Frivilligcenter & Selvhjælp Lyngby-Taarbæk



Årsberetning 2025

Fællesskab og Livstrivsel



Vi styrker lokale foreninger
Vi skaber fællesskaber
Vi synliggør frivillighed
=
Vi øger borgernes
engagement og trivsel
i Lyngby-Taarbæk

Lederberetning

2025 har været et år, hvor vi har styrket vores rolle som knudepunkt for frivillighed og lokale fællesskaber i Lyngby-Taarbæk.

Med afsæt i bestyrelsens strategi "Fælles om Lyngby-Taarbæk 2025–2027" har vi understøttet foreninger, udviklet nye fællesskaber og synliggjort frivillighedens betydning for den enkelte, for fællesskabet og for lokalsamfundet.

Året begyndte med en medlemsundersøgelse, som har givet værdifuld indsigt i en stor gruppe medlemmers behov og udfordringer. Dialogen med vores medlemmer er et vigtigt grundlag for det fremadrettede strategiske arbejde i Frivilligcentret.

Undersøgelsen bekræfter vores rolle som sparringspartner og samlende kraft – og peger samtidig på et behov for at videreudvikle vores kursustilbud og samarbejdsformer på tværs af medlemmer. Den viser også, at samarbejdet med kommunale aktører opleves forskelligt blandt medlemmerne; fra udfordrende til meget tilfredsstillende.

Et godt samarbejde med kommunen er et vigtigt fundament for at styrke frivilligheden lokalt. Det har vi flere vellykkede eksempler på i år, bl.a. gennem støtte til etablering af et unge-netværk for frivillige og kommunale medarbejdere, der arbejder med sårbare unge.

Der er også etableret et naturprojekt for stressramte borgere i samarbejde med jobcentret, samt igangsætning af netværksgrupper for pårørende til demente i dialog med Center for Sundhed, et ukrainenetværk for foreninger og kommunalt integrationsteam. Hertil et nyt initiativ vedrørende styrket frivillighed på de kommunale plejehjem.

Fælles for indsatserne er, at de er udviklet i samarbejde med foreninger og frivillige aktører fra kommunen.
2025 var det første år uden en fast medarbejder på selvhjælpsområdet.
Alligevel er det med støtte fra mindre projektbevillinger og kompetente frivillige gruppeledere lykkedes at skabe trygge fællesskaber, hvor mennesker kan mødes, dele erfaringer og finde støtte.

Det gælder bl.a. sorggrupper, naturforløb for stressramte, Tai Chi, Qi Gong, netværksgrupper for pårørende og Hyggecaféen for psykisk sårbare borgere.

I 2025 markerede vi Frivilligcenterets 20-års jubilæum. I dag står vi på et stærkt fundament med over 90 medlemsforeninger, engagerede frivillige og en fælles vilje til at skabe et inkluderende og levende lokalsamfund.

Samtidig er vi bevidste om de udfordringer, der ligger foran os – herunder behovet for at rekruttere flere frivillige, nå nye målgrupper og videreudvikle vores samarbejder, ikke mindst med Lyngby-Taarbæk Kommune.

Civilsamfundet spiller i stigende grad en afgørende rolle i løsningen af både enkle og komplekse velfærdsudfordringer. Frivilligcentret bidrager meget gerne aktivt hertil, både som videncenter for frivilligfaglighed og som medskaber af nye indsatser og netværk i samarbejde med frivillige, foreninger, kommune og private aktører.

I efteråret 2025 blev der afholdt kommunalvalg. Vi ser frem til i 2026 at byde det nye hold af kommunalpolitikere velkommen og indgå i dialog om frivillighedens potentiale og mulighederne for øget samskabelse på tværs af politikområder.

Der er momentum for involvering af civilsamfundet i udviklingen af velfærd.
Det ses i en lang række nationale reformer og politikområder. Det er ikke en spareøvelse, men en investering i at få foreninger og borgere tæt på virkeligheden til at byde ind med løsningerne og tage fælles ansvar – det har vi masser af erfaring med i foreningslivet.

I 2026 har vi særligt fokus på at:

- styrke dialog og samarbejde med flere fagcentre i kommunen
- styrke lokalt beredskab for borgere og foreninger
- skabe nye netværk på tværs af Frivilligcentrets medlemmer
- synliggøre veje til frivillige fællesskaber for internationale borgere i LTK
- synliggøre medlemmernes initiativer lokalt

Tak til alle frivillige, medlemmer og samarbejdspartnere, som hver dag bidrager til at skabe fællesskab og styrke trivslen i Lyngby-Taarbæk.

