Årsmagasin

Alle børn har ret til et liv med aktiv leg,
bevægelse og kreativ fordybelse



legeheltene

Børneulykkes fonden

Indhold

Hvem er Legeheltene? 4

Helteindsatser 6

Nye opstarter
Værdisæt, side 8 7

Her er vi 9

Hvad vi gør
Legeheltene, side 11
Kreaheltene, side 13
Helteakademiet, side 15
Heltecamp, side 17
Heltekaravanen, side 19
Musikheltene, side 21 11

Legeheltene i tal
Tid til leg, side 23
Tid til nærvær, side 24
Det siger familierne, side 25
Gaver og gæster, side 26 23

Indsamlingsaktiviteter
Charity Catwalk, side 27
Adventure for Charity, side 29
Bag for en Sag, side 31
Legeheltene Riders, side 33
Charity Football Cup, side 35
Charity Padel Cup, side 37
Helteløbet, side 39
Hero Run, side 41
HYROX Simulation, side 43 27

Seneste nyt
Seneste nyt, side 47
Heltedagbogen, side 49
Nye indsamlingsinitiativer, side 51 47

Børneulykkes-fondens øvrige initiativer 53

Organisation
Organisation, side 57
Advisory Board, side 58 58

Helteklubben 59

Samarbejds-partnere 61



Hvem er Legeheltene?

Legeheltene er et initiativ under nonprofitorganisationen **Børneulykkesfonden.** Legeheltene er det overordnede begreb for alle vores helteinitiativer og er samtidig også en aktiv gruppe af dygtige helte på lige fod med eksempelvis Kreaheltene.

Hver dag skaber Legeheltene aktiv leg, kreativ fordybelse og fællesskab for indlagte og udsatte børn i Danmark, Færøerne og Grønland.

Vi arbejder ud fra et mantra om, at alle børn har ret til at være børn med masser af fantasifuld leg og fysisk bevægelse. Det er også derfor, at vi møder børn på hospitaler, børne- og ungehjem, børne- og ungepsykiatriske afdelinger, indkvarteringssteder for flygtninge, døgninstitutioner, krisecentre og i palliationen.

Her gør vi os umage for at skabe et frirum fra sygdom, handicap, diagnoser og bekymringer. Gennem vores mange helteinitiativer skaber vi uforglemmelige oplevelser og fællesskaber til stor glæde for børn og deres familier.

Helteindsatser

I løbet af de seneste år har vi etableret flere aktiviteter og indsatser. Vi har skabt fællesskabende minder for tusindvis af børn i hele landet i tæt samarbejde med vores samarbejdspartnere, ambassadører og mange frivillige.
Vi arbejder hver dag ud fra en klar mission om at bringe mere leg, kreativitet, fantasi og aktiv bevægelse ind i hverdagen for indlagte og udsatte børn i Danmark. Vi udvider løbende Legeheltenes, Kreaheltenes og Musikheltenes indsatser, så endnu flere børn kan få glæde af vores initiativer.

Med aktiviteter på 71 lokationer i Danmark er Legeheltene til stede på 58 somatiske afdelinger, 7 børne- og ungepsykiatriske afdelinger, 2 børnehjem samt 2 indkvarteringssteder for flygtninge. Derudover er Legeheltene tilstedet på et børnehospice samt Ronald McDonald Huset i både København og Odense.

Kreaheltene er til stede på 87 lokationer, fordelt på 53 afdelinger i somatikken, 14 børne- og ungepsykiatriske afdelinger, 7 børnehjem, 4 indkvarteringssteder for flygtninge, 2 krisecentre, 2 børnehospice, og 2 Kreacaféer. Derudover er Kreaheltene til stede på en døgninstitution for omsorgssvigtede børn, et botilbud for unge med spiseforstyrrelse samt Filidelfia hospitalet og Ronald McDonald Huset i Odense.
Musikheltene er opstartet i Region Nordjylland. Vi har to Musikhelte, som skaber musikalske aktiviteter og frirum for børn med livsbegrænsede sygdomme.

De aktiviteter, vi skaber, tager afsæt i ét centralt mål, nemlig at styrke børns trivsel i nogle af livets mest sårbare situationer. Derfor har vi gennem de seneste år haft et særligt fokus på børn og unge i psykiatrien. Ved at skabe et kreativt frirum er der plads til leg, fordybelse og fællesskab, så tankerne og bekymringerne kan blive sat på pause for en stund.

I løbet af de seneste år har både Legeheltene og Kreaheltene udvidet deres faste aktiviteter på endnu flere afdelinger for at nå ud til endnu flere børn og unge. Legeheltene er senest rykket ind på Slagelse Sygehus, Dronning Ingrid Hospital i Grønland, Filadelfia Epilepsihospital og på Nykøbing Falster Sygehus. Kreaheltene er startet op på et krisecenter for børn i Nykøbing Falster og på børne- og ungepsykiatrisk afdeling i Gødstrup.

Kreaheltene møder også børn på en række andre steder, hvor behovet for tryghed, fællesskab og kreative frirum er stort. Med tilstedeværelse på døgninstitutioner og børnehjem, et krisecenter, en kreacafé for ensomme unge og begge landets børnehospicer, møder Kreaheltene hver dag børnene i øjenhøjde med det udgangspunkt og behov, som børnene har brug for netop dér.

Vores aktiviteter har altid haft et stort fokus på de fællesskabende minder. Vi er stolte af at vores Helteakademier de seneste år er vokset. Med ugentlige træninger skaber vores Helteakademier et frirum for kronisk eller langtidssyge børn og børn med handicap. Vi har 23 Helteakademier fordelt over hele landet, både på Superligaklubbernes baner og på en række aflastnings- og døgnbehandlingssteder.

Vi afholder årligt vores Heltecamps for børn og familier, der er ramt af kronisk eller langvarig sygdom. Med otte forskellige camps er vi med til at skabe særlige sommerferieminder for en masse børn og familier, der ofte kan føle sig udenfor fællesskabet grundet sygdom.

