

# FRIVILLIGCENTER Helsingø

2020-2021



# SAMMEN - MEN HVER FOR SIG

## Vi er her- blot på afstand

Sådan lød det fra os i Frivilligcenter Helsingør, efter vi i starten af marts 2020 havde lært ordet Corona at kende, og landet lukkede ned. Totalt uventet, blev der på pressemødet den 11. marts fra Statsministeriet sat en stopper for hverdagen som vi kendte den. Som alt andet lukkede Frivilligcenter Helsingør, og så sad vi alle der, alene hver for sig, og tænkte "hvad gør vi nu"?

Situationens alvor var indlysende, og i første omgang kastede vi os over at indsamle viden om alle de **fantastiske hjælpeinitiativer** som hurtigt opstod lokalt og nationalt. Der viste sig en helt enestående vilje til at hjælpe, hvor der var et behov, og vi udarbejdede lister og oversigter og videreformidlede det bredt ud i kommunen.

I Frivilligcentret blev vi hurtigt opmærksomme på, at den uvisse situation kunne være særlig alvorlig for nogle borgere i kommunen. Vi ansøgte derfor og fik bevilliget penge fra Velliv Foreningens akutpulje til at etablere et tilbud om **telefonisk støtte og vejledning** til sårbare og ensomme, der følte sig ekstra ramte på grund af Coronakrisen, samt til de mennesker, der på grund af krisen, er i risiko for at blive særligt sårbare.

Da vi åbnede i juni 2020, efter godt tre måneders nedlukning, var arbejdet for alle medarbejdere, frivillige og brugere af Frivilligcentret, at lære at navigere i en hverdag med corona-regler som forsamlingsloft, afstandskrav, mundbind, afspritning mv. Det betød aflysning af arrangementer, nye måder at afvikle aktiviteter på og nye betingelser for frivillige og grupper at benytte Frivilligcentret på. Det krævede tilvænning og accept fra os alle.

Igenem hele året, også i perioderne hvor vi har været lukket, har det været muligt at få kontakt med vores **økonomi- og gældsrådgivning** samt den **social-juridiske rådgivning**. På den måde har vi har sikret, at ingen risikerede at komme unødigt i klemme på grund af nedlukning.

Intet er så skidt, at det ikke er godt for noget, og perioden med nedlukning af Frivilligcentret har givet medarbejderne tid til at tage fat på nogle af de mange arbejdsopgaver det kan være svært at få tid til i en normal travl hverdag. Vi har således brugt tid på at lave en **ny hjemmeside**, som vi synes er blevet drønflot og overskuelig, ligesom vi har givet vores **nyhedsbrev** et løft med et nyt grafisk udtryk.

Vi har også brugt tid på at indsamle information og opdatere oplysninger om foreninger og fællesskaber på det sociale område i Gribskov Kommune. Alle informationer er nu samlet i det vi kalder **Foreningsvejviseren**, som nu ligger på vores hjemmeside.

Her kan alle, som har brug for en social indsats, finde vej, og den kan bruges af dem der gerne vil yde en frivillig indsats

inden for et særligt område. Vores håb er, at den kan hjælpe med at give et overblik og hjælpe folk det rette sted hen.



# INITIATIVER OG PROJEKTER I 2020

Trods corona og nedlukning og hvad deraf har fulgt, har flere aktiviteter og projekter i Frivilligcenter Helsingør set dagens lys i 2020:

**Repair Cafeen** kom flot fra start. Under mottoet NYT er YT, REPAIR er FAIR, stod 14 fixere klar til at tage imod, da man for første gang slog dørene op i Repair Cafeen i februar 2020. I Repair Cafeen kan man komme med sine brugte og defekte ting og få hjælp til at reparere dem. Og det har været en succes fra første færd, hvor der har været kø og et stort ønske om at få hjælp til at tage vare på de gode gamle ting. Repair Cafeen glæder sig til at fortsætte fixeriet i 2021.

**I Kvindefællesskabet** i Helsingør er man sammen om kultur, natur og meget mere. Kvindefællesskabet er for alle kvinder i alle aldre, som har lyst til at være en del af et fællesskab. Fællesskabet blev skudt i gang i juni 2020 med et tema om Hans Scherfig. Det blev til tre dejlige møder med film, besøg i datteren Christine Scherfigs skønne hjem i Græsted og en udstilling på Nivågaard. Sommeren bød også på foredrag om og vandring ad Pilgrimsruten. Kvindefællesskabet glæder sig til at fortsætte aktiviteter og fællesskabet i 2021.

**Gribskov går sammen**, og en ny gå-gruppe tog sit udgangspunkt i Frivilligcentret. Hver mandag byder Sussi således op til vandring i og omkring Helsingør og i Bymose Hegn, for alle som har mod på at starte ugen med en rask gåtur i frisk luft og i al slags vejr.

**Piger i eget Liv og Wise Women** er to projekter, som på hver sin måde, skal hjælpe piger i alderen 15-20 år. Kernen i begge projekter er at hjælpe unge piger som presses af egne og af samfundets forventninger mærker stress, eller føler sig ramt af uoverskuelige problemer.

