

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby Lokalafdeling

Rikke Bøhling, formand

Tlf. 22 35 05 15

Mail: stenbuk66@msn.com

27. Januar 2024

Generalforsamlingen 27. februar 2024

Beretning for 2023

Beretningen her er udelukkende beretning for 2023.

Da vi afholdte den ekstraordinær generalforsamling 27. Februar 2023 blev beretningen for 2022 fremlagt. Beretningen for 2022 kan rekvireres om ønsket.

Formålet med den ekstraordinære generalforsamling var at rekruttere flere bestyrelsesmedlemmer - herunder en ny kasserer, da bestyrelsen kun havde 5 medlemmer og vores tidligere kasserer trådte tilbage. Begge dele lykkedes.

Bestyrelsen konstituerede sig på følgende vis:

Formand Rikke Bøhling

Næstformand Vinnie Lund Rasmussen

Kasserer Kirsten Elise Hove

Bestyrelsesmedlemmer

- Sine Bejer
- Jannie Rasmussen
- Jan Duckert
- Mette Vindfelt
- Mads Larsen
- Mimi Olsberg

Suppleant: Ragna Heide

Danske Handicaporganisationer lokalafdelinger og Handicapråd

Vi er repræsenteret i Dansk Handicaporganisationers lokalafdelinger i Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk og Gentofte.

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby Lokalformand deltager i årsmødet i alle tre kommuner.

Vi er medlem af Handicaprådet i Gladsaxe, og har en suppleant i Gentofte og i Lyngby-Taarbæk.

Lokalbestyrelsens organisering og nedsættelse af arbejdsgrupper:

- *Forretningsudvalg* bestående af formand, næstformand og kasserer, der har ansvar for:
 - Udarbejdelse af budget, budgetopfølgning og regnskab
 - § 18 ansøgninger, regnskab og indberetning
 - Bestyrelsesmødernes dagsorden og referat
- *Styregruppe og Arbejdsgruppe for Cafe SINDriget*, der har ansvaret for at planlægge, annoncere, rekruttere til og gennemføre de aktiviteter, der indgår i SINDrigets budget, samt indkøb til forplejningen m.v.
- *Carlshuse-gruppen*, der har ansvar for Søndagsåben i Carlshuse
- *Intern Aktivitetsgruppe*, der arrangerer udflugter og julefrokost m.v.
- *Kildegaardsgruppen*, der har ansvaret for at planlægge, annoncere, tilmelde og gennemføre opholdet og ugens aktiviteter på Pension Kildegaard. Bidrage til at alle deltagere bydes velkommen, har det godt og trives. Gruppen udarbejder budget, indgår aftaler med eksterne bidragsydere, sikrer betalinger og afregning. Gruppen planlægger, sørger for tilmelding og gennemfører Kildegaard Gensyn.
- *Gladsaxe-Handicapferie-gruppen*, der har ansvaret for at fastsætte dato, reservere sted for ophold, udarbejder program og aktiviteter, deltagerbetaling, budget og afregning ud fra den særlige bevilling, som lokalafdelingen modtager til dette formål. Kommende ferie-deltagere inddrages.
- *Synlighedsgruppe*, der har ansvaret for lokalafdelingens synlige tilstedeværelse under Gladsaxe-dagen, Gentofte Kultur & Festdage, Liv i Lyngby, Vangede Byfest, Frivillig Fredag og andre kommunale borger-dage.
- *Pr og Annonce-gruppen* blev dannet, men nedlagt igen, da forretningsudvalget i stedet koordinerer annoncering i SIND-bladet, lokale medier, sind.dk og SINDs aktivitetskalender. Hver af de ovennævnte grupper udarbejder deres PR-materiale og annoncer og sender dette til FU, der koordinerer og sikrer annonceringen indenfor de givne deadlines.