Vi gør os umage for at nedbringe vores administrationsprocent, så hovedparten af alle vores indsamlede midler kan gå til dem, det hele handler om – nemlig børnene. Med en administrationsprocent på 3,07% er vi stolte af at kunne efterleve netop den vision.

Vores aktiviteter er alle fællesskabende oplevelser, hvor både børn og voksne bruger tid sammen i den gode sags tjeneste.

Vi glæder os meget til endnu flere fællesskabende initiativer i fremtiden.
Initiativer, der kun kan realiseres takket være vores fantastiske samarbejdspartnere, mange frivillige, donorer og mange andre dedikerede og initiativrige ambassadører.

En stor TAK til jer alle.

Henritte Madsen
Generalsækretær i Børneulykkesfonden



Eksempler på nye opstarter

Vores helteindsatser udvider sig hele tiden, og nye fællesskaber og aktiviteter rykker løbende ud til endnu flere afdelinger, børnehjem, krisecentre og indkvarteringssteder over hele landet.
Vi har her samlet et par eksempler på nogle af vores seneste opstarter.



Kreahelte på krisecentre



Kreahelt på Børne- og Unge-psyk på Færøerne



Kreahelte på børnehjem



Musikheltene er startet op i Nordjylland



Helt på Dronning Ingrids Hospital, Nuuk, Grønland

IMAGINE STUDIO by Kreaheltene

Opstart af "Imagine Studio by Kreaheltene" Krea-café for unge og voksne i alderen 15-30 år med psykiske lidelser

Værdisæt

Ordentlighed

Vi bestræber os på at være ordentlige, pålidelige, ansvarsfulde og arbejder efter en høj etik. Det er derfor, at vores helte har faste vagter hver dag eller uge, fordi børn skal kunne regne med deres legekammerater.



Fællesskab

Det kan være ensomt at være syg eller udsat. Vi er en legekammerat i en svær tid, og vi arbejder for at skabe fantastiske fællesskaber mellem børn og familier.





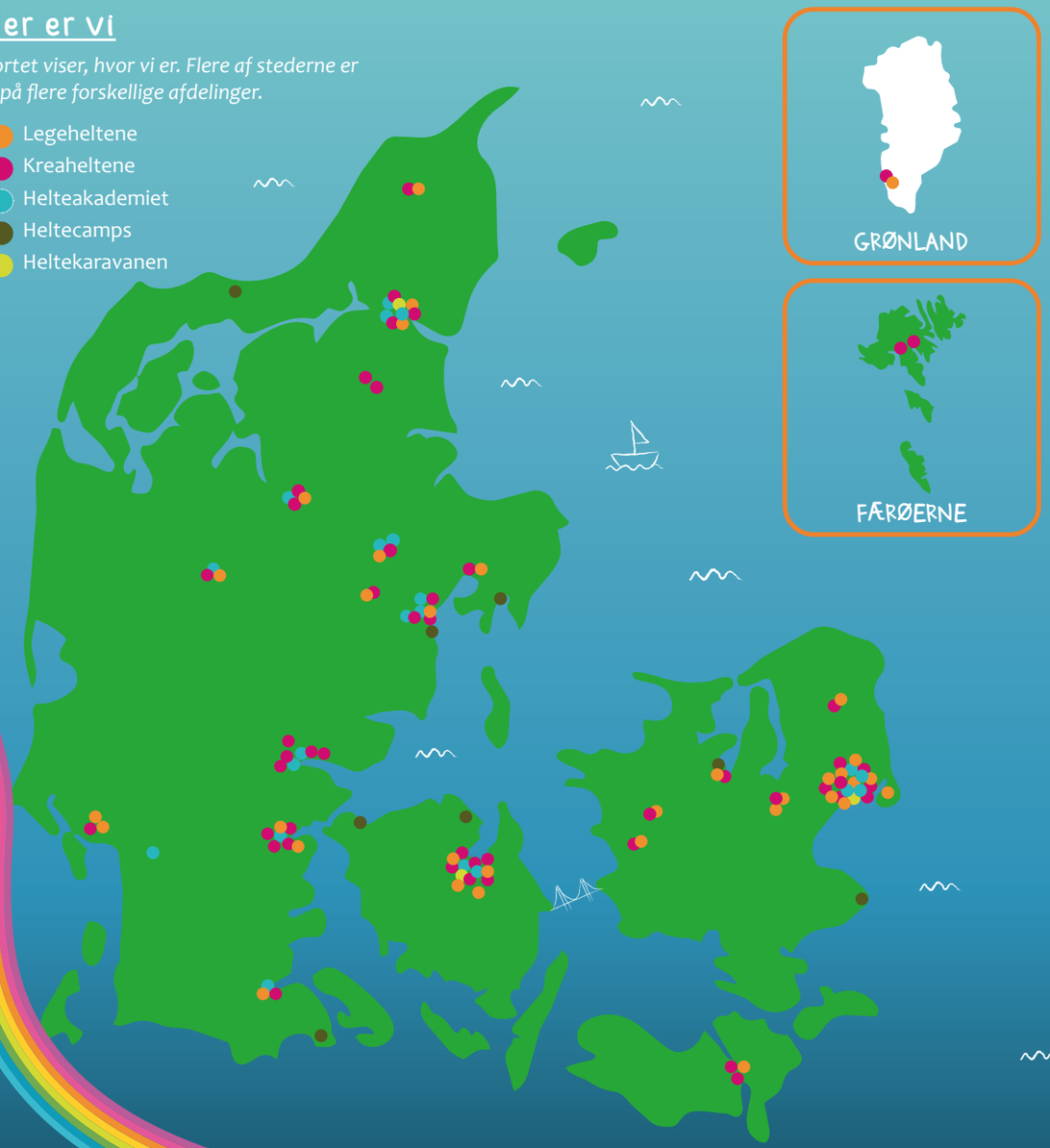
Faglighed

Vi vægter fagligheden højt i vores arbejde med indlagte og udsatte børn. Alle vores helte har en relevant faglig baggrund, der giver dem de rette redskaber til at udføre deres arbejde hver dag, eller uge, fordi børn skal kunne regne med deres legekammerater.

