



ÅRSRAPPORT FOR

2012



Frivillighet

INNHOOLD

1. KORT OM HAMAR FRIVILLIGSENTRAL	s. 3
2. ÅRSPLAN 2012	s. 3
3. STYRET	s. 3,4
4. FRIVILLIGE /BRUKERE/DELTAKERE	s. 4
5. ANTALL ÅRSVERK	s. 5
6. AKTIVITETER	s. 5,6,7,8,9,10
7. FILIAL I VANG	s. 10
8. SAMARBEIDSPARTNERE	s. 10,11
9. SAMARBEID UTENFOR HAMAR	s. 12
10. LÅN AV LOKALET	s. 12
11. BRUK AV LOKALET SOM VI HAR STARTET OPP	s. 12
12. ÅRSPLAN 2013 /HOVEDMÅL	s. 13
13. SENTRALENS ANSATTE: MØTER - KONFERANSER - KURS - ARRANGEMENTER – FOREDRAG	s. 13





ÅRSRAPPORT - 2012

1. Kort om Hamar Frivilligsentral

Hamar Frivilligsentral startet opp januar 1992. Har i dag 2 ansatte i 1 ½ stilling. Vi hjelper til med forebyggende og helsefremmende arbeid gjennom målrettet samarbeid. Vi hjelper alle mennesker, fra de yngste til de eldste, med gratisjenester. Frivilligsentralen er en hjørnestein i et levende lokalsamfunn. En viktig del av arbeidet er nettverksbygging. Vi bidrar til å skape lokale møteplasser og legger til rette for samarbeid og samhandling for lokal frivillig virksomhet. Frivilligsentralen er åpen og inkluderende for alle som har lyst til å delta og legge til rette for et mangfold av aktiviteter i tråd med lokale forutsetninger. De frivillige arbeider gratis og sparer samfunnet for enorme summer, og de gjør en fantastisk samfunnsinnsats som fortjener å bli belyst.

2. Årsplan 2012 / 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. Være en løsningsorientert møteplass for alle med interesse for frivillighet.
4. Ta vare på de frivillige.
5. Være nettverks- og miljøskaper.
6. Videreutvikle samarbeidet med eksisterende samarbeidspartnere, samt det offentlige til beste for frivilligheten i lokalsamfunnet.
7. Ivareta sentralens gode tilbud.



3. STYRET har hatt følgende sammensetning:

Styreleder	Grete Solli	Valgt på fritt grunnlag Frivillige/andre interesserte
Nestleder	Ellen Marit Berntsen	Nasjonalforeningen, Hamar og Omegn helselag
Styremedlem	Mariann Mikkelsen	Hamar Røde Kors
Styremedlem	Oddbjørn Tomter	Hamar Eldreråd
Styremedlem	Bjørn Pedersen	Pensjonisthjelpen
Styremedlem	Ole-Lars Schjerpen	Hamar Menighet
Styremedlem	Espen Thorsrud	Kreftforeningen
Vararepresentant	Björg Tveter	Hamar Røde Kors
Vararepresentant	Bjørn Myhre	Pensjonisthjelpen
Vararepresentant	Ohlaug Hofstad Hagen	Nasjonalforeningen, Hamar og Omegn helselag

Vararepresentant Kristin Tepstad Eide
Vararepresentant Berit Jevnaker

Hamar Menighet
 Kreftforeningen

Styret har i 2012 hatt 5 styremøter + årsmøte.
 Daglig leder og kontormedarbeider fungerer som styrets sekretær.

Styret har behandlet 16 saker igjennom året.

Årsmøtet ble avholdt 20.03.12 i Frivilligsentralens lokaler - 10 personer tilstede.
 Hamar Frivilligsentral sitt 20 års jubileum ble feiret 14. mars 2012.



4. FRIVILLIGE / BRUKERE / DELTAKERE

HAMAR FRIVILLIGSENTRAL

- * 189 frivillige - 134 kvinner - 55 menn
- + 30 frivillige advokater
- + 30 barnevakter
- * 32 nye frivillige hjelpere i 2012
- * 20 frivillige har sluttet i 2012
- * ca. 12,2 årsverk (barnevaktene og Pensjonisthjelpen ikke inkludert)
- * Barnevaktene alene ca.1.8 årsverk
- * ca. 5-600 brukere

PENSJONISTHJELPEN HAMAR

- * 62 frivillige telefonvakter fra 9 forskjellige pensjonistforeninger sitter på vakt for Pensjonisthjelpen – 46 kvinner – 16 menn
- * Telefonvaktene for Pensjonisthjelpen har i 2012 bidratt med 950 frivillige timer.
- * **Pensjonisthjelpen**, som er praktisk tjenesteyter kun for alders- og uførepensjonister har i 2012 hatt oppdrag tilsvarende ca. 5 årsverk.