Bestyrelsen for Frivilligcenter & Selvhjælp Lyngby-Taarbæk
& Centerleder Charlotte Poort.

Året der gik 2025

Vi styrker lokale foreninger

For netop at have fingeren på pulsen i forhold til vores medlemsforeninger begyndte året med et vigtigt element: en medlemsundersøgelse, der har givet os værdifuld indsigt i et udsnit af foreningernes dagligdag, deres behov, udfordringer og ønsker til fremtiden.

Medlemsundersøgelse

Medlemsundersøgelsen bekræfter, at Frivilligcenteret spiller en central rolle som sparringspartner, facilitator og samlende kraft – men også at der er behov for fortsat udvikling af vores tilbud og samarbejdsformer under paraplyen. Undersøgelsen har været et centralt afsæt for vores prioriteringer – og vil være det fremadrettet.



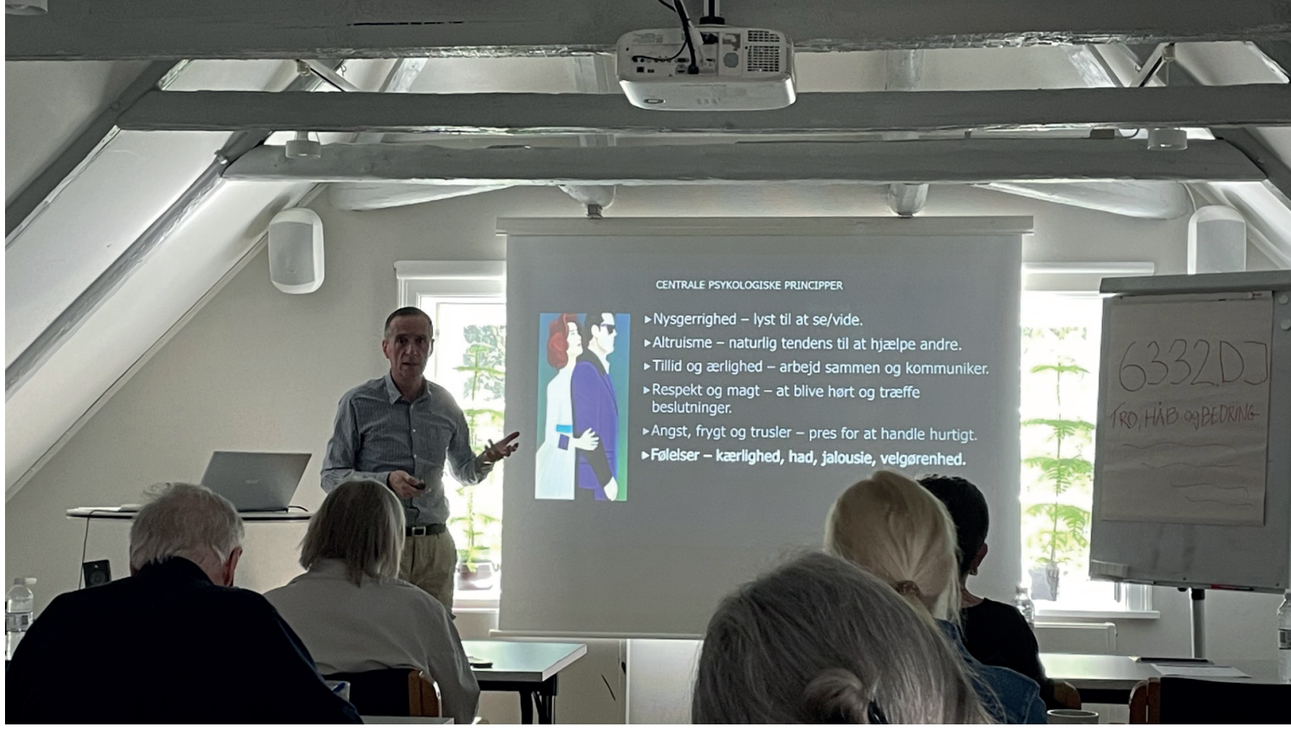
Nye netværk

Et af de værdifulde output fra vores medlemsundersøgelse var efterspørgsel på netværk og erfaringsudveksling. Det har bl.a. resulteret i et nyt spirende netværk omkring "plejehjemsfrivillighed". Et eksempel på, hvordan vi kan bidrage med frivilligfaglighed.