Her er vi

Kortet viser, hvor vi er. Flere af stederne er vi på flere forskellige afdelinger.

- Legeheltene
- Kreaheltene
- Helteakademiet
- Heltecamps
- Heltekaravanen



legeheltene

71 steder
Vi har Legehelte fordelt somatikken, børne- og ungepsykiatriske afdelinger, børnehjem og indkvarteringssteder for flygtninge, børnehospice og krisecentre.

+ 16.476 timer
Vi leger i mere end 12.620 timer om året.

+ 22.400 børn og unge
Vi leger med næsten 22.000 børn og unge om året.

kreaheltene

87 steder
Vi har Kreahelte fordelt somatikken, børne- og ungepsykiatriske afdelinger, børnehjem og indkvarteringssteder for flygtninge, børnehospice og krisecentre.

+ 14.656 timer
Vi leger i mere end 14.655 timer om året.

+ 17.420 børn og unge
Vi laver krea med mere end 17.400 børn og unge om året.

heltekaravanen

4 regioner
Vi har lige nu Helte der kører ud i 4 af landets regioner.

8 Heltebiler
Der kører 8 stribede heltebiler rundt i Danmark, når Heltene skal besøge børnene.

9 helte
Der kører 9 helte rundt, og besøger familier med børn tilknyttet de palliative børne- og ungeafdelinger.

heltecamps

8 camps
De 8 camps er fordelt rundt i landet.

395 deltagende
218 børn og 177 forældre deltog på Heltecamp i 2026.

+80 frivillige
Der var over 80 frivillige med til at hjælpe på Heltecamp

helteakademiet

23 steder
Vi har 23 Helteakademier fordelt i 13 byer over hele landet, der afvikles i samarbejde med landets superligaklubber eller med botilbud/insitutioner for børn og unge med handicap.

1.605 børn
I 2025 havde vi over 1.605 børn, der deltog på vores helteakademier.

+754 timer
Der trænes mellem 1 og 1,5 timer hver uge, undtagen i ferier.

legeheltene

Frirum med leg og bevægelse

Leg og bevægelse er omdrejningspunktet for Legeheltene i mødet med indlagte og udsatte børn. Legeheltene, der alle har en relevant og faglig baggrund, skaber fællesskabende bevægelsesaktiviteter for børn – og et frirum fra sygdom og bekymringer.

Legeheltene tilpasser lege og aktiviteter til de enkelte børn og deres behov, men med udgangspunkt i velkendte lege fra børnenes hverdag for at skabe en bro mellem indlæggelsen på hospitalet og livet derhjemme. Med en faglig baggrund indenfor fysioterapi eller idræt og sundhed, kombinerer Legeheltene leg og bevægelse med faglig viden om børns fysiske og mentale trivsel.





"Legeheltene skaber magiske øjeblikke, hvor fantasien kan blive sluppet løs og sygdommen sat på pause for en stund både for barn og forældre."
- Camilla, mor til Alia







"De skaber glæde, fest og farver. Et pusterum hvor barnet glemmer at det er på sygehuset men i stedet er i nu'et og har det sjovt."



"Det er guld værd, at der er Legehelte på sygehuset. Og at de kommer og leger med ens børn, også selvom børnene kun kan sidde stille og til tider ikke har overskud, så er de der bare"

kreaheltene

Plads til kreativitet og fantasi

Kreaheltene skaber et frirum med plads til masser af fantasi og kreativ fordybelse, når de inviterer indlagte og udsatte børn ind i deres kreative og farverige verden.

Uanset om børnene besøger Kreaheltenes fysiske værksteder, eller om det er Kreaheltene, der kommer forbi med krea-vognen på hospitalsgangen, så skaber Kreaheltene hurtigt trygge og inspirerende rammer for børnene.

Kreaheltene har typisk faglig baggrund indenfor pædagogik, lærerfaget eller kreative fag, som bidrager til at skabe meningsfulde kreative aktiviteter for børnene.



"Vi ville ønske, at Laura ikke var syg, men så havde hun ikke mødt Legeheltene og Kreaheltene. De er virkelig noget særligt. Det bliver underligt at skulle undvære dem, når nu Laura afslutter sit kræftforløb."
- Kristina, mor til Laura på 10 år.









"Min datter havde en fantastisk oplevelse med Kreahelten. Hun var virkelig dygtig, sød og meget nærværende. Det gjorde en stor forskel for min datters indlæggelse. Hun hyggede sig i ventetiden, og jeg er sikker på, at det gjorde, at hun ikke behøvede beroligende medicin inden narkosen, fordi hun hyggede sig så meget."







helteakademiet

Et fællesskab med plads til alle

Helteakademiet er vores gratis og landsdækkende fritidstilbud til mere end 200 børn i alderen 5-14 år. Fælles for børnene er, at de er tilknyttet somatikken og lever med handicap, kronisk eller langvarig sygdom.

Med ugentlig træning samler Helteakademiet børn og unge på tværs af fysiske udfordringer i et stærkt fællesskab, hvor sygdom for en stund træder i baggrunden. Gennem leg, bevægelse og relationer får deltagerne mulighed for at opleve glæde, mestring og sammenhold. Helteakademiet gennemføres i samarbejde med flere superligaklubber, skoler og døgninstitutioner samt et engageret korps af frivillige og en fast Legehelt, der fungerer som træner og rollemodel.







