



ÅRSRAPPORT FOR

2010



Frivillighet

INNHold

1. KORT OM HAMAR FRIVILLIGSENTRAL	s. 3
2. ÅRSPLAN 2010	s. 3
3. STYRET	s. 3,4
4. FRIVILLIGE /BRUKERE/DELTAKERE	s. 4
5. AKTIVITETER	s. 5,6,7,8
6. FILIAL I VANG	s. 8
7. SAMARBEIDSPARTNERE	s. 9,10
8. LÅN AV LOKALET	s. 11
9. SAMARBEID UTENFOR HAMAR	s. 11
10. ÅRSPLAN 2011 /HOVEDMÅL	s. 11
11. SENTRALENS ANSATTE: MØTER - KONFERANSER - KURS - ARRANGEMENTER – FOREDRAG	s. 12





ÅRSRAPPORT - 2010

1. Kort om Hamar Frivilligsentral

Hamar Frivilligsentral startet opp januar 1992. Vi hjelper til med forebyggende og helsefremmende arbeid gjennom målrettet samarbeid. Vi hjelper alle mennesker, fra de yngste til de eldste med gratistjenester. Frivilligsentralen er en hjørnestein i et levende lokalsamfunn. En viktig del av arbeidet er nettverksbygging. De frivillige arbeider gratis og sparer samfunnet for enorme summer, og de gjør en fantastisk samfunnsinnsats som fortjener å bli belyst.

2. Årsplan 2010 / HOVEDMÅL

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

3. STYRET har hatt følgende sammensetning:

Styreleder	Morten Aspeli	Frivillige/andre interesserte
Kasserer	Turid Skancke Schjerpen	Frivillige/andre interesserte
Styremedlem	Grethe Wenche Dufseth	Vang Røde Kors
Styremedlem	Anna Starheim	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	Mariann Mikkelsen	Hamar Røde Kors
Vararepresentant	Reidunn Dalby	Vang Røde Kors
Vararepresentant	Eva Rennemo	Hamar Eldreråd
Vararepresentant	Bjørn Myhre	Pensjonisthjelpen
Vararepresentant	Grethe Eriksen	Frivillige/andre interesserte
Vararepresentant	Ohlaug Hofstad Hagen	Nasjonalforeningen, Hamar og Omegn helselag
Vararepresentant	Carina Nysted Konterud	Hamar Menighet

Styret har i 2010 hatt 7 styremøter + årsmøte.

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

Daglig leder og kontormedarbeider fungerer som styrets sekretær.

Styret har behandlet 22 saker igjennom året.

Årsmøtet ble avholdt 17.03.10 i Frivilligsentralens lokaler - 14 personer tilstede.

4. FRIVILLIGE / BRUKERE / DELTAKERE

HAMAR FRIVILLIGSENTRAL

- * 173 frivillige - 118 kvinner - 55 menn
- + 31 frivillige advokater – 12 kvinner – 19 menn
- + 28 barnevakter
- * 17 nye frivillige hjelpere i 2010
- * 11 frivillige har sluttet i 2010
- * ca. 11,7 årsverk (barnevaktene og Pensjonisthjelpen ikke inkludert)
- * Barnevaktene alene ca.1.6 årsverk
- * ca. 5-600 brukere

PENSJONISTHJELPEN I HAMAR

- * 71 frivillige telefonvakter fra 9 forskjellige pensjonistforeninger sitter på vakt for Pensjonisthjelpen – 50 kvinner – 21 menn
- * Telefonvaktene for Pensjonisthjelpen har i 2010 bidratt med 950 frivillige timer.
- ***Pensjonisthjelpen**, som er praktisk tjenesteyter kun for alders- og uførepensjonister har i 2010 hatt oppdrag tilsvarende ca. 2,9 årsverk

***Samlet antall årsverk fra dette kontoret: ca. 16,2**

(Frivilligsentralen med barnevaktformidling + Pensjonisthjelpen).