Vi kan skabe kontakt på tværs af forskellige relevante aktører i kommunen, tydeliggøre forskelle og muligheder, samt bidrage til at fremme vigtige og holdbare rammer for frivillighed. Her er et oplagt potentiale at arbejde videre på i 2026.

Vi er paraplyorganisation for over 90 medlemsforeninger og frivillige organiseringer i Lyngby-Taarbæk Kommune. Vores rolle er bl.a. at gøre det nemmere at være forening.

Det gør vi bl.a. gennem rådgivning, konkret støtte til drift, sparring, videndeling og udvikling af foreningerne samt daglig drift af Frivilligcentret



Kurser i digital svindel

I maj måned fik 18 kursister en grundig introduktion til at undgå at blive udsat for digital svindel med frivillige kursusleder Alexander Bulajic, Ph.d. i Computer Science.

Kurset blev gentaget i november for 10 kursister – denne gang på engelsk for at imødekomme det stigende antal engelsktalende medlemmer i Frivilligcentret og borgere i kommunen.

Begge workshops bidrog til en øget opmærksomhed overfor faldgrupper, typer af svindel. Hvad man kan gøre og hvad man absolut ikke skal gøre.

Løbende tilbud og information

Igennem året er vores medlemmer blevet tilbudt forskellige former for information og inspiration f.eks. om frivilligledelse, vedtægter, rekruttering, organisering, samt gode og gratis foreningskurser/webinarer fra Center for Frivilligt Socialt Arbejde (CFSA) www.frivillighed.dk , samt gratis webinarer fra konsulentfirmaet Ingerfair.dk

Hertil kommer en åben telefon og dør til Frivilligcentret, hvor der er mulighed for sparring omkring aktuelle spørgsmål og udfordringer for foreninger og frivillige. Som et stående tilbud har alle vores foreninger mulighed for gratis omtale af deres frivilligjob på vores hjemmeside/eller nyhedsbrev. Det har vi i 2025 oplevet en stigende interesse for.

Samme med vores over 90 medlemsforeninger og selvhjælpsgrupper styrker vi fællesskab og trivsel.



Vi guider alle borgere så de kan finde et relevant tilbud eller forening



Generalforsamling

I april måned afholdte vi vores ordinære generalforsamling på Lyngby Rådhus. Generalforsamlingen er, en vigtig begivenhed, der giver alle medlemmer mulighed for dels at komme til orde og dels at stille op til Frivilligcentrets bestyrelse. Her afrundede vi året sammen og satte lys på det kommende år. Aften bød også på rundvisning på det nyrenoverede rådhus, samt netværk, viden og inspiration til medlemsforeningerne fra andre foreninger.

Ny strategi 2025–2027

Frivilligcenterets nye strategi "Fælles om Lyngby-Taarbæk 2025-2027" blev introduceret på sidste generalforsamling slut april 2025 af vores bestyrelse. Den nye treårige strategi tager afsæt i vores kerneopgaver. Den består af fire prioriterede områder, som løbende vil blive omsat til konkrete initiativer.
De fire områder er;



- Styrkelse af medlemsforeningerne gennem Frivilligcenterets tilbud og aktiviteter
- Fremme dialog og samarbejde med Lyngby Taarbæk kommune
- Udvikling af selvhjælpsområdet
- Styrkelse af Frivilligcenteret

Kultur

Kultur- og bibliotekschef Søren Mørk Pedersen præsenterede LTK's kulturstrategi, som fokuserer på at skabe fællesskaber, inddrage natur- og kulturarv samt løfte livsglæden gennem kunst og kultur. Det støtter vi 100 % op om. Det er nemlig dét flere af vores medlemsforeninger og fællesskaber praktiserer gennem deres frivillige virke.

Tre konkrete eksempler herpå er Blixen Klub Lyngby 2023, kunstsammenslutningen Åbne Døre og sluttelig musikforeningen Danzetten, som blev årets vinder af LTK's Sociale Frivilligpris. Tre vidt forskellige medlemsforeninger, som præsenterede sig selv på mødet og delte ud af deres erfaring om det at være en frivillig kulturforening i Lyngby-Taarbæk

Vi skaber fællesskaber

Vores ressourcer er få – med flere ressourcer kan vi støtte flere frivillige og borgere til at skabe endnu flere grupper, der kan bygge bro til civilsamfundet og forebygge eventuelt tilbagefald til kommunale indsatser.