Det har betydet virkelig meget for os at starte i Helteakademiet. Selvfølgelig mest for Karen som oplever at kunne være helt sig selv uden en masse spørgsmål og stirrede blikke. Hun kan bare have det sjovt og nyde bold og leg. Karens storebror har været med en del gange - og helt uventet har det givet ham så meget at se at andre familier også kan være lidt anderledes og han har lært meget om hensyn uden at det bliver gjort til en stor ting. Tak for at give vores børn et frirum og tak for en glad, skøn og dedikeret træner!
-Anne, mor til Karen

Her træner Helteakademiet

Gladsaxe (Kridthuset)
Lyngby (BK)
København (Skovhusene, Svanehuset)
Herning (Agerbo, Tjørringhus)
Aarhus (AGF, Birkebakken, Fenrishus,)
Viborg (Egeskovhus)
Randers (Trekløverskolen, Udsigten)
Aalborg (Himmerland Børnecenter, Danahus, Aab)
Vejle (Bifrost, Trekløveren)
Kolding (Lunderskov)
Odense (OB, Stjernen)
Aabenraa (Posekær)
Ribe (Specialcentret Rabu)







heltecamps

Sommerferieminder for livet

Heltecamps er vores sommerferietilbud for børn og deres familier, som er tilknyttet somatikken, og som lever med handicap, kronisk eller langvarig sygdom. På Heltecamp er der plads til alle – uanset sygdom eller handicap. Det er en oplagt mulighed for familierne at skabe grobund for nye venskaber med andre familier i samme situation – og skabe masser af sjove oplevelser som fx fisketure, skattejagt og lejrbål.

Fakta:
8 camps
12 familier pr. camp
182 børn
158 forældre
138 frivillige





"Taknemmelighed. Det er det allerførste ord, der dukker op, når vi tænker tilbage på vores første Heltecamp. Det var en helt særlig oplevelse - noget vi aldrig selv ville have haft mulighed for at give vores familie. At se vores barn blomstre, blive mødt præcis som han er, og blive set for mere end sit handicap, gjorde et stort indtryk på os. Han fik lov til bare at være barn, lege og være sig selv, og det betød mere, end ord kan beskrive. Vi forlod Heltecamp med hjertet fyldt af taknemmelighed, glæde og minder, vi vil bære med os længe"
- Mia, mor til Valdemar"





"Heltecampen er et magisk sted. På campen fik vi en rygsæk med hjem proppet med fortryllende oplevelser, nye venner og masser frisk luft i lungerne. Men Heltecampen skabte også rum til at vi kunne dele erfaringer. Samtalerne om det svære ved at være heltefamilie vægtet med de mange smil, masse af latter og de nye oplevelser gav håb og mening og ny identitet - Vi er ikke en familie med udfordringer, vi er jo en heltefamilie!"
- Louise, mor til Nohr





heltekaravanen

Et unikt tilbud for børn og unge tilknyttet palliationen

For børn med livstruende og uhelbredelig sygdom tæt inde på livet kan det sociale netværk være begrænset. Heltekaravanen har til formål at bidrage med socialisering og aktivering i en alvorlig og barsk hverdag, så børnene og familierne, i form af hjemmebesøg, får skabt gode minder i en yderst sårbar tid.

I trygge rammer skaber Legeheltene og Kreaheltene lege og aktiviteter tilpasset det enkelte barn og ofte i samspil med søskende og forældre.

"Jeg ville håbe, at alle børn der er syge kunne få mulighed for at få besøg af en Legehelt eller Kreahelt"

"Vores Legehelt når knapt ind ad døren, før der er gang i legen. Grin og snak fylder hele stuen og det er magisk at se og mærke liv og glæde fortrænge sygdom og alt det tunge. Jeg bliver selv grebet af legen og mærker, at overskuddet til selv at lege kommer snigende. Det fantastiske er, at legen fortsætter også efter legehelten har sagt farvel. Tak for jer og for jeres store indsats på at vække leg og glæde hos både små og store!
- Laura, mor til Wilfred



Vi er simpelthen så glade for Camilla og Katja. Det er en kæmpe gave, at de kommer og er sammen med Silje. Hun åbner sig omkring Bjørn og føler sig virkelig set. Det er så fantastisk! For vi ved jo, at I er til for de syge børn, men det er en kæmpe gave for Silje. Tak for det!
- Line, mor til Silje











musikheltene

Musikalske pusterum og glædesfyldte øjeblikke

Musikheltene skaber musikalske oplevelser og frirum for alvorligt syge børn og deres familier. Gennem musikken skaber Musikheltene stunder med glæde, nærvær og fællesskab, hvor sygdommen for en stund træder i baggrunden. Musikheltene besøger familierne både på hospitalet og i hjemmet og skaber musikalske oplevelser, som samler hele familien.

Musikken giver alle mulighed for at deltage på deres egne præmisser. Både børn med fysiske eller kommunikative udfordringer og deres søskende kan være med, så familien får et fælles pusterum fyldt med smil, nærvær og gode minder.







"Man glemmer ligesom bare alt praktisk, alt sygdom og alle de her hårde ting, og så kan vi egentlig bare være i det"



Tid til LEG

Altså næsten 40.000 møder med sjove og sårbare børn, som giver smil og lysere dage

39.860
børn har vi leget med

22.440
børn har leget med Legeheltene



17.420
børn har kreeret med Kreaheltene



9.365
børn har deltaget i aktiviteter i samarbejde med LEGO



Tid til NÆRVÆR

Det svarer til mere end 3 år fyldt med leg, kreativitet og fællesskab, på bare et enkelt år!

31.132
timers leg med børnene

Hver en time gør en forskel



16.476
timer med Legeheltene



14.656
timer med Kreaheltene



DET SIGER FAMILIERNE

88%
oplever, at heltene gør det sjovere for børnene at være indlagt.

61%
oplever, at heltene giver børnene ny energi til behandlingerne.

94%
oplever, at heltene giver børnene en pause fra sygdom.

53%
oplever i meget høj grad, at aktiviteterne har gjort deres barn mere glad, motiveret og/eller aktiv.

71%
af børnene glæder sig til at besøge/få besøg af Legeheltene

51%
oplever, at heltene giver forældrene en pause til dem selv.

77%
oplever, at heltene får dagene til at føles kortere.

74%
oplever, at heltene har en positiv indvirkning på barnets mentale trivsel (humør, overskud, fantasi).

