Limone med en fuldtidsansat idrætskoordinator og foreningskonsulent. Partnerskabsaftalen har krævet stor opmærksomhed i andet halvår af 2022 i forbindelse med at den hidtidige medarbejder fik nyt job efter mere end ti års tilknytning til IF Limone. I forlængelse heraf, valgte den hidtidige formand for IF Limones bestyrelse, ligeledes at stoppe for at give plads til nye kræfter.

FSLT har således hjulpet foreningen med at konstituere sig omkring en ny formand, understøttet bestyrelsens arbejde og den daglige administrative praksis, samt tilvejebragt overgange fra gammel til ny konsulent, og udviklet nye ungeaktiviteter for sårbare unge i regi af LimoneUng.

Ny idrætskoordinator og foreningskonsulent blev ansat i frivilligcentret d. 1. november 2022 i tæt samarbejde med IF Limones nye formand, samt med deltagelse af en konsulent fra Center for Kultur, It, Politik og Organisation i LTK.

Udviklingen har periodevis haft betydning for tilstrømningen af nye medlemmer til IF-Limone. Tilvæksten af foreningen, formandskabet og samarbejdet med nye medarbejdere tegner ikke desto mindre særdeles positivt.



Selvhjælp

FSLTs eksterne finansiering af selvhjælpsarbejdet resulterede i et afslag for andet år i træk, hvilket cementerer, at der må findes andre veje til finansiering af frivilligcentrets selvhjælpsindsats - en tendens, der desværre afspejles i flere frivilligcentre i Nordsjælland. Lyngby-Taarbæk Kommune valgte ekstraordinært at understøtte FSLT med kr. 100.000 til brug i kalenderåret 2022.

FSLT besluttede at fastholde sin projektleder på selvhjælp på 20 timer ugentligt og valgte ekstraordinært at ansætte medarbejderen i yderligere 10 timer i perioden 1. april – 31. december 2022, mhp. at den ekstra tid skulle anvendes til fundraising af en fuldtidsansættelse i FSLT. Dette lykkedes desværre ikke da medarbejderen gik på barsel sommeren 2022.

Fundraising af selvhjælp tog en ny drejning med ansættelse af en barselsvikar, der indledningsvis havde været i virksomhedspraktik i FSLT, i hvilken hun havde faciliteret nye selvhjælpsgrupper for hhv. angst og stress. Medarbejderens faglighed indenfor sårbare unge og deres forældre gav momentum for at tilbyde coachingforløb til forældre og frivillige mentorer til sårbare unge.

Der var desuden anledning til at opsøge lokale skoler, gymnasier, forvaltninger og frivillige foreninger med fokus på at skitsere et fælles samarbejde med FSLT som koordinerende og socialt, fagligt omdrejningspunkt. FSLT har søgt ekstern finansiering til projektet hos flere store fonde.



