



ÅRSRAPPORT

FOR

2009



Frivillighet

INNHold

1. ÅRSPLAN 2009	s. 3
2. STYRET	s. 3,4
3. FRIVILLIGE /BRUKERE/DELTAKERE	s. 4
4. AKTIVITETER	s. 4,5,6,7
5. FILIAL I VANG	s. 7
6. NYE AKTIVITETER	s. 7
7. SAMARBEIDSPARTNERE	s. 8,9
8. LÅN AV LOKALET	s. 9
9. SAMARBEID UTENFOR HAMAR	s. 10
10. ÅRSPLAN 2010 /HOVEDMÅL	s. 10
11. SENTRALENS ANSATTE: MØTER - KONFERANSER - KURS - ARRANGEMENTER - FOREDRAG	s. 10

ÅRSRAPPORT - 2009

Hamar Frivilligsentral

1. Årsplan 2009 / HOVEDMÅL

*Betjene kommunens befolkning og skape et levende lokalsamfunn.

Trivsel, glede og sosiale nettverk

*Ivareta de frivillige

*Rekruttere flere frivillige

*Lokalene våre

*Økonomien

2. STYRET har hatt følgende sammensetning:

Styreleder	Odd Aspeli	Frivillige/Andre interesserte
Nestleder	Anne Brendjord	Hamar kommune/ansatt pleie og omsorg
Kasserer	Turid Skancke Schjerpen	Frivillige/Andre interesserte
Styremedlem	Grethe Wenche Dufseth	Vang Røde Kors
Styremedlem	Mariann Mikkelsen	Hamar Røde Kors
Styremedlem	Ellen Marit Berntsen	Nasjonalforeningen, Hamar og Omegn helselag
Styremedlem	Ottar Granheim	Hamar Eldreråd
Styremedlem	Bjørn Pedersen	Pensjonisthjelpen
Styremedlem	Ole-Lars Schjerpen	Hamar Menighet
Vararepresentant	Anna Starheim	Hamar Røde Kors
Vararepresentant	Reidunn Dalby	Vang Røde Kors
Vararepresentant	Björg Ose Langseth	Hamar kommune/ansatt Levekår og folkehelse
Vararepresentant	Eva Rennemo	Hamar Eldreråd
Vararepresentant	Evald Bekkevold	Pensjonisthjelpen
Vararepresentant	Grethe Eriksen	Andre interesserte/frivillige
Vararepresentant	Ohlaug Hofstad Hagen	Nasjonalforeningen, Hamar og Omegn helselag
Vararepresentant	Kristin Tepstad Eide	Hamar Menighet

Styret har i 2009 hatt 7 styremøter.

Arbeidsutvalget består av styreleder, et styremedlem, kontormedarbeider og daglig leder, og har hatt møter ved behov.

Daglig leder og kontormedarbeider fungerer som styrets sekretær.

Årsmøtet ble avholdt 25.03.09 i Frivilligsentralens lokaler - 14 personer tilstede.

Styret har behandlet 15 saker igjennom året.

3. FRIVILLIGE / BRUKERE / DELTAKERE

- * 172 frivillige - 120 kvinner - 52 menn
 - * 16 nye frivillige hjelpere i 2009
 - * 4 frivillige har sluttet i 2009
 - * 31 frivillige advokater – 10 kvinner – 21 menn
 - * 21 barnevakter
 - * ca. 10,8 årsverk (barnevaktene og Pensjonisthjelpen ikke inkludert)
 - * Barnevaktene alene ca.1.7 årsverk
 - * 76 frivillige telefonvakter for Pensjonisthjelpen. – 54 kvinner – 22 menn
 - * ca. 5-600 brukere
- ***Pensjonisthjelpen**, som er praktisk tjenesteyter kun for alders- og uførepensjonister har i 2009 hatt oppdrag tilsvarende ca. 2,1 årsverk

***Samlet antall årsverk fra dette kontoret: ca. 14,6** (Frivilligsentralen med barnevaktformidling + Pensjonisthjelpen).