Alle grupper sørger for at deres aktiviteter ligger på sind.dk og Facebook og andre relevante steder, i samarbejde med formanden og Forretningsudvalget. Lokalafdelingen har en Facebook gruppe "Sind Gladsaxe Gentofte Lyngby", der blev dannet umiddelbart efter Generalforsamlingen. 27 februar 2023.

Årets Gang

Vi har 14. marts 2023 holdt konstituerende bestyrelsesmøde efter generalforsamlingen. Der er afholdt 8 bestyrelsesmøder i årets løb.

Arbejdsgrupperne mødes hen over året i forhold til de givne aktiviteter og hvornår de skal afholdes.

Der blev afholdt konflikthåndteringskursus for frivillige i Carlshuse i Gladsaxe og Sindriget i Lyngby og Hvide hus i Gentofte den 7. feb. 23 med psykoterapeut Ulla Vincentsen som kursusleder.

Umiddelbart efter startede planlægningen af Handicaprejsen for Gladsaxe-borgere. Rejsen skulle gå til Feriekolonien Halleklippen på Bornholm. Gruppen holdt løbende møder og planlagde ferien – med annonce i Gladsaxe bladet og 60 + og en planche i Carlshuse.

Carlshuse og SIND har et samarbejde, hvor vi afholder søndagsåben hver søndag – der ca 5-7 frivillige i aktiviteten. Der bliver sørget for socialt samvær med kaffe, brød og ost m.v.

Aktiviteter i Gentofte Kommune

Hvide Hus i Gentofte stod for at skulle lukke i starten af 2023. Derefter overtog Cafe Stolpen de borgere, som bruger værestedet. Der blev holdt en sommerfest 21 september, hvortil SIND GGL bevilgede underholdning i Cafe Stolpen. Siden hen blev vi spurgt om vi ville bidrage økonomisk til en ryste-sammen tur for dem til Knuthenborg Safari Park som blev gennemført 3. oktober 2023 med bus tur-retur. På turen deltog vi med et par fra bestyrelsen. Vi så den dejlige park og havde sandwich og vand med til alle 20 deltagere, der var afsted. En skøn sen efterårstur.

Lokalafdelingen er i gang med at finde ud af, hvordan vi i fremtiden kan samarbejde med borgere og medarbejdere i Stolpen om fælles arrangementer for psykisk sårbare borgere.

Aktiviteter i Gladsaxe kommune

Handicapferie i Gladsaxe kommune

Ferien bliver afholdt i uge 32. I forbindelse med ferien lejes to minibusser. Vi var 12 personer afsted. Der blev holdt to stormøder inden turen.

Mandag skulle vi have været af sted med færge til ophold på feriekolonien "Halleklippen" på Bornholm – men det ændrede sig. Da vi skulle afsted blev landet ramt af stormen "Hans" og en aflyst færge. Vi mødtes og spiste mor-

Beretning til Generalforsamling 2024

genmad sammen i Carlshuse. Vi måtte opgive og lade vores bagage blive i Carlshuse.

Tirsdag mødtes vi igen til morgenmad for at drøfte om stormen "Hans" kunne bære at vi nu kom til Bornholm. Det kunne vi ikke. Vi tog til "Fik Ret" på Søborg Hovedgade, og fik en dejlig frokost alle sammen og aftalte at alle blev kørt hjem med deres bagage.

Om onsdagen mødtes vi kl.9.00 og spiste morgenmad sammen og kørte i de to mini busser til Køge museum og så "Vølver, Guld og Guder" - en rigtig fin udstilling - med vølvens grav og om overgangen fra Asa tro til kristendommen. Alle nød den dejlige tur. Vi spiste frokost på Cafe Liana og kørte så hjem.

Torsdag mødtes vi igen kl. 9.00 og spiste morgenmad. Vi kørte sydpå til Stevns Klint. Nogle af os gik en tur på Stevns klint, andre gik på museum i forbindelse med Stevns klint og så film om hvordan klinten bliver brugt til at finde kalksten. Derefter tog vi til traktørsted Højeruplund og spiste en lækker frokost "Det store stevnske frokostbord". V blev alle kørt hjem efter endt tur.