Organisering

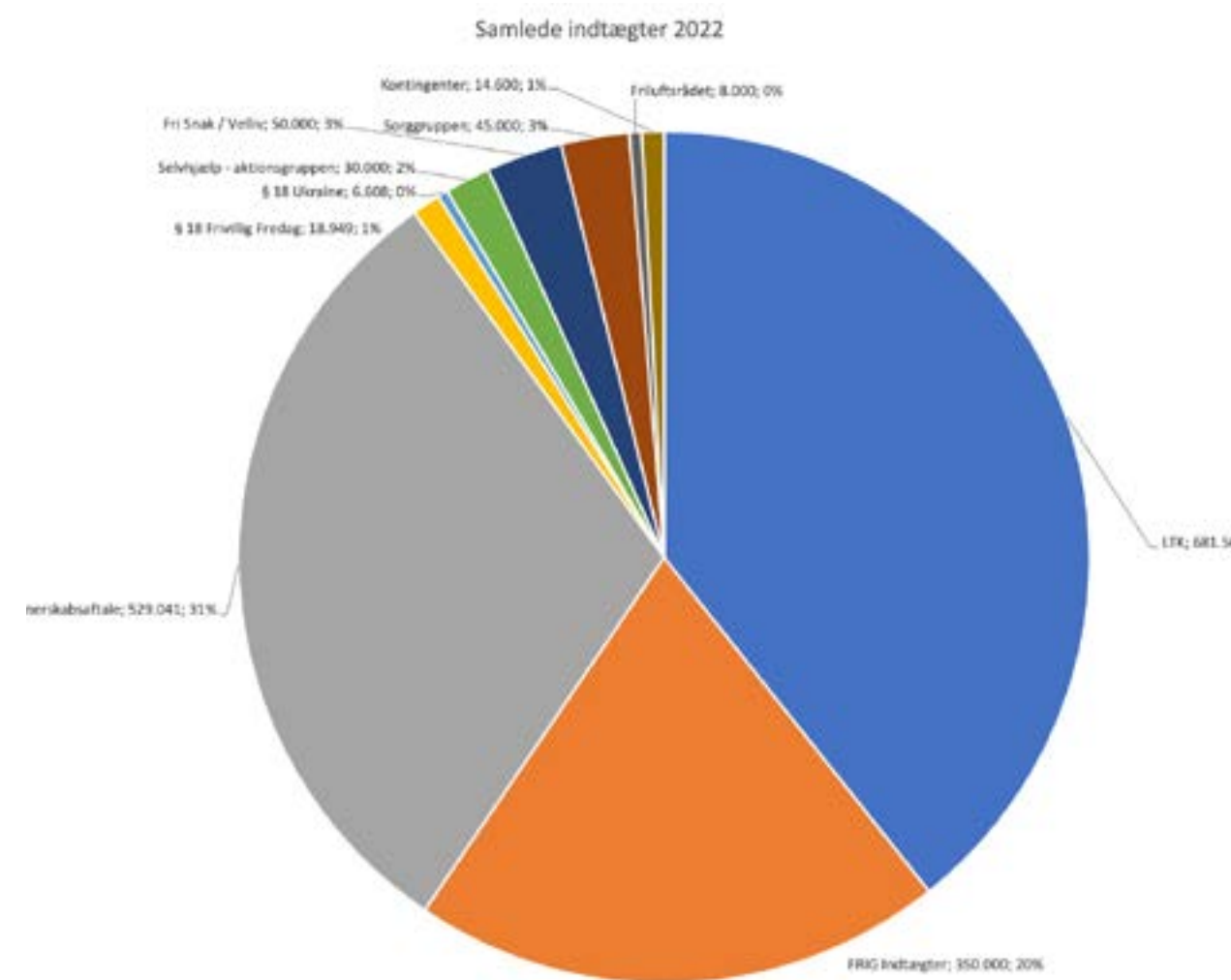
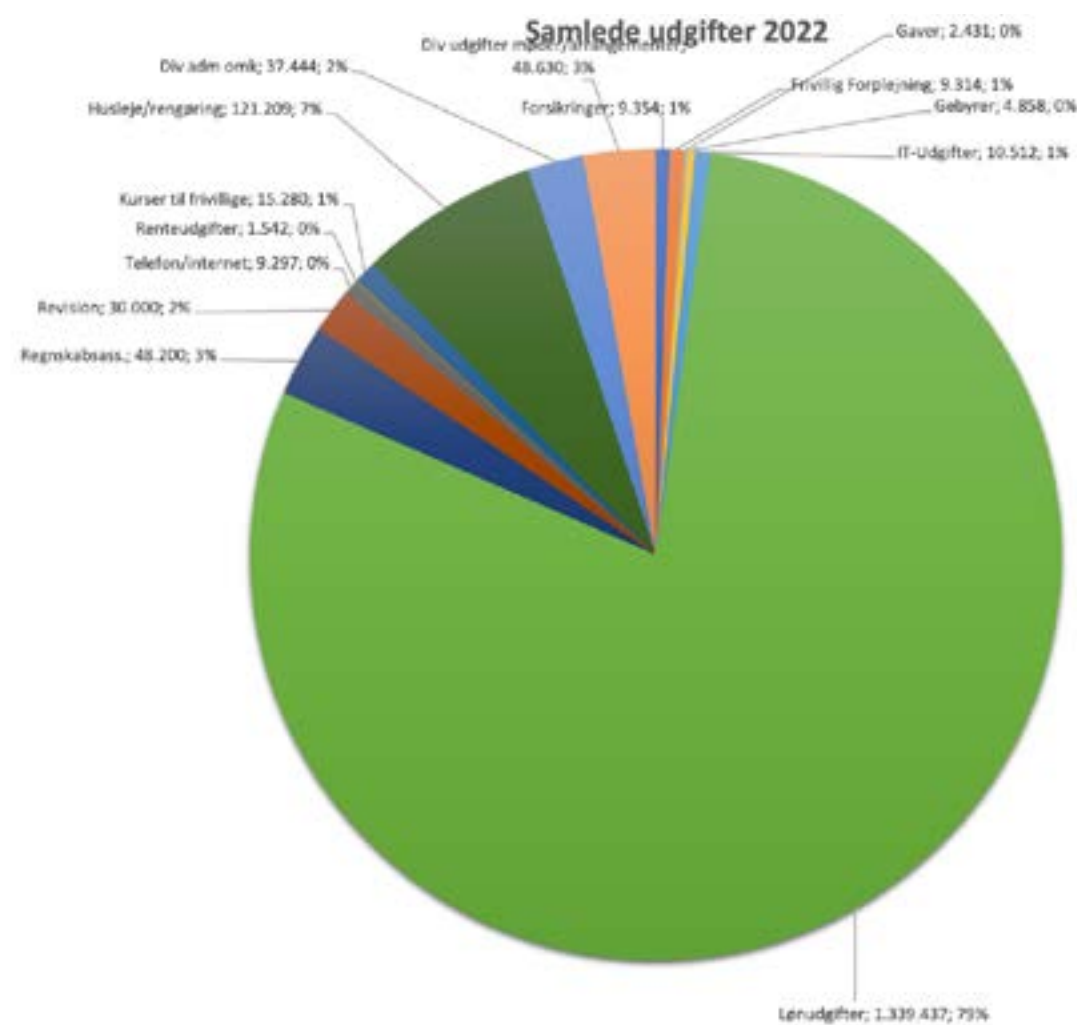
Frivilligcentrets medlemsvalgte bestyrelse bestod efter generalforsamlingen d. 20. april 2022 af formand Niels-Erik Pedersen, næstformand Tommy Wedel, kasserer Johannes Emil Vedtofte, bestyrelsesmedlem Stine Lemvig-Müller, bestyrelsesmedlem Lena Carpentier, suppleant Jan Henriksen, suppleant Sofie Pohl, samt eksternt udpegede May-Britt Christjansen fra Rotary Kongens Lyngby.