5. ANTALL ÅRSVERK

***Samlet antall årsverk: ca. 19** (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.

Vi vil også informere om at vi har hatt en stor økning på etterspørsel av våre tjenester i fjor fra kommunalt hold.



6. 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 **bassentrening**. Vi har også frivillige som hjelper barn under **ridning**.

***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 vært stor økning ved også denne tjenesten.



***Turvenn** for beboere på eldrecentre og hjemmeboende. Frivillige tar med seg brukere ut for å gå en tur, eller det å få komme seg ut i frisk luft.

***Bær- / fruktformidling**

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

***Treffpunkt** (sosial damegruppe) Gruppen er startet opp av Frivilligsentralen. Det har vært et tilbud på dagtid for de som ønsker mer sosial kontakt. Samværet har vært uformelt og uforpliktende, både for yngre og eldre. De møtes hver 14. dag og benytter Frivilligsentralens lokaler på dagtid. De har arrangert ulike aktiviteter, turer etc. Men hovedsak er at de møtes et sted, og har det sosialt fint i lag.

***Stavgang/gågruppe** har gått ut fra Finsalsenteret hver mandag med frivillig kontaktperson som deltar. Etterpå er det sosial sammenkomst i kantina på Finsal eller ute i naturen.

***Frivillig advokatvakt**

Det er et samarbeid mellom Advokatforeningen i Hedmark og Frivilligsentralen. Advokatene disponerer Frivilligsentralens lokaler de 2 første mandagene hver måned (utenom jan/juli/aug) fra kl 17.00. 6 frivillige fra Frivilligsentralen alternerer på 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 2012 var det ca. 110 som søkte gratis råd og veiledning hos Advokatvakten.

***Frivillighetsdagen** Den Internasjonale Frivillighetsdagen er 5.des. I 2012 feiret vi dagen etter tradisjonelt opplegg - det vil si åpent arrangement i Velferden med underholdning av "Tove og Arne fra Nordbygdarevnen" og enkel servering. Kjell Erik Andersen fikk frivillighetsprisen 2012, - virkelig en verdig vinner. Dette er et samarbeid mellom Hamar kommune og Frivilligsentralen.

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



***Palliativ omsorg** – 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.

***Frivillig telefonvakter**

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

62 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.

***Tur for de frivillige** hadde vi 13.09 til Hadeland Glassverk. Vi hadde en koselig dag i sammen, med omvisning, handling og servering. Tur for de frivillige arrangeres årlig som et sosialt arrangement.

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

***Samling i Rådhuset** – 15.11 hadde vi det årlige arrangementet for de frivillige i Rådhuset med ordfører tilstede, servering og underholdning. Viktig med hva frivillig arbeid betyr for lokalsamfunnet.

***Julekaffe for de frivillige** ble avviklet 12.12. Det var hyggelig samvær med en liten julegave som takk for årets innsats.



FOR ELDRE:

***Frokostgruppe ved Prestrudsenteret** -14 frivillige alternerer med å stille opp og hjelpe til 2 ganger i uka. Beboerne viser stor glede ved å spise frokost i et sosialt fellesskap. Av og til er det underholdningsinnslag av 2 frivillige fra Frivilligsentralen.

***Frokostgruppe i Parkgården** -et tilbud til beboerne i omsorgsleilighetene. Tilbudet engasjerer 12 frivillige som hjelper til 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 13 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 6 frivillige fra Frivilligsentralen. Den er 2. hver uke i samarbeid med Røde kors. 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 Velferden ved forskjellige aktiviteter, mye av forespørslene har vært i regi av Helsestasjonen for eldre. Vi hjelper også til ved Hamar Statlige mottak med transport til og fra aktiviteter ved behov. Transport er kun ved spesielle tilfeller og behov.

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



***Verdt å vite for deg som er senior i Hamar** – Det er en brosjyre som vi utarbeider sammen med Helsestasjon for eldre. Det er nyttig informasjon for seniorer om forskjellige aktiviteter, møtesteder, praktisk hjelp, offentlige tilbud etc. som skjer i Hamar. Det er nyutgivelse ca 2. hvert år. Trykking blir sponset av forskjellige lag, foreninger, Hamar kommune og næringslivet.

***Seniordata** er en fast ukentlig dag på biblioteket med 2 frivillige veiledere tilstede hver gang. Der kan folk komme å få dataveiledning, uten påmelding. Vi har 11 frivillige veiledere som stiller opp i en turnusordning fra Frivilligsentralen. Dette er et samarbeid med Hamar Bibliotek.