Fællesskaber udgør kernen i frivillighed, fællesskab skaber trivsel, derfor støtter vi kommunens medborgere i at finde et godt fællesskab, der matcher deres interesser og livssituation.

Vi tager initiativ og understøtter selvhjælpsgrupper, som er ligeværdige reflektionsrum.

Vi danner netværk på tværs – og arbejder aktivt med samskabelse mellem forskellige aktører, hvor vi sætter vores frivilligfaglighed i spild.

Selvhjælp og sociale aktiviteter

Vi har videreført og udviklet vores arbejde med selvhjælp og sociale aktiviteter fra tidligere grundet ihærdige og kompetente frivillige. Vores tilbud spænder bredt og målgruppen er ligeledes forskelligartet. Her et udpluk på gennemførte tiltag i 2025.

Tai Chi

Det ser nemt ud, men det er det ikke, men alt kan læres med tålmodighed. Igennem flere år har Rita, som er uddannet læge, stået klar lørdag formiddag som frivillig instruktør i Tai Chi - en rolig kinesisk bevægelsesform med langsomme, flydende øvelser, der kombinerer krop og sind.

Qi Gong

Qi Gong er en rolig bevægelsesform, hvor enkle øvelser kombineres med vejrtrækning og nærvær for at skabe balance i krop og sind. 20-årig religionsstuderende Frederik har delt ud af sin viden og kunnen inden for dette felt af flere omgange.

Hyggecafe

Hver uge står Lennart, en frivillig gruppeleder klar til at tage imod psykisk sårbare borgere i Frivilligcentret med hygge, mad, kreativitet og nogle gange en udflugt. Et meget værdsat initiativ for de min. 10 deltagere på søndage i frivilligcentret på Rustenborgvej.









Sorggrupper

Gennem de seneste år har vi gennemført sorgforløb for kvinder og mænd, der har mistet en nærtstående. Forløbene hjælper deltagerne med at integrere sorgen i deres liv og bidrager derved til bedre trivsel. I 2025 gennemførte vi igen et struktureret forløb med en gruppe. Her arbejdede deltagerne med at sætte ord på tab, forandringer i hverdagen og tanker om fremtiden. Forløbene faciliteres af Gitte, som er en erfaren sorgfacilitator, der skaber et trygt og fortroligt rum til at dele tanker, erfaringer og følelser.

Gennem forløbet får deltagerne mulighed for at udvikle et sprog for sorgen og tid til refleksion. En gennemgående tilbagemelding fra deltagerne er overraskelsen over, hvor meget de kan spejle sig i andres tanker og følelser omkring deres sorg, det lindrer.
Flere af Lyngby-Taarbæks præster har henvist til forløbet som et supplement til kirkens egne udbud. På samme måde som vi henviser sørgende borgere til kirkernes sorggrupper og andre aktiviteter.

Individuelle kaffesamtaler som åbner døre til fællesskaber

I Frivilligcentret står døren altid åben for alle kommunens borgere.

- Vi tilbyder individuelle samtaler, hvor vi tager udgangspunkt i den enkeltes ønsker og behov.
- Vi rådgiver borgere, der ønsker at engagere sig som frivillige, og hjælper dem med at afklare, hvad det vil sige at være frivillig, hvilke interesseområder der matcher deres motivation, og hvor de kan finde relevante foreninger, netværk og aktiviteter.
- Vi vejleder vi borgere, der ønsker at blive en del af et fællesskab – hvad enten det er i en forening, et netværk eller et aktivitetstilbud – og hjælper dem med at finde det, der passer til deres livssituation f.eks som tilflytter, expat, studerende, ensom eller frivillig entreprenør.

Samskabelse

Unge-netværk

I 2025 er det lykkedes os at etablere et Ungenetværk med lidt starthjælp fra CBAK, som gjorde at vi kunne ansætte en dygtig medarbejder i tre måneders flexansættelse. Det har resulteret i et voksende netværk af foreningsfrivillige og kommunale medarbejdere, som arbejder med 13 – 29-årige sårbare unge i Lyngby-Taarbæk.

Gennem 4 faciliteret netværksmøder har vi givet de forskellige aktører kendskab til hinanden og et dybere indblik i hinandens fokusområder, målgruppe, aktiviteter og metoder. Frivilligcentret har valgt at fortsætte netværket, fordi det styrker de involverede i at gøre de unges valgmuligheder større lokalt på tværs af kommune og civilsamfund.