Det må imidlertid bemerkes at mange frivillige timer går direkte mellom hjelper og bruker, og dermed ikke blir registrert ved kontoret. Dette er tilfelle både for Frivilligsentralen og Pensjonisthjelpen.

4. AKTIVITETER

***Turvann** for beboere på eldresentre og hjemmeboende.

***Frivillig advokatvakt**

Det er et samarbeid mellom Advokatforeningen i Hedmark krets og Frivilligsentralen. Advokatene disponerer Frivilligsentralens lokaler de 2 første mandagene hver måned fra kl 1700. 5 frivillige fra Frivilligsentralen alternerer med å være "vaktmester", d.v.s. være tilstede, låse opp og legge til rette. Et populært tiltak for folk i alle aldre med ulike juridiske spørsmål. Advokatene alternerer etter turnusordning. I 2009 har det vært ca. 98 som har søkt gratis råd og veiledning hos Advokatvakten.

***Bær- / fruktformidling**

66 henvendelser - etterspørsler og tilbud - allerede etablerte kontakter fra tidligere år fungerer også her.

-Barnevaktsentralen - 28 henvendelser om barnevakt.

-Reservebesteforeldre - har pr. i dag 7 frivillige som fungerer som reservebesteforelder til hver sin familie - til stor glede for begge parter. En av disse er reservebestefar i 3 familier, ei er reservebestemor i 3 familier, en i 2 familier, og alt i alt er det 12 familier som nyter godt av denne tjenesten.

-Frokost i skolen – mer energi på skolen – bedre ro i klasserommet, derved bedre forutsetninger for læring. To frivillige stiller opp tidlig på morgenen for å få til en koselig ramme rundt en felles frokost. Dette foregår 1 gang i uka for elevene i fortrinnsvis 6 trinn ved Ridabu skole. Pådriver i forhold til sunt og riktig kosthold for barn. ”En sunn elev, er en glad elev, er en lærevillig elev”.

***Barnetreff med aleneforeldre** – er et forebyggende tiltak for barn med aleneforeldre. Målet er at barna og foreldrene skal få et større sosialt nettverk og styrke oppvekstmiljøet som de kan bygge videre på i framtiden. De møtes hver 3. uke, og har arrangert div. turer og aktiviteter.

***Julegrantenningen i Hamar**

Frivilligsentralen er i arrangementskomitèen, og mobiliserer et betydelig antall frivillige til lyktesalg, fakkelbærere, vakter og hjelpere til julenissetoget.

***Frivillig Telefonvakt**

Kontorets kjernetid mandag til torsdag er fra 10-15, fredag fra 10-13, med frivillige som telefonvakter og oppdragsformidlere. Fra 13-15 var det i alt 25 personer som satt telefonvakt, primært for Frivilligsentralen.

76 pensjonister fra 9 ulike pensjonistforeninger utførte denne tjenesten på formiddagen fra 10-13, primært for å formidle praktisk hjelp gjennom Pensjonisthjelpen.

Telefonvaktene tar imot og formidler oppdrag i et svært godt og nyttig samarbeid.

***Følgetjeneste** er den tjenesten som blir mest benyttet. Det brukes drosje ved besøk hos lege, sykehus, fysioterapeut, tannlege, frisør osv. Det har vært stor økning fra kommunalt hold ved denne tjenesten. Flere frivillige er også faste ledsagere og hjelpere for mennesker som trenger hjelp til **bassengtrening**. Noen trenger også en ledsager til å komme seg ut og gå.

***Hjelp til innkjøp** er brukere som trenger hjelp til å handle 1-2 ganger i uka, noen vil også være med å handle. Det besørges både som en fast ordning og ved mer sporadiske forespørsler. Det har også vært stor økning ved denne tjenesten.

***Hyggegruppe for beboere** i omsorgsboliger ved Prestrudsenteret og for alle i Parkgården 2. hver uke, med frivillige som arrangører. Hyggestundene samler mange, og de hygger seg sosialt med kaffe, opplesning, trekkspill, piano og sang. Det er til stor glede for både beboere og arrangører.

***Transport**

Frivillige har også dette året bistått med transport av eldre til trim og svømming i Ankerskogen, og til Velferdssentralen ved forskjellige aktiviteter, i regi av Helsestasjonen for eldre.