Det daglige arbejde i frivilligcenteret varetages af centerleder; Charlotte Poort på 37 t. Projektleder på selvhjælp; Anna Ikilikian 20t (barsel fra 4. juli 2022 til – 3. april 23), samt Idrætskoordinator og Foreningskonsulent tilknyttet IF Limone; Jacob Rosdahl 37t. D. 1. august 2022 ophørte Niels Esbech i stillingen som idrætskoordinator og foreningskonsulent. Den 31. december 2022 blev der taget afsked med barselsvikar på Selvhjælp og LimoneUng Mette Braun-Olsen, samt foreningskonsulent Laila Marie Svendsen fra Frivilligcenter Halsnæs.

Økonomi og nøgletal i Frivilligcenteret 2023

Diagrammerne nedenfor illustrerer hvordan udgifter og indtægter fordelte sig i kalenderåret 2022. For yderligere information henvises der til FSLTs reviderede årsregnskab for 2022, der fremgår af frivilligcenters hjemmeside: www.ltk-frivilligcenter.dk

Frivilligcenters økonomi er baseret på faste bidrag fra hhv. Lyngby-Taarbæk Kommune (LTK) og Socialstyrelsen, suppleret med mindre projektbevillinger til selvhjælp. Dertil kommer en partnerskabsaftale med LTK omkring idrætskoordinering og foreningsstøtte til IF Limone.



Aktiviteter, Kurser og Grupper 2022



Coaching- forløb

Et samtaleforløb udbudt af Merete Faurskov, uddannet ID Life coach og sygeplejerske. Januar, 4 mødegange

Kom Videre Mand

Et mandefælleskab, for mænd, der har mistet fodfæste gr. firing, skilsmisse eller lign. Hvert møde har konkrete emner, der hjælper den enkelte til at komme videre. Kurset faciliteres af Kurt Bengtsen, tidl. Socialrådgiver. Januar, 8 mødegange



Tai-chi, januar

Introduktion til en ældgammel bevægelseskunst fra østen. Øvelserne hjælper med til at øge kropsbevidstheden, koncentrationen og balancen. Ved instruktør og læge Rita Kahn. 10 mødegange

Bankoaften

5/2 Et festligt arrangement i samarbejde med foreningen Recovery Tour.



Kurser- introduction to the danish childcare system

En expat introducerer nytilkomne expats til mødet med de danske vuggestuer og børnehaver.
7/4 kl 10-12 vuggestuer
8/4 kl 10-12 børnehaven



8 gratis guidede ture i samarbejde med NN-Nordsjællands Naturskole.

16/3 Sorgenfri Slots historie og naturen i Slotsparken.

23/3 Åen i byen. Mølleåen og industrihistorien.