Det må imidlertid bemerkes at mange frivillige timer går direkte mellom hjelper og bruker etter at de har opparbeidet seg kontakt gjennom vårt kontor. Dermed blir ikke de frivillige timene registrert ved kontoret. Dette er tilfelle både for Frivilligsentralen og Pensjonisthjelpen.



5. AKTIVITETER

***Følgetjeneste** er den tjenesten som blir mest benyttet. Det brukes drosje ved besøk hos lege, sykehus, fysioterapeut, tannlege, frisør, kino, konsert 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**.

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

***Turvenn** for beboere på eldresentre og hjemmeboende. Frivillige tar med seg brukere ut for å gå en tur, eller det å få komme seg ut i frisk luft. Det har også vært stor økning ved denne tjenesten.

***Frivillig telefonvakter**

Kontorets kjernetid mandag til torsdag er fra 10-15, fredag fra 10-13, med frivillige som telefonvakter og oppdragsformidlere. For Frivilligsentralen var det i alt 26 personer som satt telefonvakt.

72 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.

***Julekaffe for de frivillige** ble avviklet 09.12 mellom kl 11-13. Det var hyggelig samvær med en liten julegave som takk for årets innsats.

***Tur for de frivillige** hadde vi 09.09 til Løten hvor vi besøkte Løten glass, Nærmiljøstasjonen og avsluttet med Løten Lys. Tur for de frivillige ved sentralen arrangeres årlig som en sosial tur.

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

***Bær- / fruktformidling**

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

***Sosial gruppe** – det er et tilbud på dagtid 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.

***Treffpunkt** (damegruppe) Gruppa er startet opp av Frivilligsentralen. De møtes hver 14. dag og benytter Frivilligsentralens lokaler på dagtid. De har arrangert ulike aktiviteter, turer etc. Men hovedsaken er å få møtes et sted og ha det sosialt fint i lag.

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

***Frivillig advokatvakt**

Det er et samarbeid mellom Advokatforeningen i Hedmark og Frivilligsentralen. Advokatene disponerer Frivilligsentralens lokaler de 2 første mandagene hver måned fra kl 1700. 4 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 2010 har det vært ca. 114 som har søkt gratis råd og veiledning hos Advokatvakten.

***Frivillighetsdagen** Den Internasjonale Frivillighetsdagen er 5.des. men i år feiret vi dagen den 7 des. etter tradisjonelt opplegg - det vil si åpent arrangement i Jernbanesamfundet med underholdning av "Damenes aften" og enkel servering. Bjørn Helge Olsen fikk frivillighetsprisen 2010. Vinneren har ofret mye av sin tid på å jobbe frivillig for andre. Han har vært turgeneral og jobbet for Storhamar Hockey, Storhamar håndball, kreftavdelingen ved Gjøvik sykehus og Lions Klubb – Storhamar. Sist men ikke minst har Bjørn Helge Olsen i mange år drevet ekstraordinær frivillig innsats til det beste for beboere ved Prestrudsenteret og Kløverenga - virkelig en verdig vinner.

***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 en dag i uken.

***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.

FOR ELDRE:

***Frokostgruppe ved Prestrudsenteret** -10 frivillige 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 ved Frivilligsentralen.

***Frokostgruppe i Parkgården** -et tilbud til beboerne i omsorgsleilighetene. Tilbudet engasjerer 13 frivillige på turnus 2 dager pr. uke, og frokosten nytes i sosialt fellesskap til stor glede for samtlige.

***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.

***Hyggegruppe for beboere ved demensavd.** på Prestrudsenteret med 3 frivillige fra Frivilligsentralen. 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.

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

***Transport**

Frivillige har også dette året bistått med transport av eldre til trim og svømming i Ankerskogen, og til Velferdssentralen ved forskjellige aktiviteter, mye av forespørslene har vært i regi av Helsestasjonen for eldre. Vi hjelper også til fast ved Hamar Statlige mottak med transport til og fra aktiviteter.

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

***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 29. september. Seniorer kom til biblioteket for å prøve internett på bibliotekets datamaskiner med 7 veiledere fra Frivilligsentralen tilstede for å hjelpe.