Naturforløb

I 2025 var vi ét af seks frivilligcentre i Danmark, der efter en ansøgningsrunde blev udvalgt til at udbyde naturforløb som led i et landsdækkende naturudviklingsprojekt med støtte fra bl.a. Socialstyrelsen.

Forløbene havde fokus på natur, mental trivsel og empowerment for borgere med stress og angst. Vi gennemførte to 8-ugers forløb – ét i foråret og ét i efteråret – med 8 tilmeldte deltagere på hvert hold.

Naturen dannede rammen for ro, refleksion og styrkelse af relationer mellem deltagerne. ViNatur havde klædt vores frivillige Gitte og Jette fagligt på til at facilitere forløbene. Flertallet af deltagerne tilkendegav at projektet hjalp og styrkede deres trivsel – samt gav dem styrke til efterfølgende at opsøge naturens beroligende og stressreducerende effekt.

Projektet gav god metodisk viden, som er delt med de øvrige frivilligcentre i Danmark. Forårsforløbet blev formidlet gennem et velfungerende samarbejde med Lyngby-Taarbæk Kommune, hvor jobcentret bidrog til at nå ud til relevante borgere.

Samskabelse for os betyder samarbejde på tværs af sektorer, forskellige fagligheder og forskellige bidrag – men med en ligeværdighed og en fælles tro på fælles målsætning.

Vi tror på fællesskab og vi tror på, at når vi skaber noget sammen eller gør noget sammen, sker der noget. En del af vores arbejde i 2025 har elementer af samskabelse.

Ukraine-netværk

Siden efteråret 25 er et stigende antal unge ukrainske flygtninge ankommet til kommunen. Frivilligcentret støtter op om lokale flygtningeorganisationer og Røde Kors' arbejde med til at indkredse mulighederne for at støtte via sprogcaféer, jobmentorer, fællesspisning, lektiehjælp, fritidsaktiviteter, cykeldonationer m.v. Samarbejdet mellem foreningerne, frivilligcentret og kommunens integrationsteam fortsætter i 2026.

Samarbejde med erhvervslivet

Vi har ambitioner om at styrke samarbejdet med lokale virksomheder, idet vi fremadrettet ser et stort potentiale i at bringe civilsamfund og erhvervsliv tættere sammen. Et godt eksempel er samarbejdet med Nordea.

Frivilligcentret havde inviteret alle medlemsforeninger og kommunens folkeoplysende foreninger til et møde med Nordeas filialdirektør Rune Back, som tilbød et gratis kursus i digitale svindel for at bevidstgøre lokale frivilligforeninger om de raffineret metoder, der bliver brugt til at franarre foreningerne og enkeltpersoner penge. I alt 36 frivillige deltog i arrangementet.



Vi synliggør frivillighed

Her et udpluk af aktiviteter som har været med til at sætte tydelig fokus på Frivillighed

Vi skaber overblik over det lokale foreningsliv og understøtter borgere i at engagere sig frivilligt eller indgå i lokale frivillige fællesskaber.

Synlighed er en central indsats for at styrke opbakningen til foreningerne, tydeliggøre frivillighedens værdi og rekruttere nye frivillige.

Liv i Lyngby

I september var der byfest i Lyngby med musik, mad, underholdning og fokus på publikumsvenlige aktiviteter. Selvfølgelig var Frivilligcenteret også til stede ved eventet med to pavilloner, som en række af vores foreninger benyttede til at synliggøre deres aktiviteter og rekruttere flere medlemmer. Flere foreninger havde deres egne stande. En sjov og festlig dag, som gav mulighed for dialog med borgere, politikere og frivillige fra foreninger.

Frivilligcentret har benyttet evalueringen fra arrangementet til at anbefale en ny lokation i den anden ende af hovedgaden og gerne mulighed for at stå sammen med flere af kommunens andre foreninger og andre civilsamfundsaktører.

FrivilligFejring

I november sagde vi hjertelig tak til alle de mange frivillige ildsjæle i Lyngby-Taarbæk, som gør en kæmpe indsats, ved årets FrivilligFejring.

Dagen blev holdt i Rådhusets kantine med ca. 100 deltagere og blev samtidig en markering af vores 20års Jubilæum.