30/3 Planter og vækster i slotsparken, herunder spiselige planter.

6/4 Dig og træerne- Skovbadning- at føle og sanse naturen.

1/6, Guidet tur hvor vi lærer om spiselige planter og krydderplanter.

8/6, Guidet tur hvor vi afprøver metoder til at finde indre ro gennem idéen om skovbadning og naturens helbredende kræfter.

15/6, Guidet tur hvor vi taler om helsebringende planter og snapseurter samt svampe.

22/6, Guidet tur hvor vi lader naturen tale til os



Foredrag: Kunsten at se i natur og maleri

Et foredrag om hvordan kunstmaler og tidligere civilingeniør Anne Grethe Pind skaber sine malerier, samt hvordan hun bruger sine malerier til at turde give slip på gamle overbevisninger og springe ud i noget nyt.
D. 28/4



Ukrainecafe'

Frivilligcentret åbnede en café for ukrainske flygtninge i Lyngby-Taarbæk d. 28/4, men behovet for en ukrainecafé eller ditto forening for de herboende flygtninge har endnu ikke været tilstede, hvorfor denne lukkede efter et par måneder.

Mindfulness Meditations gruppe

Et forløb med fokus på åndedræt og kroppens bevægelser, som afsæt for at få ny inspiration til håndtering af stressede situationer. Faciliteret af underviser Christian Birkjaer med meditationserfaring, samt en master i trivsel- og ressourcpsykologi D. 3/5, 10/5 og 17/5



Forældrecoaching

En anonym forældrerådgivning til forældre, der ønsker støtte til nye hensigtsmæssige strategier til at ændre dynamikker i familien. Herunder undervisning i kommunikation, konflikthåndtering og grænsesætning. Et tilbud faciliteret af familiebehandler og socialpædagog Mette B. Olsen, Frivilligcenter & Selvhjælp Lyngby-Taarbæk fra 1/5 – 31/12.



Coaching i det fri

Et Coaching-forløb over fire gange med afsæt i walk and talk i det fri. Forløbet er udbudt af Merete Fauriskov, uddannet ID Life coach og sygeplejerske. 4/5, 18/5, 1/6 og 15/6.



Foredrag: "Kvinder bygger ikke katedraler"

Jan Isaksen, forfatter og foredragsholder stiller spørgsmålet Kan kønsroller og kønnet adfærd begrundes ud fra en evolutionær logik? Et foredrag ved kønsfilosof Jan Isaksen, der argumenterer for, at kønnene er snarere 'sidestillede', end 'ligestillede', baseret på logik.
D. 2/6

Gå med en gruppe for pårørende i Lyngby

En ugentlig aktivitet for pårørende, der mødes med ligesindede og finder adspredelse gennem lettere gåture i naturen i lokalområdet og en efterfølgende kop kaffe i frivilligcentret. Forløbet er et samarbejde mellem pårørendevejleder Line Bjerregaard, LTK og Flemming Nielsen, Frivilligcenter & Selvhjælp Lyngby-Taarbæk.



Sorggruppe forløb

Et gruppeforløb for borgere, der har mistet en partner, ven eller pårørende. Forløbet ledes af frivillig gruppeleder Gitte Dahlgaard, som er uddannet i sorgstøtte ved Det Nationale Sorgcenter. Sorggruppen er en del af et 3-årigt samarbejdsprojekt mellem Frise, som er paraplyorganisationen for Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark og Det Nationale Sorgcenter. Projektet er støttet af Trygffonden. Først gruppe forløb blev afviklet i efteråret 2022.





Talentcafé

Ambitiøse og sjove aktivitet for børn med ADHD-relaterede udfordringer. Arrangeret af forældre til målgruppen. Initieret af Sascha Hildebrandt. 15/11

Forfatter falkvultet

For skriveglade borgere, der gerne vil tale med ligesindede. Alle forfatterspirere med ønsker om inspiration, undervisning og sparringspartnere. Et skriveværksted under ledelse af forfatter og lærer Thomas Leo. (fra efteråret 22 - jul)



En verden af ord

Et skriveværksted til selvudvikling og ventil til hverdagen. Et frit og rummeligt fællesskab hvor kreativitet og passionen for skrivning står som fælles interesse. Kurset ledes af forfatter Line Rosenberg Schmidt. (Fra efteråret 22 – foråret 23)

Stressforløb

Et gruppeforløb for stressramte over 8 fredage fra d. 10/6. Et trygt forum at dele historier, erfaringer og viden i. Faciliteret af familiebehandler og socialpædagog Mette B. Olsen, Frivilligcenter & Selvhjælp Lyngby-Taarbæk