Husk, det er ikke bare tal, det er virkelige oplevelser der gør en forskel



GLÆDE I GAVER

27.210
gaver er delt ud

9.410	gaver med LEGO
4.000	bamser til bamselege
2.000	fastelavnsgaver
2.000	halloweengaver
500	julegaver med Hasbro

Gaver fra Heltene er altid i kombination med leg. De bliver brugt som præmier eller på anden måde integreret i legen



FESTER DER SAMLER

180
fester er afholdt

42	fastelavnsfester
32	fødselsdagsfester for Legeheltene
35	fødselsdagsfester for Kreaheltene
34	juleskattejagter
37	halloweenfester

FLERE MIDLER TIL BØRNENE

Fonden havde en indsamling på **28 mio. kr** i **2025**, hvilket er en stigning på **48%** i forhold til året før.

CHARITY CATWALK

Et eksklusivt modeshow i den gode sags tjeneste

Charity Catwalk er et årligt velgørenhedsarrangement, der afholdes til fordel for Legeheltene. Eventet, som blev grundlagt af couturedesigneren Jesper Høvring og psykolog og forfatter Sarah Zobel, samler kendte personligheder, kunstnere, sponsorer og designere, som går sammen om at skabe en uforglemmelig aften med mode og velgørenhed i fokus. Arrangementet er tidligere blevet afholdt hos Hotel d'Angleterre, Børsbygningen og senest i de smukkeste rammer hos Aller Huset i København.



















842.000 kr.
indsamlet i 2026

Adventure for Charity

En oplevelse for livet til fordel for Legeheltene

Adventure for Charity er for alle, der elsker at være aktive – om du er til bjergstigning i Afrika, ekspeditioner på Island eller vandreture i Sinai-ørkenen. Mere end 1000 deltagere har allerede været på tur med Adventure for Charity og har via indsamling til Legeheltene været med til at skabe leg og bevægelse på de danske børneafdelinger.

Vi kan blandt andet se frem til ture til Grønland, Atlasbjergene, Peru og Indonesien.

Rejsedestinationer

Peru
Kilimanjaro
Sinai Mountains
Grønland
Atlasbjergene

4.202.281 kr.
indsamlet i 2026














BAG or en SAG

Meningsfyldt bagværk

Bag for en Sag handler om at hjælpe indlagte og udsatte børn. Skoler, virksomheder og familier inviteres til at bage og sælge deres bagværk til fordel for Legeheltene og Kreaheltenes arbejde. Alle tilmeldte kan i den forbindelse få udleveret et fint bagekit i samarbejde med vores partnere, så de har de bedste forudsætninger for at bage nogle dejlige kager.

Siden starten i 2005 har børn i hele landet bagt og støttet udsatte børn. Bag for en Sag har indsamlet cirka 24 millioner kroner, og de penge har gjort en meget stor forskel for de udsatte børn.





I 2025 opnåede vi:

Mere end **33.000** børn bagte med.
10 partnere
664.107 kr. indsamlet









Legeheltene Riders





2026:
600 km på 5 dage
12 stop på hospitaler og Heltecamps
25 ryttere
792.000 kr. indsamlet

Fra hospital til hospital på cykel

På Legeheltene Riders holdet cykler en masse seje cykelryttere afsted og besøger Legeheltene på udvalgte hospitaler og indkvarteringssteder. På en cykelrute der strækker sig fra Aalborg Universitetshospital til Rigshospitalet i København, samler alle rytterne sideløbende ind til Legeheltene.

Legeheltene Riders har eksisteret siden 2022. Det er et fast fællesskab, turen er en fysisk udfordring og indsamlingen er en hjertesag.







Charity Football Cup

Fodboldturnering for virksomheder

Charity Football Cup samler virksomheder fra hele landet til en dag fyldt med fodbold, fællesskab og holdånd. På banen dystes der om sejren, men dagens vigtigste mål er at gøre en forskel for udsatte og indlagte børn i Danmark.

Turneringen giver kollegaer en sjov og meningsfuld oplevelse sammen, samtidig med at de bidrager til mere leg, glæde og nærvær for børn, der har brug for et frirum i hverdagen.

2026:
28 hold
19 virksomheder
210.000 kr. indsamlet















Charity Padel Cup

Hver kamp tjener et større formål

Til Charity Padel Cup kan både private og virksomheder tage deres padel-bat i hånden, når der skal kæmpes om vindertitlen i den årlige padelturnering. Hver kamp tjener et større formål – turneringen støtter nemlig Legeheltene.
Charity Padel Cup startede i 2023, og er siden blevet til mange gode turneringer.









2026:
5 turneringer
156 deltagere
133.000 kr. indsamlet



Helteløbet

For alle hverdagens helte

Årligt sender vi en masse glade børn og familier af sted på de forskellige ruter til vores Helteløb, som afholdes over hele landet.
Helteløbet er for alle, uanset om man går, løber, hinker, hopper eller ruller turen. Det handler nemlig ikke om at komme først i mål, men om glæde, bevægelse og fællesskab. Undervejs kan deltagerne møde underholdende udfordringer og masser af god helteenergi.

Som en del af Helteløbene afholder vi også Spireløbet, der sætter fokus på psykisk sårbarhed blandt børn og unge i psykiatrien. Gennem bevægelse, kreativitet og fællesskab er Spireløbet med til at skabe opmærksomhed om de udfordringer, mange børn og unge lever med, og understreger vigtigheden af trivsel, mental sundhed og støtte til dem, der har det svært.
Vi hylder alle de privatpersoner, foreninger og organisationer, der gør Helteløb muligt rundt om i landet, og vi glæder os til at skabe endnu flere løbsoplevelser i fremtiden.









2026:
17 Helteløb
4 Spireløb
2661 deltagere
520.134 kr. indsamlet













HERO RUN

Forhindringsløb for hele familien

Hero Run er Danmarks sejeste familieløb, hvor børn og voksne sammen kan tage udfordringen op på en sjov og anderledes rute fyldt med spændende forhindringer. Undervejs bliver både balance, sanser og muskler sat på prøve, mens deltagerne hjælper hinanden gennem løbet.

Hero Run sætter fokus på bevægelsesglæde og fysisk aktivitet ved at gøre motion til en leg. De mange sjove udfordringer undervejs gør, at hverken store eller små lægger mærke til, at de har tilbagelagt 3 kilometer, før de krydser målstregen med et smil på læben.