BARN:

***Barnevaktsentralen** - 21 nye henvendelser om barnevakt. Vi formidler navn på barnevakter til barnefamilier som trenger barnevakt. Når de har oppnådd kontakt med hverandre blir de enige seg imellom.

Det er mange barnevakter som har opparbeidet fast kontakt med familier.

***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.

***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. helg, og har arrangert div. turer og aktiviteter. "Barnetreff med aleneforeldre" er et prosjekt som drives med tilskudd fra storbymidler.

***Julegrantenningen i Hamar**

Frivilligsentralen er i arrangementskomitèen sammen med Sentrumsforeningen og Hamar Kommune. Vi mobiliserer et betydelig antall frivillige til lyktesalg, fakkeltog, vakter og hjelpere til julenissetoget.



***"Flerkulturell aktivetskafè"** –er et samarbeid mellom Redd barna, Bosetting- og inkluderingskontoret og Frivilligsentralen. (Sanitetsforeningen vil være med på å utvide tilbudet fra 2011). Flerkulturell kafè er et familiearrangement en ettermiddag hver mnd. fra kl 17-20. Vi vil bidra til å skape et større nettverk. Det er et kafètreff med gratis servering, der vi har forskjellige aktiviteter for barna, og voksne kan bli bedre kjent. Det nye i år er at vi har en felles bingo i løpet av kvelden. Det er mange frivillige fra Redd barna og Frivilligsentralen til stede hver gang.

* **Natteravnene i Hamar** er selvgående med egen styringsgruppe. Frivilligsentralen står som kontaktsted på Natravnskalenderen, og har tatt imot telefonhenvendelser og vært behjelpelig med post etc.

***Frokost i skolen** – var et samarbeid med Ridabu skole for å gi barna mer energi på skolen – bedre ro i klasserommet, derved bedre forutsetninger for læring. Det var for å få til en koselig ramme rundt en felles frokost. Pådriver i forhold til sunt og riktig kosthold for barn. Men samarbeidspartene valgte å legge det litt på is inntil videre pga lite midler, og at det ikke var klargjort noe rundt en eventuell elevbedrift.

6. 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.



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 / avlastning til småbarnsforeldre og de som trenger barnevakt.

-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 utarbeider sammen. Vi rekrutterer frivillige til ulike aktiviteter. Vi har samarbeidsmøter.

-TRYGGE ELDRE - Vi har deltatt i Skadeforebyggende forum for eldre i regi "Trygge eldre". Prosjektet Trygge eldre 2007-2009 har arbeidet målrettet og konkret for å bedre eldresikkerheten. Frivilligsentralen har vært med i en arbeidsgruppe. Der hadde vi evalueringsmøte i 2010. Helesestasjon for eldre har hovedansvar for videreføringen av Trygge eldre-satsingen.

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

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

-KULTURKONTORET er blant sentralens gode samarbeidspartner og støttespiller.

-HOME-START FAMILIEKONTAKTEN – vi er representert i ressursgruppa, vi har foredrag under kurs og prøver å rekruttere flere frivillige.

-HAMAR BIBLIOTEK– samarbeid med seniordata og seniorsurf. Vi skaffer frivillige veiledere ved dataopplæring på biblioteket.

-VOKSENOPLÆRINGEN FOR INNVANDRERE –Flerkulturell aktivitetskafè.

-ELDRERÅDET – representert i styret.

-HAMAR VELFERDSSENTRAL FOR ELDRE - Frivilligsentralen prøver å bidra med rekruttering av hjelpere til Velferdssentralen ved behov. Vi har samarbeidsmøter.

-HAMAR MENIGHET – representert i styret. Faste møter med flere frivillige org.

-BARNE- LIKESTILLINGS- OG INKLUDERINGSDEPARTEMENTET– Får tilskudd fra storbymidler til ”barnetreff med aleneforeldre”.

-BOSETTING- OG INKLUDERINGSKONTORET –Flerkulturell aktivitetskafè.

***SANITETSFORENINGEN** - faste møter med flere frivillige org.

Sanitetsforeningen starter å samarbeide med Redd barna og Frivilligsentralen fra januar 2011 med Flerkulturell aktivitetskafè.