***Seniordata** er en fast ukentlig dag med 2 frivillige veiledere hver gang fra Frivilligsentralen. Der kan folk komme å få dataveiledning, uten påmelding. Det er et samarbeid med Hamar Bibliotek.

Den landsomfattende **Seniorsurfdagen** ble gjennomført 24. september. Seniorer kom til biblioteket for å prøve internett på bibliotekets datamaskiner med veiledere fra Frivilligsentralen. Samme dag arrangerte vi miniforedrag om tjenester man kan finne på internett.

***Telefonkontakt (telefonvenn)** er et tilbud vi har til alle hjemmeboende eldre og uføre. Ordningen kan bryte en isolasjon skapt av ensomhet og bevegelsehemming, ved at en frivillig telefonvenn ringer til fast tid 1 til 2 ganger i uka.

***Stavgang/gågrupper** har gått ut fra Finsalsenteret, Koigen og Torps legesenter hver uke med frivillige som deltar. Ved behov får vi hjelp av fysioterapeut.

***Boken kommer** er et samarbeid med Biblioteket. Frivillige har bragt bøker hjem til lånere som ikke selv kan komme til Biblioteket.

***Frivillighetsdagen** Den internasjonale Frivillighetsdagen er 5.des. men i år feiret vi dagen den 10 des. etter tradisjonelt opplegg - det vil si åpent arrangement i Parkgården med fin underholdning og enkel servering. En keramikkbolle laget av en lokal keramiker ble overrakt som frivillighetspris til Kari Marie Gundersen. Hun er frivillig i Nasjonalforeningen for folkehelsen. Prisen fikk hun for sin mangeårige innsats for demente og deres pårørende i Nasjonalforeningen - en verdig vinner.

* **Natteravnene i Hamar** er selvgående med egen styringsgruppe. Frivilligsentralen har tatt imot telefonhenvendelser og vært hjelpelig med post etc.

***"De positive"** (damegruppe) har skiftet navn i løpet av året til **"Treffpunkt"**. Gruppen er startet opp av Frivilligsentralen. De møtes hver 14. dag og benytter Frivilligsentralens lokaler på dagtid. De har arrangert ulike aktiviteter. Men hovedsaken er å få møtes et sted og ha det sosialt fint i lag.

***Frivillighetstreff** - et uforpliktende sosialt møtested for de frivillige 1 gang i mnd. - hvor de kan komme å dele erfaringer med hverandre i Frivilligsentralens lokaler.

***Frokostgruppe** - ved Prestrudsenteret med 10 frivillige som alternerer med å stille opp 2 ganger i uka. Beboerne viser stor glede ved å spise frokost i et sosialt fellesskap. Av og til er det underholdningsinnslag ved 2 frivillige.

***Hyggegruppe for beboere ved demensavd.** på Prestrudsenteret med 3 frivillige fra Frivilligsentralen som igangsettere og ledere. De møtes 2. hver uke i samarbeid med Røde kors som stiller opp hver sin gang. Her samles mange beboere som hygger seg med kaffe, opplesning, piano og sang. Sosialt og koselig for alle parter.

***Frokostgruppe i Parkgården** - et tilbud til beboerne i omsorgsleilighetene. Tilbudet engasjerer flere frivillige på turnus 2 dager pr. uke, og frokosten nytes i sosialt fellesskap til stor glede for samtlige.

***Palliativ omsorg** – avd 2 Prestrudsenteret - er et samarbeid mellom Pleieomsorgsavd., Kreftforeningen og Frivilligsentralen. -Det handler om økt trivsel for bruker og pårørende i en vanskelig livssituasjon. –Det å kunne bidra til mulighet for sosialt samvær og deltakelse på arrangementer. De frivillige har gjennomført et kurs i regi av samarbeidspartnerne. De alternerer i en turnusordning om å være til stede på avdelingen.

***Sosial gruppe** – Det er et tilbud for de som ønsker mer sosial kontakt. Samværet er uformelt og uforpliktende, både for yngre og eldre. De møtes hver 14. dag i våres lokaler. Det er et samarbeid med kulturkontoret. En av våre frivillige har vært pådriver for å få denne gruppa i gang.