2026:
6 byer
911 deltagere
174.410 kr. indsamlet



HYROX Simulation

Styrke og udholdenhed i en god sags tjeneste

HYROX simulation er for alle, der har lyst til at tage udfordringen op og teste deres styrke, udholdenhed og sammenhold – og samtidig støtte en vigtig sag. 12- og 24 timers HYROX-simulation er sjovt og udfordrende, og med garanti en unik oplevelse, der kombinerer fysisk aktivitet, fællesskab og velgørenhed.

2026:
5 afviklinger
665 deltagere
750.000 kr. indsamlet











Kids Tour

Danmarks største cykelløb for børn

Med Kids Tour har alle børn i alderen 3-10 år mulighed for at være vaskeægte cykelstjerner for en dag. Kids Tour er en dag, hvor det ikke handler om at vinde, men om at være med og have det supersjovt. Udover cykelløbet kan hele familien opleve en masse gratis aktiviteter og underholdning på eventpladsen.

En billet inkluderer en plads i cykelløbet, et startnummer, en medalje, en drikkedunk og en goodiebag. Ruten er ca. 1 km lang og er sikkert afskærmet fra trafikken. Der er forskellige distancer og starttider alt efter børnenes alder og performance, så ruten køres et vist antal omgange.







2026:
15 byer
4874 deltagere
103.925 kr. indsamlet





Børn i byen prisen

I 2025 vandt Kreaheltene Børn i byen Prisen som Årets Velgørenhedsorganisation. Prisen minder os om, hvorfor vi gør det, vi gør: De helt særlige små øjeblikke, hvor et barn glemmer bekymringerne og bare får lov til at være kreativ og glad. Det er dét, vi arbejder for hver dag.



Opstart på Krisecenter

Kreaheltene er rykket ind på krisecentre; Krisecenter Nykøbing Falster og Krisecenter Dagnæshus i Horsens. De kreative aktiviteter skaber frirum, fordybelse og tryghed for børn og unge i sårbare og udsatte livssituationer. Med kreativ udfoldelse, nærvær og fællesskab får børnene mulighed for at flytte fokus over på leg, fantasi og gode oplevelser.





Besøg fra Dronningen i Hospitalsbyen

I forbindelsen med indvielsen af Hospitalsbyen i Aalborg, havde Kreaheltene sammen med en masse børn lavet en smuk snor fyldt med hilsner og kærlige beskeder – som Hendes Majestæt Dronning Mary klippede over, da Hospitalsbyen officielt blev indviet.



Heltedagbogen

Et frirum med plads til kreativitet og minder

I samarbejde med Melsen Fonden og Den A.P. Møllerske Støttefond, har vi i 2026 udviklet Heltedagbogen. Projektet er i første omgang startet på Afsnit for Børn og Unge med kræft og blodsygdomme i Aalborg. Heltedagbogen skal være med til at give børnene et frirum til at dele tanker, oplevelser og følelser via kreativitet, men også som et værktøj til at bearbejde deres tanker og følelser.

Dagbogen er en mulighed for at "tage kontrol" over sit eget forløb
med kræft ved hjælp af en håndgribelig og visuel bog, hvor der er plads til at fortælle sin historie med billeder, tegninger, ord og kreativitet. En dagbog, som barnet kan tage med videre i livet, og som kan bruges til at fortælle ens historie med. eller i de værste tilfælde, en bog som de efterladte forældre vil have som minde om deres mistede barn.

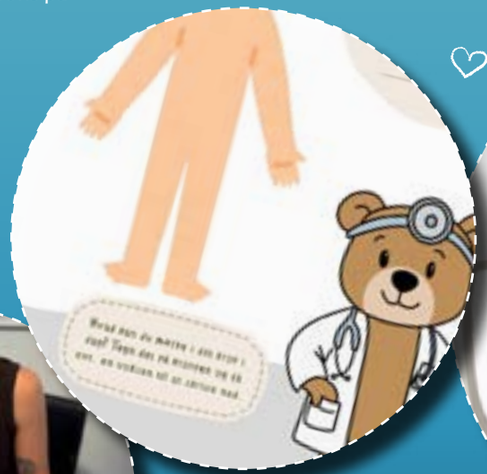
Dagbogen udarbejdes i samarbejde med Kreaheltene ud fra, hvad barnet/den unge ønsker skal være deri, fx gode oplevelser, billeder, besøg, tegninger, perleplader, dagligdagen osv.

Ønsket er, at den bliver spredt til alle afdelinger med kræftramte børn, da vi allerede nu har haft rigtig god respons på den, og den har allerede stor betydning for familierne, der har fået deres egen Heltedagbog.















Nye indsamlingsinitiativer

I Børneuluykkesfonden arbejder vi hele tiden på nye, sjove måder at samle penge ind til Legeheltene. Nogle af de nyeste tiltag kan du læse mere om på siden her.









Hospitalsløbet

Det første Hospitalsløb blev afholdt ved Hospitalsbyen ved Aalborg Universitetshospital, som blev forvandlet til en farverig legeplads. Hospitalsløbet inviterer børn og voksne til en hyggelig formiddag med motion, fællesskab og masser af sjove aktiviteter.



Heltehjerter

Vi har samlet strikkere og hæklere i hele landet, til at hjælpe med at få strikket/hæklet over titusinde smukke hjerter som vil blive solgt til vores arrangementer i Børneulykkesfonden, fra disken på over 100 Shell-tankstationer samt fra BR butikker over hele landet.





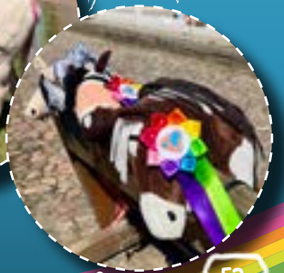


Charity kæpheste cup

I samarbejde med Helteambassadør Mascha Vang inviterede vi i sommer 2026 til det første Charity Kæpheste Cup på Vilhelmsborg ved Aarhus. Dagen var fyldt med gode aktiviteter for kæphesteglade børn, præmier og kæphesteshow med flere andre skønne Helteambassadører.