Cafe Sindrigets aktiviteter i Lyngby-Taarbæk kommune

Vi startede året med at holde åbent hver 14. dag i Lyngby-Taarbæks Frivilligcenter på Rustenborgvej 2A – hvor vi blev besøgt af ca 4 borgere i snit. For at få flere borgere til at besøge os, spurgte vi hvorfor de ikke kom så ofte. Et af svarene var, at det var svært at huske, at vi havde åbent hver 14. dag.

Der er afholdt påskefrokost, med en dejlig frokost med æg og rejer, røget laks, salat, kartoffelsalat og frikadeller og æbletærte med creme fraiche til dessert og kaffe. Til maden vand og sodavand. Alle nød en dejlig aften i godt selskab. Vi var 10 personer denne dag.

I maj og juni måned havde vi nogle gange ingen borgere i åbningen om dagen. Til vores fællespisning 5. maj om aften var vi 14 mennesker til hyggelig samvær. Den 12. juni og 14. juli tog vi – 12 deltagere - ud og spise dejlig buffet på DalleValle i Big i Herlev.

I juli måned var vi to gange i Havnehytten ved Lyngby Sø og for at nyde det gode vejr om søndagen og høre musik.

Den 12. juli var vi til Fællessang i parken i Frederiksdal i "Den Gamle Have" og hører dejlig musik

Zoologisk have var den 30. juli målet og her nød vi en tur rundt i haven, og vi gav en kop kaffe eller the.

Beretning til Generalforsamling 2024

Vi har holdt 3 pårørende arrangementer. Rikke holdt 3. august et foredrag om at vokse op i en dysfunktionel familie og selv at være psykisk sårbar. Sine holdt 3. oktober et oplæg om at have skizofreni og leve med en psykisk handicap. Og 3. november tog vi udgangspunkt i "Guide til et godt hverdagsliv for pårørende". Alle 3 arrangementer var velbesøgte.

I August var vi til brunch på Frilandsmuseet 1 gang. Senere havde vi 2 gange almindelige Cafe-åbent kl. 13-16 i Frivilligcenteret.

I September begyndte vi at holde åbent hver fredag kl. 13-16 indtil jul for at prøve og se om der kom flere borgere. Det skulle vise sig og gav resultat. Deltagerantallet steg til de kommende 12 almindelige Cafe åben.

Herudover tog vi 15. oktober på Riz Ras i København i Store Kannikestræde, hvor vi spise vegetarisk mad.

Den 3. november havde vi fællesspisning med frikadeller og kartoffelsalat.

Den 17. november havde vi cafe åben kl. 13-16 og 17-20 fællesspisning "Danmark spiser sammen" med pizza.

Den 15. december havde SINDriget julefrokost og den 29. december holdt vi Cafe åben med nytårskur med børne-champagne, kransekage og ønskede hinanden godt nytår.

Det fulgte vi op med at gå i biografen den 30. december og se "Bedre Tider" i Kinopalæet og spise i Cafe Amalie i Lyngby.

Vi er 4 frivillige og har afholdt 4 styregruppe møder til planlægning og afholdelse af Cafe SINDriget. Arbejdsgruppen besluttede at vi forsætter med at holde Cafe SINDriget åbent hver fredag kl. 13-16 i 2024.

Fælles sommertur til Pension Kildegaard uge 34.

Vi var 28 afsted.

Arbejdsgruppen for Kildgårdsturen mødtes i maj måned og planlagde turen for psykisk sårbare til Pension Kildegaard. Vi holder 3 møder til planlægning og aftaler at der skal være mindfulness, strandture, Rikke Rivo billedmaling, broderi, decoupage, stenmaling og andre ting.