***Julekaffe for de frivillige** ble avviklet med totalt ca. 60 frivillige til stede mellom kl 11-14. Det var hyggelig samvær med en liten julegave som takk for innsatsen.

***Livsglede for eldre** – vil gjerne samarbeide for å ha nok frivillige når de skal ut på tur med brukere. Det er sykepleiestudenter som legger opp turene, og når de ikke har nok ledsagere i sine rekker tar de kontakt med oss.

5. FILIAL I VANG

*Vi startet opp i Øvre Vang Samfunnshus januar –08. Filialen er åpen hver mandag fra kl 10-13. Her betjenes både Frivilligsentralen og Pensjonisthjelpen, med frivillige telefonvakter på turnus. Filialen ligger under Hamar Frivilligsentral og går under samme budsjett.

6. NYE AKTIVITETER

***Utkjøring av mat i Vang** – Frivilligsentralens filial i Vang og Spar Vang har gått sammen om utkjøring av varer til alders- og uføre pensjonister. Hjelpere fra Frivilligsentralen står for utkjøringen 1 dag i uken.

”Møteplassen” Flerkulturell aktivitetskafè –er et samarbeid mellom Redd barna og Frivilligsentralen. Møteplassen er et familiearrangement 1 ettermiddag hver mnd. fra kl 17-20. Vi vil bidra til å skape et større nettverk. Det er et kafètreff der vi har forskjellige aktiviteter for barna, og voksne kan bli bedre kjent. Det er mange frivillige fra Redd barna og Frivilligsentralen til stede hver gang.

7. SAMARBEID /SAMARBEIDSPARTNERE

***PENSJONISTHJELPEN** er sentralens daglige samarbeidspartner med kontorfellesskap, flere felles hjelpere og brukere - og med gjensidig representasjon i styret. Driften av Pensjonisthjelpen går over Frivilligsentralens budsjett, og representerer en anseelig utgiftspost, spesielt med henblikk på telefonbruk.

Samarbeidet er av stor positiv betydning for begge parter, men det er nødvendig at kommunale myndigheter er klar over den belastningen dette medfører på sentralens budsjett. Det representerer bl.a. stor besparelse for kommunen å ha disse to instansene samlokalisert.

***RØDE KORS BESØKSTJENESTE , VANG og HAMAR,** er blitt kontaktet fra sentralen ved spesielle behov for besøksvenner, og sentralen har også prøvd å være behjelpelig med nyrekruttering av besøksvenner. Leder i henholdsvis Hamar R.K.Besøkstjeneste og Vang R.K.Besøkstjeneste er representert i sentralens styre.

***RØDE KORS, "Flyktninge-guide"** - sentralen er med i styrings-gruppa, samt prøve å bidra til rekruttering av flyktninge-guider.

*HAMAR KOMMUNE:

-HELSESTASJON FOR BARN - medansvarlig i Barnevaktsentralen - samt oppdragsgivere vedr. f.eks. reservebesteforeldre / støttepersoner til småbarnsforeldre.

-HELSESTASJON FOR ELDRE - er en viktig samarbeidspartner i forebyggende virksomhet - de deler bl.a. ut brosjyren "Verdt å vite i Hamar for deg over 60" til alle eldre de kommer i kontakt med. Det er en brosjyre som vi er med å utarbeide. Vi har kommet med en ny utgave i 2009.

Vi deltar i Skadeforebyggende forum for eldre i regi "Trygge eldre". Vi rekrutterer frivillige til ulike aktiviteter.

-PLEIE, REHABILITERING OG OMSORG - er sentralens største oppdragsgiver - følgetjeneste, handling, avlastning, turvenner, hyggegrupper, frokostgrupper, telefonvenner osv.

-KULTURKONTORET er blant sentralens gode støttespiller.

-HAMAR VELFERDSENTRAL FOR ELDRE - Frivilligsentralen prøver å bidra med rekruttering av hjelpere til Velferdssentralen ved behov.