Børneulykkesfondens øvrige initiativer

Børneulykkesfonden

Børneulykkesfonden er en nonprofitorganisation, der arbejder for at øge børnesikkerheden i Danmark og nedbringe antallet af børneulykker – det har vi gjort siden 2008. Vi arbejder for at skabe en tryg og sikker hverdag for børn og unge fyldt med leg, bevægelse og fællesskab.

Leg og bevægelse er grundstenene i alt vores forebyggende arbejde. Leg er børns måde at være i verden på, hvor barnet oplever og udforsker verden, udfolder og udvikler sig. Derfor arbejder vi for at sikre, at alle børn kan lege og bevæge sig overalt, hvor de færdes. Samtidig har vi fokus på, at alle børn får en tryg og sikker start på livet. Det er i den helt tidlige barndom, at grundlæggende kognitive, sociale og adfærdsmæssige kompetencer udvikles, og vi skal skabe trygge og sikre rammer fra start.

Børneulykkesfondens forebyggende initiativer

Ud over de kendte Helteinitiativer (Legeheltene, Kreaheltene, Helteakademiet og Heltecamps) har Børneulykkesfonden også en række andre forebyggende og oplysende initiativer, som fokuserer på børnesikkerhed i hverdagen.

Lad os fortælle lidt om nogle af dem:



Tumlekaravanen

Tumlekaravanens formål er at styrke 0-3-årige børns motoriske udvikling gennem leg og bevægelse. Dagtilbud i hele landet kan få inspiration til en fysisk aktiv hverdag med Tumlekaravanens online legehæfter og videoer. De giver inspiration til motoriske lege og aktiviteter med udgangspunkt i forskellige relevante temaer. Alle legehæfter kan downloades gratis af alle landets dagtilbud. I udvalgte kommuner kan dagtilbud booke et tumlebesøg, hvor instruktøren inspirerer til motorisk leg og bevægelse med udgangspunkt i udvalgte lege. Instruktøren viser, hvordan legene kan udspille sig samt justeres og videreudvikles i det enkelte dagtilbud.

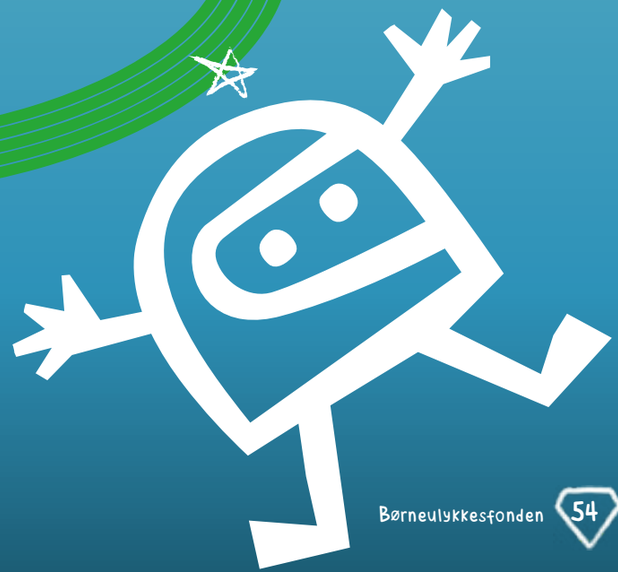




Årets Refleksdag

Årets Refleksdag har til formål at sætte fokus på synlighed i trafikken og brugen af reflekser i den mørke tid. Den ligger hvert år i oktober – om torsdagen, inden vi går over til vintertid. Codan er hovedsponsor, og igen i 2026 gik Codans medarbejdere på gaden i de tidlige morgentimer for at uddele 62.000 reflekser til bløde trafikanter. Også Legeheltene og Kreaheltene markerede dagen med refleksskattejagt for indlagte børn på udvalgte afdelinger. Virksomheder, arbejdspladser og institutioner kan støtte Årets Refleksdag og købe årets refleks med eget firmanavn eller logo til uddeling samt ansatte, kunder, børn osv. Samtidig støttes Børneulykkefondens forebyggende arbejde.







Er du togklar?

Er du togklar? er et læringsmateriale til alle landets børnehaver og børnehaveklasser. DSB og Børneulykkesfonden ønsker i samarbejde at sætte fokus på sikkerhed omkring togstationer og ved togskinner. Al læring i pakken foregår gennem leg, fordi netop legen er noget af det vigtigste i forhold til at få børn til at lære og huske. Det er her de udvikler sig og kan afprøve forskellige idéer i trygge rammer.





Sikker tumling

Sikker Tumling er et landsdækkende initiativ i samarbejde med Luksusbaby for forældre med børn på 1-3 år, der understøtter børns udvikling og sikkerhed i den udforskende fase. Sikker Tumling indeholder udvalgte produkter som legetøj, sikkerhedsudstyr og inspiration til et trygt miljø.
Modsat babypakker er Sikker Tumling målrettet tumlingealderen. Initiativet støtter også Børneulykkesfondens arbejde for børnesikkerhed.



Bamselægetasken

Bamselægetasken er et læringsmateriale til alle landets børnehaver og børnehaveklasser. Læringsmaterialet er lavet i samarbejde med Bamsehospitalet med et ønske om at lære børn om kroppen, sygdomme, vigtigheden af god hygiejne, og hvad der sker hos lægen, i ambulancen og på hospitalet. Gennem leg og dialog bidrager Bamselægetasken til, at oplevelser med sygdom og sundhedsvæsenet bliver mere trygge for børnene.









SolSikker

Ophold i solen er dejligt, men det er vigtigt at være opmærksom på, at for meget sol kan give børn solskoldninger og hedeslag. Sammen med Derma ønsker vi at gøre flere børn og voksne bevidste om vigtigheden af korrekt solbeskyttelse og følge de officielle solråd.

Kampagnen henvender sig til børnehaver og legestuer i hele landet. Gennem leg og læring med Sille Solhelt klæder vi børnene godt på til at omgås solen med omtanke og den rette solbeskyttelse.