Angstforløb

Et gruppeforløb for angstramte borgere fra d. 4/4. Et faciliteret fællesskab med refleksion og aktiv lytning. Faciliteret af familiebehandler og socialpædagog Mette B. Olsen, Frivilligcenter & Selvhjælp Lyngby-Taarbæk, samt Flemming Nielsen frivillig fra Frivilligcenter & Selvhjælp

Selvhjælpsgrupper

Hyggecafé

Litteraturgruppen, kommunal tovholder

Læsekreds for blinde og svagtseende

Monicas læsekreds

Nordisk Læsekreds

SMART Recovery

Mandetræf

Håndarbejdscafé

Nye Veje til job I

Nye Veje til job II

Medlemsoversigt 2022

40-Gruppen
Barakkens Venner
Bedste i Børnehuset
Blixen Klub Lyngby 18
Bygningskultur Foreningen i Lyngby-Taarbæk
Cyklistforbundet Lyngby-Taarbæk/Rudersdal
Danmission Genbrug
Dansk Blindesamfund
LyngbyGuiderne
Dansk Flygtningehjælp - Lyngby Frivillignet
Danske Handicaporganisationer (DH) Lyngby-Taarbæk
Depressionsforeningen
Diabetesforeningen Lyngby-Taarbæk
Ekspeditionsgruppen i Lyngby-Taarbæk for mænd 60+
Expat in Lyngby
FAKS - Foreningen af Kroniske Smertepatienter og pårørende
Fællesrepræsentationen for idrætsforeninger i Lyngby-Taarbæk Kommune (FIL)
FiskeHjælpen
Fæstningskanalens Venner
Gentlemens Idræt Club -GIC
Gigtforeningens Hovedstad Nord-kreds
Hemmingway Club i Kongens Lyngby
Lyngby-Taarbæk Historisk Topografisk Selskab
HjerteForeningen Lyngby-Taarbæk
HøreForeningen LT lokalafdeling
IC foreningen/BPS
IF Limone
Værestedet Paradiset
Suppekøkkenet - Kirkens Korshær
Kræftens Bekæmpelse Lyngby
Kvisten
Kulturstedet Lindegaarden
Lions Virum
Fitness +60
Lundtofte Medborgerhus' Venner
Lydavisen
Lyngbymøllernes Venner
MIL Mentorforeningen i lyngby
Mødrehjælpens Lokalforening i Lyngby
Natteravnene Gentofte-Lyngby
Natteravnene Gentofte-Lyngby
Danmarks Naturfredningsforening - Lyngby-Taarbæk lokalafdeling
Ok-Klubberne i Lyngby-Taarbæk



Medlemsoversigt 2022

Osteoporoseforeningen
Støtteforeningen Paradisets Venner
Pensionister i Skolen
Pensionistforeningen Lyngby-Taarbæk
Foreningen for pårørende til demensramte i Lyngby-taarbæk kommune
Red Barnet Ungdom Lyngby
Kongens Lyngby Rotary Klub
RustenborgHuset
Røde Kors Lyngby Taarbæk
SF Lyngby-Taarbæk
SFU Lyngby
SIND Gladsaxe, Gentofte, Lyngby
SIND ungdom Lyngby-Taarbæk
Solgårdens Musikalske Venner
Spisevennerne
Stavgængerne i Det Grønne Område
Støtteforeningen for udviklingshandicappede i LTK
Templet
Virumgårds Venner
Vågetjenesten i Lyngby-Taarbæk
Walkmændene i Lyngby-Taarbæk
Ældresagen i Lyngby-Taarbæk
Scleroseforeningen storkøbenhavn-nord
Virum Inner Wheel Klub
Repair Cafe Lyngby
Lyngby Lænken
Cykelholdet For Kræftramte Mænd
Åbne Døre
Pit Stop
Radikal Ungdom Nordkøbenhavn
Foreningen Bostedet Chr. X's Allés Venner
Blixen Klub Lyngby 20
Lokalforeningen for Bedre Psykiatri Lyngby Taarbæk - Rudersdal
NA Lyngby
Foreningen NORDENs lokalafdeling i Lyngby-Taarbæk
Lyngby Lystfiskeriforening
Lyngby KunstForening
Recovery Tour
Aktiegruppen
Bredebo vennerne
Virum Sorgenfri Grønne Nabofællesskaber
Amicale Francaise
For Iran
Colitis-Crohn Foreningen Kbh/Lyngby
Danske Slægtsforskere København Nord