***MENTAL HELSE-** samarbeidsmøter.

***NATTERAVNENE I HAMAR-** Kontaktsted/Frivilligsentralen. Tar imot telefoner på dagtid hvis det er noen spørsmål fra foreldre etc. Frivilligsentralen sin adr. og telefonnummer står på nattravnkalendarer som blir delt ut hvert år.

***FENGSLI I HAMAR-** samarbeid med nøkkelutlevering på kveldstid for F.s.

***HAMAR SENTRUMSFORENING-** samarbeider om julegrantenning i byen.

***HAMAR RØDE KORS-** sitter i styret.

***VANG RØDE KORS-** sitter i styret.

***HEDMARK RØDE KORS-** flyktning-guide.

***NASJONALFORENINGEN FOR FOLKEHELSEN-** temamøter, kurs, foredrag.

***HAMAR OG OMEGN HELSELAG/Nasjonalforeningen-** Sitter i styret.

***RIDABU SKOLE-** Har samarbeidet fast med frokost i skolen, men er foreløpig lagt på is.

***HAMAR STATLIGE MOTTAK-** Rekrutterer frivillige som kan hjelpe til ved Ormseter.

***KIRKENS SOS – Hamartiltakene-** Faste møter med flere frivillige org. Prøver å bidra med rekruttering av flere frivillige.

***KREFTFORENINGEN-** samarbeidet med palliativ omsorg. Faste møter med flere frivillige org. Vi prøver å rekruttere flere frivillige for dem.

***SPAR VANG-** angående matutkjøring i Vang.

***REDD BARNA-** flerkulturell aktivitetskafè. Evaluering og samarbeidsmøter.

***FRIKIRKEN-** faste møter med flere frivillige org.

***FRELSESARMEEN-** faste møter med flere frivillige org.

***NÆRINGSLIVET**

***MEDIA – Hamar Arbeiderblad, Hamar Dagblad, Huskelappen, NrK**

8. DE SOM LÅNER LOKALENE:

- **Al-Anon** -ukentlige møter
- **Familiegruppe for alkoholikere** -ukentlige møter
- **Sosial gruppe v/Kulturkontoret** – møtes 2. hver uke
- **Seniorklubben Hamar media** – møtes 1 gang i mnd.
- **Civitan** – møtes annenhver uke
- **Litteraturgruppe** –møtes 1 gang i mnd.
- **LNT Hedmark**- møtes ved behov

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.
- **Flerkulturell aktivitetskafè** - møtes 1 gang i mnd. (2 g. i mnd fra 2011)
- **Frivillighetstreff** – sosialt møtested for de frivillige 1 gang i mnd.

9. SAMARBEID UTENFOR HAMAR

- Kulturdepartementet
- **Nettverksgruppa ”Mjøsnett”**
- **Telefonkontakt Oslo**
- **Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartement**
- **Andre Frivilligsentraler**

10. ÅRSPLAN 2011 / HOVEDMÅL

1. Vi har som mål å formidle frivillig hjelp til alle som trenger det i kommunen uansett rase, religion, alder og kjønn.
2. Rekruttere flere frivillige.
3. Sette i gang tiltak ved behov.
4. Være en møteplass og formidler.
5. Være nettverks- og miljøskaper.
6. Videreutvikle samarbeidet med eksisterende samarbeidspartnere, samt knytte til seg nye naturlige samarbeidspartnere.

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

- *Møter – 118
- *Intervjusamtaler med potensielle frivillige – 17
- *Intervjusamtaler med nye barnevakter – 5
- *Regionkonferanse Kulturdep. – 2 dg.
- *Hedmarksamling – 2 dg.
- *Arrangement – 17
- *Foredrag – 9
- *Kurs – 1 dg.
- *Stand (markedsføring) – 2 dg.

Styret takker stat og kommune for støtte til Hamar Frivilligsentral

Hamar, mars 2011

Anne Thingstad Eriksen
Daglig leder

Kristin Thorsen
Ansatte

Morten Aspeli
Styreleder