-HOME-START FAMILIEKONTAKTEN – vi er representert i ressursgruppa, og rekrutterer frivillige.

-HAMAR BIBLIOTEK– seniordata og seniorsurf

-VOKSENOPLÆRINGEN FOR INNVANDRERE -Møteplassen

-ELDRERÅDET – representert i styret

-HAMAR MENIGHET - "

-TRYGGE ELDRE – vi repr. i skadeforebyggende forum for eldre, og arbeidsgruppe

-BOSETTING- OG INKLUDERINGSKONTORET -Møteplassen

-PARKGÅRDEN, PRESTRUDSENTERET, KLØVERENGA, KLUKSTUEN, FINSALSENTERET OG KÅTORP

forts. samarbeidspartnere

- *MENTAL HELSE
- *NATTERAVNENE I HAMAR
- *LIONSKLUBBENE I HAMAR
- *FENGSLER I HAMAR
- *HAMAR SENTRUMSFORENING
- *HAMAR RØDE KORS
- *VANG RØDE KORS
- *HEDMARK RØDE KORS
- *NASJONALFORENINGEN FOR FOLKEHELSEN
- *HAMAR OG OMEGN HELSELAG
- *RIDABU SKOLE
- *HAMAR STATLIGE MOTTA
- *KIRKENS SOS
- *HAMARTILTAKENE
- *KREFTFORENINGEN
- *LIVSGLEDE FOR ELDRE
- *SPAR VANG
- *REDD BARNA
- *NÆRINGSLIVET
- *MEDIA – Hamar Arbeiderblad, Hamar Dagblad, Huskelappen, NrK

8. DE SOM LÅNER LOKALENE:

- Al-Anon -ukentlige møter
- Torsdagsklubben -møtes 2. hver uke
- Familiegruppe for alkoholikere -ukentlige møter
- Speidergruppe (damer) -møtes 2.hver uke
- Sanggruppe –møtes ved behov
- Hamar Sykkelgruppe – møtes ved behov
- Studiegruppe 1 – møtes 1 gang i mnd.
- Studiegruppe 2 – møtes 1 gang i mnd.
- Landsforeningen for overvektige – møtes ved behov
- Sosial gruppe v/Kulturkontoret – møtes 2. hver uke
- Seniorklubben Hamar media – møtes 1 gang i mnd

Bruk av lokalet som vi har startet opp:

- Advokatvakten – 2 første mand. i mnd. (utenom jan/juli/aug)
- ”Treffpunkt” (sosial damegruppe) – 2. hver uke
- Barnetreff med aleneforeldre –møtes 1 søndag i mnd.
- Møteplassen –flerkulturell aktivitetskafe 1 gang i mnd.
- Frivillighetstreff – sosialt møtested for de frivillige 1 gang i mnd.

9. SAMARBEID UTENFOR HAMAR

- Kulturdepartementet
- Nettverksgruppa "Mjøsnett"
- Telefonkontakt Oslo
- Andre Frivilligsentraler

10. ÅRSPLAN 2010 / HOVEDMÅL

1. Betjene kommunens befolkning og skape et levende lokalsamfunn.
Trivsel, glede og sosiale nettverk.
2. Ta vare på de frivillige.
3. Rekruttere flere frivillige.
4. Være en løsningsorientert møteplass for alle med interesse for frivillighet
5. Samarbeide med det offentlige til beste for frivilligheten i lokalsamfunnet
6. Økonomien

11. SENTRALENS ANSATTE: MØTER - KONFERANSER - KURS - ARRANGEMENTER - FOREDRAG

- *Møter – 96
- *Intervjusamtaler med potensielle frivillige – 16
- *Intervjusamtaler med nye barnevakter - 6
- *Regionkonferanse Kulturdep. – 2 dg.
- *Hedmarksamling – 2 dg.
- *Arrangement - 15
- *Foredrag – 10
- *Temamøte/kurs for de frivillige – 2

Styret takker stat og kommune for støtte til Hamar Frivilligsentral

Hamar, mars 2010

Anne Thingstad Eriksen
Daglig leder

Kristin Thorsen
Ansatte

Odd Aspeli
Styreleder