Organisation

Alle initiativer under Børneulykkesfonden drives af et hold dedikerede og engagerede medarbejdere. Vi har nu kontorafdelinger i både Århus og København, som består af projektledere, eventkoordinatorer, kommunikationsrådgivere, studentermedhjælpere og praktikanter.



Bestyrelsen

Legeheltene og Kreaheltene ledes af en frivillig bestyrelse med kompetencer inden for bl.a. sundhed, strategi og ledelse. Børneulykkesfonden takker for al tid, sparring og kompetencer i forbindelse med organisationens strategiske overvejelser og den daglige drift. Vi ser frem til endnu flere givende indspark i fremtiden.



Camilla Amstrup
Forperson
Chief Commercial Officer, Alm. Brand Group



Henriette Madsen
Bestyrelsesmedlem
Generalsekretær, Børneulykkesfonden



Michael Dall
Bestyrelsesmedlem
Lægelig direktør, Odense Universitetshospital



Thomas Frandsen
Bestyrelsesmedlem
Lægelig Senior Projektchef, Børneriget



Jesper Uggerhøj
Bestyrelsesmedlem
Adm. direktør, Løgismose Meyers



Michael Slavensky Dahl
Bestyrelsesmedlem
Professor i strategi, organisation og ledelse v. Aalborg Universitet, professor v. Norwegian School of Economics.



Lars Stoltze
Bestyrelsesmedlem
Advokat og partner, Mazanti-Andersen



Britta Korre Stenholt
Bestyrelsesmedlem
CEO, Stark Denmark

Advisory Board

Børneulykkesfondens advisory board er sammensat af flere medlemmer med forskellige faglige profiler, interesser og erfaringer inden for erhvervsbranchen. På den måde favner medlemmerne i advisory boardet bredt og bidrager med strategiske tanker, erhvervsmæssig viden og kreative idéer på tværs af hinanden.



Henrik Uth
CEO, Survey Association



Louise Herping
Investor og strategisk rådgiver



Casper Gammelgaard
Advokat og partner hos HjulmandKaptain



Stine Schmeichel
Selvstændig, og stifter af Fodboldfonden



Rikke Kamstrup
Strategisk PR Rådgiver og agent. Selvstændig, indhaver af PR#1



Henriette Madsen
Bestyrelsesmedlem
Generalsekretær, Børneulykkesfonden

Helteklubben

Helteklubben er et netværk bestående af ildsjæle, kunstnere, influencers, sportsprofiler og engagerede frontfigurer fra hele kultur- og erhvervslivet.
Sammen udgør de et stærkt ambassadørfællesskab, der bruger deres stemme, netværk og hjerte til at støtte vores mission: at skabe mere leg, bevægelse og glæde for indlagte og udsatte børn i Danmark.

De hjælper med at skabe kendskab til vores initiativer og indsamle midler til vores arbejde, og hvert år bidrager Helteklubbens ambassadører på mange forskellige måder – gennem opslag, events, kampagner, medieeksponering og ved at sprede Legeheltenes budskab til endnu flere. Når passion, kreativitet og viljen til at gøre en forskel mødes, opstår der noget helt særligt, og vores ambassadører er med til at løfte Legeheltene og sikre, at flere børn får et legende frirum i en svær tid.

Tusind tak for støtten!


Mathilde Norholt


Magnus Bruun


Rikke Kamstrup Jacobsen


Frederikke Victoria


Philip Geisler Berg


Jesper Høvring


Sarah Zobel

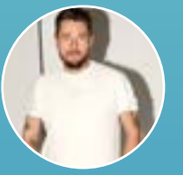

Jesper Lundorf


Mikkel Glahn


Frida Hallqvist


Dea Kudibal


Patrik Wozniacki


Nickolai Damgaard


Mascha Vang


Troels Krohn Dehli


Sanne Jakobsen


Amanda Bodenhoff


Peter Rasmussen


Jimmi Andersen


Frederik Haun


Kasper Kirkegaard


Kasper Fisker


Stephanie Fisker


Rikke Hertz


Nicklas Kany


Bente Schmeichel


Kaspar og Lambang Arianto


Morten Grabowski Kjær


Lisbeth Østergaard


Cathrine Andersen

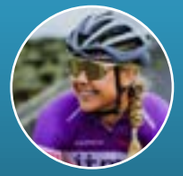

Camilla Ottesen


Simone Lykke


Tilde Munkholm


Julie Wettergren


Signe Mørkeberg Sjøstrøm


Michelle Vesterby


Ralf Østergaard Christensen


Mie Isaksen


Mark Abildhauge


Maria Helander

Michael Olesen

Tak for støtten!

Bodenhoff

CODAN

COOLUNITE

CUPRA

DCC energi

EURO-STEEL A/S

hummel

KØLPIN HOTELS

LEGO

NINE UNITED

MARYHILL ESTATE

NIVEA

Nordjyllands Fonden

NUTRAMINO

PLESNER

REMA 1000

LADIES CIRCLE DANMARK

Sankt Hans Haven

VITA SHOTS©

WATERLAND PRIVATE EQUITY INVESTMENTS

William Demant

Og mange flere...

Hvert år stræber vi efter at skabe uforglemmelige oplevelser for børn og unge, hvis hverdag er præget af sygdom og utryghed.

Vores initiativer og aktiviteter er kun mulige med støtte og hjælp fra vores mange frivillige, donationer, samarbejdspartnere og diverse fonde.

Af hjertet tak for jeres generøse støtte.
Der skal også lyde en særlig tak til Camilla Amstrup, som er forperson i Børneulykkesfondens bestyrelse.

Børneulykkesfonden
Gammel Kongevej 60
1790 København V
buf@borneulykkesfonden.dk
CVR: 31715105

Du kan følge med i Heltenes initiativer og hverdag på Instagram, Facebook, LinkedIn, vores nyhedsbreve og hjemmeside, hvor du løbende kan holde dig opdateret på kampagner, events, samarbejder og vores organisation.

Vi glæder os til at møde dig på vores kanaler.

Børneulykkes fonden