*I projektet Piger i eget liv*, kan man blive en del af en gruppe på 6-8 piger, som mødes hver uge i Frivilligcentret. Sammen med to unge gruppeledere, hygger man sig i et fortroligt rum og taler om emner som tanker og følelser, venner, familie, sociale medier etc. Projektet er etableret i samarbejde med organisationen GirlTalk og er finansieret af puljen "Sammen om Sundhed og trivsel" i Gribskov Kommune.

*Projektet Wise Women* er et naturinspireret mentorprojekt. I dette projekt bliver man matchet med en erfaren kvinde, en mentor, som man mødes med i naturen hver eller hver anden uge. Man går ture og får inspiration og redskaber til at bruge naturen til at afhjælpe stress og skabe balance i livet. Projektet er finansieret af Helsefonden, Musik i Lejet og af Gribskov Kommunes §18-pulje.

**Nyt økonomi- og gældsrådgivningsprojekt.** Frivilligcenter Helsingør har i flere år været en del af økonomi- og gældsrådgivningen i Nordsjælland. I juni 2020 fik vi tilsagn fra Socialministeriet om en ny bevilling til en 4-årig projektperiode. Vi kunne således fortsætte arbejdet med at hjælpe borgere med at overskue deres økonomi, lægge budget, lave planer for afvikling af gæld mv. Som noget nyt skal vi ud og undervise unge i kommunen. Vi skal være med til at sikre at unge ved hvordan de skal styre deres økonomi, når de f.eks. flytter hjemmefra, hvordan de undgår at falde i kviklånsfælder osv. Det glæder vi os til at komme i gang med i 2021.

# AKTIVITETER I FRIVILLIGCENTER HELSINGE

## **Kammeratskabet- et netværk for mænd.**

Mødes hver tirsdag kl. 9.30-11.30 til samvær, aktiviteter og udflugter.

## **Bisiddergruppen, efter aftale pr. telefon/mail**

Frivillige uddannede bisiddere tilbyder borgere at deltage som uvildige personer og støtte ved møder med offentlige myndigheder, læge eller lign.

**Integrationsgruppen** giver juridisk og social rådgivning, arrangerer udflugter, organiserer kvindeaktiviteter og yoga, lektiehjælp og sprogtræning, multikulturel julefest, ferieture for flygtninge m.m.

## **IT-cafeen**, mandag og onsdag kl. 10-12

Frivillige giver hjælp med udfordringer på computer, tablet og smartphones.

**Byttebixen**, hver dag i Frivilligcentrets åbningstid. Byttebixen tilbyder gratis genbrug af børnetøj, ting og udstyr til børn imellem 0 og 6 år.

**Røde Kors Nørklærne** mødes til strik og hygge hver torsdag kl. 14-16.

**Vandreholdet** går tur og får vind i håret hver tirsdag kl. 10.00

**Karleguppen** er et netværk for mænd som mødes om samvær og hygge én gang om måneden.

**Natteravnene i Helsingør** har deres faste base i Frivilligcentret.

**Gribskov Familievenner** Gribskov Familievenner har base i Frivilligcentret og laver familie- og frivilligaktiviteter hver anden uge.

**Foreningen Ascent** afholder aktiviteter i Frivilligcentret.

**Mad til Alle** er et fødevarerfællesskab, der samler overskudsmad fra lokale supermarkeder. Frivilligcenter Helsingør er udleveringssted.

**Julegruppen** arrangerer og organiserer juleaften i Sognegården i Helsingør.

**Helsingør sy- og strikkeforening** mødes hver tirsdag kl. 19.00-22.00 til syning, strik og kreativitet.

**Rådgivning** om Konflikt, stress og adopterede efter aftale pr. telefon eller mail.

**Bridgesklubben Trongården** mødes til samvær og spil hver onsdag kl. 9.00 -12.00

**Social-juridisk rådgivning** hver anden mandag kl. 18-19

BISIDDER

INTEGRATION

IT - HJÆLP

SOCIAL-JURIDISK  
RÅDGIVNING

VANDREHOLDET

# HJERTELOG TAK TIL

Alle frivillige som bidrager med stort og småt og uden hvem ingen hjul ville dreje.

Tak til **bestyrelsen** i Frivilligcenter Helsinge.

Tak til **Gribskov Kommune** for økonomisk støtte samt godt og frugtbart samarbejde i 2020.

## Tak til:

- **Velliv Foreningen** for økonomisk støtte til akut-telefonen.
- **GirlTalk** for samarbejde om Projektet Piger i eget liv.
- **Helsefonden** og **Musik i Lejet** for økonomisk støtte til projektet Wise Women.
- **Frivilligcenter Græsted** for godt samarbejde.
- **Det Grønne Hus** for økonomisk donation til foreningsskabe i Frivilligcentret.
- **Familievenner Gribskov** for godt samarbejde
- **Integrationsgruppen** i Helsinge for godt samarbejde