Mandag ankom vi om eftermiddagen, gik på stranden efter frokost og spiste is. Om aften havde man mulighed for at spille spil og socialt samvær.

Tirsdag havde vi decoupage og broderi – stenmaling kunne man lave hele ugen. Mindfulness om eftermiddagen. Foredrag om at komme sig af psykisk sygdom med Heidi om aften. "Guide til et godt hverdagsliv" blev uddelt til alle.

Onsdag var vi i Hillerød med toget. Vi sejlede fra torvet med bådarten over Slotssøen. Der var mulighed for to ture i Hillerød: den ene gik til Frederiksborg Slot og Slotshaven, hvor vi gik tur og så det hele, også dronning Margrethe monogrammer udført i buskbom. Den anden tur gik til gågaden med cafe besøg. Alle fik penge til at købe frokost for, hvilket fungerede godt. Nogle foretrak at blive på Pension Kildegaard for at lave noget andet.

Om torsdagen kom Rikke Rivo og stod for en fin maledag - med lærreder og akrylmaling og pensler. Alle, der deltager, er ivrige malere og vi afslutter med en fernisering og en forklaring på malerierne fra kunstnerne.

Om aften har vi lækker middag for alle og dejlig musik fra Jan O and "The New Treks". Der blev danset og hygget.

Fredag: Spiser vi morgenmad, har værelsescheck og udfylder evalueringsskemaer om opholdet. Vi pakker sammen, siger farvel til hinanden og tager tilbage til Lyngby Station.

Kildegaards-gensynsmøde blev holdt 28. oktober som en fest på Restaurant Fortunen i Dyrehaven. Vi nød dejlig stegt flæsk og persillesovs eller kylling. En dejlig eftermiddag for de fremmødte.

Synlighed på tværs af kommunerne

Synlighedsarbejdsgruppen for Gladsaxe, Gentofte, Lyngby dagene planlagde borgerdagene i alle tre kommuner.

På Gladsaxe Dagen 26. August og Vangede Byfest 9. september var vi repræsenteret med en bod med frivillige- og delte materiale og bolcher ud. Børn og voksne var nysgerrige om psykisk sårbarhed og havde en god snak med lokalafdelingens frivillige.

Lyngby-dagen, der ligger den sidste lørdag i August, var aflyst i år p.g.a letbane arbejde. Men der blev afholdt en fællesdag i det nye Classic Car-house for alle frivillige i efteråret i stedet.

Efterårets aktiviteter

Tur med Bådarten og frokost. Den 10. september 2023 var vi på tur med bådarten fra Sorgenfrivej i Lyngby til Aldershvile bådartsplads i Bagsværd. Kirsten Hove havde lavet dejlig frokost til os, da vi ankom til Søgården, der ligger i Aldershvile Slotspark. Efter et par dejlige timer i hyggeligt selskab sejlede vi tilbage til Sorgenfrivej i Lyngby med bådarten. Vi var 8, der nød turen.

Beretning til Generalforsamling 2024

Julefrokost: Den 3. december tog lokalafdelingen til Konditorgården i Pederstrup kl. 13.00, hvor vi havde en dejlig julefrokost. Vi var 16 deltagere, der nød den dejlige mad og det gode fællesskab. Vi havde sørget for samkørsel for dem, der havde brug for det. Det var et rigtig hyggeligt sted med hestevogn og juleboder og-marked, som man kunne besøge.

Juleaften: Som et helt nyt initiativ holdt vi juleaften i Carlshuse for alle på tværs af alle 3 kommuner - på formandens initiativ. Flere hjalp til med indkøb, julepyntning, borddækning og madlavning. Der var flæskesteg, and og vegetarisk juleret, med rødkål, sovs og kartofler. En hyggelig aften med julegodter, julesang, pakkeleg, julegaver til alle og dejligt socialt samvær. Vi var 15 der holdt juleaften sammen.