



Årsberetning – Idræt for Sindet Hillerød 2025

2025 har været kendetegnet ved engagerede medlemmer, afprøvning af nye træningstilbud og et fortsat fokus på at skabe et trygt og rummeligt idrætsfællesskab for mennesker med psykisk sårbarhed i Hillerød Kommune.

Vi oplever en lille fremgang i medlemsantal og er gået fra 22 betalende medlemmer til 24, og vi er lykkedes med at fastholde størstedelen af medlemmerne. Det er for os et udtryk for, at vi har en forening, der giver mening for deltagerne – og at vores fællesskab vokser i et tempo, hvor alle kan være med.

Træningstilbud og aktiviteter i 2025

Foreningen har i sommer- og vintersæson 2025 haft flg. tilbud på programmet:

- **Gymnastik**
- **Begynderløb**
- **Skovvandring**
- **Mindfulness**
- **Styrketræning for unge i træningscenter**
- **Udeliv og natur**
- **Multihold med bold**

Styrketræning for unge er et samarbejde med TUFF-projektet, der er forankret i Hillerød Frivilligcenter. Med de faste træningsaktiviteter forsøger vi at imødekomme medlemmernes forskellige niveauer og ønsker til aktivitet, og det er målet, at vi både understøtter den fysiske og mentale sundhed. I aktiviteterne er fællesskabet også i fokus, og vi sætter tid af til en afrundende kop kaffe og mulighed for at snakke sammen og have det sjovt undervejs. Fremmødet har – ligesom sidste år – været svingende, men vi ser fortsat nye ansigter, og vi har mange medlemmer, der er meget fastholdende. For en del bidrager deltagelsen på et hold til en fast struktur på ugen. Vi ser også en positiv domino-effekt, hvor medlemmer, der

deltager på et specifikt hold, får øjnene op for foreningens andre hold, og begynder at gøre brug af flere aktiviteter.

Udover de faste træningstilbud har vi i år holdt vores første idrætsdag på Eghjorten for medlemmer og andre Idræt for Sindet foreninger. Temaet var friluftsliv og natur og bød på mad over bål, discgolf, orienteringsløb, mindfulness i skoven og oplæg fra en naturvejleder. Dagen var støttet af DAI og vores egen bestyrelse, og der deltog 2 andre foreninger udover vores egen. Vi samlede i alt 26 deltagere, der fik prøvet nye sportsgrene af, og det blev en fantastisk dag.

Derudover har vi i årets løb også haft mulighed for at deltage i aktiviteter, som Dansk Arbejder Idrætsforbund (i det flg. forkortet til DAI) og andre Idræt for Sindet foreninger har inviteret til. I foråret var vi 7, der deltog i IFS-løbet i Fælledparken, som DAI arrangerer hvert år.

Idrætskoordinatorer og bestyrelsen deltog også i Foreningsaften 2025 på Rådhuset, som Idræt og Sundhedsudvalget, Folkeoplysningsudvalget og Kultur og Fritidsudvalget inviterede til i august. Her mødte vi andre foreninger i Hillerød og blev klogere på bl.a. foreningsudvikling og rekruttering af medlemmer.

Vores idrætskoordinatorer har fortsat haft glæde af sparring fra DAI og samarbejdet med de øvrige Idræt for Sindet-foreninger.

Vores mål for 2025 var at udbrede kendskabet til foreningen og ad den vej tiltrække flere medlemmer. Det er lykket for os at komme ud til flere samarbejdspartnere, men rekrutteringsindsatsen skal fortsætte i de kommende år. Vi kom også i mål med at deltage i stævner, som andre Idræt for Sindet foreninger inviterer til, dog i beskeden grad. Til gengæld fik vi i stor stil afprøvet at være værter for vores egen foreningsdag omkring friluftsliv, hvilket gav os gode erfaringer og mod på mere. I forlængelse af foreningsdagen blev to af vores bestyrelsesmedlemmer interviewet af DAI om deres engagement i foreningen og, hvorfor de mener, at der er brug for en forening som Idræt for Sindet. Den ene artikel blev bragt i DAIs nyhedsbrev.

Foreningens rammer og økonomi

I slutningen af året var vi så heldige at modtage hele 10.000 kr. i donation fra ML Kloak og 6.200 kr. fra TL Kropsterapi. Begge virksomheder har ønsket at støtte en god sag, og vi er taknemmelige for, at de har tænkt på os. Pengene vil gå til nyt udstyr og en medlemsdag, hvor hele foreningen kan komme afsted på tur sammen.

I efteråret ansøgte vi om 6.000 kr. fra Hillerød Kommunes pulje "Søg støtte til frivilligt socialt arbejde (tidligere § 18 og § 79)" i Kultur, Idræt og Fritid. De blev bevilliget, og muliggør at kan etablere et yogahold til foråret med en yogainstruktør, aktivitetsvogn og træningsudstyr.

Vi har i 2025 modtaget midler fra Hillerød Frivilligcenterets projekt TUFF (Trivsel, Unge, Fællesskaber og Foreningsliv), der går til at drive et styrketræningshold for unge med psykisk sårbarhed i et træningscenter. Den indsats fortsætter i det kommende år, og vi mødes jævnligt til statusmøder med Frivilligcentret, hvor vi også ser på brobygning til andre tilbud.

Trollesbro, Social og Arbejdsmarked, Hillerød Kommune, fortsætter deres støtte til foreningen og bidrager med

- Aflønning af idrætskoordinatorer
- Adgang til gymnastiksal
- Træningsudstyr

Den støtte er helt afgørende for, at vi har træningsrum til vores aktiviteter og har de praktiske rammer i orden for at kunne understøtte foreningen.

Visioner og mål for 2026

I det kommende år vil vi fortsætte arbejdet med at udvikle Idræt for Sindet Hillerød som et sted, hvor man både kan være fysisk aktiv og indgå i et fællesskab, hvor man inspirerer og motiverer hinanden.

Vores fokus for 2026 bliver:

- At **øge kendskabet** til foreningen og tiltrække endnu flere medlemmer ved at komme på "info-tour" til relevante afdelinger, botilbud og psykiatriteams på Trollesbro
- At **fastholde de eksisterende medlemmer** ved bl.a. at afholde en foreningsdag for alle medlemmer
- At **videreudvikle vores tilbudsvifte**, ved bl.a. at tilbyde nye aktiviteter som medlemmerne efterlyser
- At deltage i endnu flere **stævner og aktiviteter** på tværs af IFS-foreningerne ved i højere grad at fortælle om arrangementerne og tilbyde følgeskab

Tak

En stor tak skal lyde til alle, der har været med til at skabe endnu et godt år i Idræt for Sindet Hillerød:

- Tak til **bestyrelsen** for deres engagement og gode samarbejde
- Tak til **DAI og Lisbeth Crafact** for fortsat sparring og støtte
- Og sidst, men ikke mindst: en varm tak til **alle jer, der har deltaget på vores hold**, hvad enten det har været til gymnastik, løb, mindfulness, vandreture, styrketræning eller nye tiltag som friluftslivdag.

Vi glæder os til at se jer – og forhåbentlig mange flere – i det nye år.

På vegne af bestyrelsen

Inge Engel Christensen

Formand for Idræt for Sindet Hillerød