Vi havde inviteret direktør, tidl. minister og forfatter Rasmus Prehn til en snak med gode eksempler på hvordan frivillige kan løfte deres medborgere gennem frivillige indsatser, samt om hvordan vi sikrer mere samskabelse mellem medborgere, civilsamfund og vores offentlige institutioner.

I arrangementet deltog også Casper Strunge, genvalgt formand for Kultur og Fritidsudvalget, som ligeledes understregede frivillige foreningers betydning for Lyngby-Taarbæk Kommune. Frivilligcentret fik kommunale §18-midler til FrivilligFejring 25

Af hjertet tak

Kæmpe TAK til alle de frivillige, som i 2025 har gjort en KÆMPE indsats for frivilligheden og fællesskaber. Af samme grund var vi glade for – sammen med kulturchef Søren Mørk Petersen fra Stadsbiblioteket - at kunne invitere alle frivillige med ledsager gratis til generalprøve på den storslået udendørsopsætning af Snedronningen i Dyrehaven.

"Falder der appelsiner i Frivilligcentrets turban, så gør vi alt for at dele dem med vores medlemmer – og læsere af vores nyhedsbrev"



20års jubilæum

I 2025 fyldte Frivilligcenter & Selvhjælp Lyngby-Taarbæk 20 år! Der er sket utrolig meget siden da og vi rummer i dag ca. 90 medlemsforeninger og selvhjælpsgrupper. Vi har foreninger og kurser for nybagte fædre, en RepairCafé, foreninger for kronisk syge, Gå grupper, unge tidligere misbrugere, mentorforløb mellem unge og voksne, natur- og kulturforeninger, patientforeninger, idræt for psykisk sårbare, caféer for integrationskvinder, internationale kulturmøder, politiske foreninger og langt flere, der alle bidrager til at styrke sammenhængskraften mellem borgerne i Lyngby-Taarbæk Kommune.

Historien begyndte for ca. 20 år siden med Vera Wetlesen, som drømte om et frivilligcenter i Lyngby-Taarbæk. Lene Lemvigh-Müller greb idéen og fik sat handling bag ordene. Sammen fik de skabt det fundament, som stadig bærer FSLT i dag.
Hør det spændende interview med tidligere centerleder Lene Lemvigh-Müller, der var med til at stifte FSLT. Vi spurgte hende:

Hvorfor skal man egentlig være frivillig?

Medieomtale

Vi har øget synligheden gennem artikler, kronikker og proaktiv pressekontakt til vores lokale medier. I forbindelse med vores 20års jubilæum bragte Virum Sorgnfri Avisen en artikel om frivillighed og hvad et frivilligcenter er og kan. Op til kommunalvalget havde vi en kronik om de helt afgørende punkter for god samskabelse med bl.a. kommunen.

De lokale medier har ligeledes dækket forskellige af årets begivenheder på papir og netaviser. Det har giver flere positive tilkendegivelser fra vores medlemmer - og forhåbentlig øget viden og nysgerrighed hos læsere, som ikke kender os, samt hvilke aktiviteter og fællesskaber vi tilbyder.

Egen kommunikation

Fra vores egne kanaler har vi udsendt 10 månedlige nyhedsbreve for at holde vores medlemmer ajour. Vi har øget frekvensen på vores sociale medier og lagt grundlaget til en forbedret hjemmeside, der gør den nemmere at overskue for vores medlemmer og andre interesseret. Vi opfordrer løbende vores medlemmer til at dele deres åbne aktiviteter med os, så vi kan sikre omtale heraf. Det fortsætter vi med i 2026.

Medarbejdere i 2025

Charlotte Poort
Centerleder

Mark Petersen
Studentermedarbejder

Gitte Dahlgaard
Strategisk kommunikation
(Fra nov. 25)

Jacob Rosdahl
idrætskoordinator og foreningskonsulent for IF-Limone

Karina Maria Busse
Projektleder Ungenetværk
(Til juni 25)

Thomas Rievers
Frivillig iværksætter
(Til april 25)

Bestyrelse efter GF 2025

Stine Lemvigh-Müller
Bestyrelsesleder

Jan Henriksen
Assisterende bestyrelsesleder

Peter Dreyer
Kasserer

Lars Anker
Medlem

Maria Andrianova
Medlem

Lis Buchwald Olesen
Suppleant



Frivilligcenter & Selvhjælp Lyngby-Taarbæk

Rustenborgvej 2A, 2800 Kongens Lyngby