Den landsomfattende **Seniorsurfdagen** ble avholdt den 27. september i Statens hus. Det var hjelp å få fra frivillige ved Frivilligsentralen og folk fra biblioteket.



BARN:

***Barnevaktsentralen** - 21 nye henvendelser om barnevakt. Vi formidler navn på barnevakter til barnefamilier som trenger barnevakt. Når barnevakten og familien har oppnådd kontakt med hverandre, blir de enige seg imellom om opplegget videre framover. Det er mange barnevakter som har opparbeidet fast kontakt med familier. Det er et samarbeid med Helsestasjon for barn.

***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. Det er pr. i dag 41 personer med i gruppen.



***”Flerkulturell aktivitetskafè”** –er et samarbeid mellom Redd barna, Sanitetsforeningen, Bosetting- og inkluderingskontoret og Frivilligsentralen. Flerkulturell kafè er et familiearrangement to torsdager hver mnd. fra kl 17-20. Det er et kafètreff med gratis servering, der vi har forskjellige aktiviteter for barn og voksne. De kan også bli bedre kjent, og vi kan bidra til å skape et større nettverk for dem. Det er mange frivillige fra Redd barna, Sanitetsforeningen og Frivilligsentralen til stede hver gang for å hjelpe til.

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

”Turgruppe med nogo attåt” – er startet opp av Frivilligsentralen og er en turgruppe som i utgangspunkt går ut i fra Frivilligsentralen og er åpen for alle. Turgruppa går hver torsdag på vår, sommer og høst. Vi startet opp i april i fjor og gikk helt ut november. Det er med 8 frivillige som er med i turnusordning. De stiller opp å legger til rette turen, servering etc. Det blir lagt opp forskjellige turer, men oppmøtested er Frivilligsentralen. Den sosiale biten til slutt er også viktig, den har vi inne på sentralen eller ute i naturen hvis været tillater det.

7. FILIAL I VANG

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

Hamar Frivilligsentral vil takke alle frivillige for en enestående innsats i 2012.



8. SAMARBEID /SAMARBEIDSPARTNERE

***PENSJONISTHJELPEN HAMAR** 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 husleie etc.

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.

***HAMAR KOMMUNE:**

- HELSESTASJON FOR BARN
- HELSESTASJON FOR ELDRE
- PLEIE, REHABILITERING OG OMSORG
- PARKGÅRDEN, PRESTRUDSENTERET, KLØVERENGA, KLUKSTUEN, FINSALSSENTERET OG KÅTORP
- KULTURKONTORET
- VOKSENOPPLÆRINGEN FOR INNVANDRERE
- ELDRERÅDET
- BOSETTING- OG INKLUDERINGSKONTORET
- STRATEGIAVDELINGEN
- PSYKISK HELSETEAM
- HOME-START FAMILIEKONTAKTEN
- HAMAR BIBLIOTEK
- FRISKLIVSSENTRALEN
- HAMAR VELFERDSENTRAL FOR ELDRE
- HAMAR MENIGHET

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

*RØDE KORS BESØKSTJENESTE, HAMAR

*RØDE KORS, ”Flyktninge-guide”

*SANITETSFORENINGEN

*MENTAL HELSE

*BRUKERSTYRT SENTER

*NATTERAVNENE I HAMAR

*FENGSLI I HAMAR

*HAMAR RØDE KORS

*HEDMARK RØDE KORS

*NASJONALFORENINGEN FOR FOLKEHELSEN

*HAMAR OG OMEGN HELSELAG/Nasjonalforeningen

*HAMAR OG OMEGN HELSESPORTLAG

*HAMAR STATLIGE MOTTAK

*KIRKENS SOS – Hamartiltakene-Barm-Værested Arbeideren

*KREFTFORENINGEN

*SPAR VANG

*REDD BARNA

*FRIKIRKEN

*BARNAS STASJON

*HAMAR OG HEDEMARKEN TURISTFORENING

*HEDMARK FYLKESKOMMUNE

*NAV

*HAMARREGIONEN UTVIKLING

*OPPFØLGINGSENHETEN FRISK

*STENBERG REGNSKAP OG ØKONOMI

*HEDMARK IKT

*NÆRINGSLIVET

*MEDIA – Hamar Arbeiderblad, Hamar Dagblad, Huskelappen og Nr. 1



9. SAMARBEID UTENFOR HAMAR

- Kulturdepartementet
- **Nettverksgruppa "Mjøsnett"**. Møte med daglig ledere i Frivilligsentralene Elverum, Løten, Ottestad, Brumunddal, Moelv og Lillehammer.
- **Telefonkontakt Oslo**
- **Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet**
- **Andre Frivilligsentraler**

10. Lån av lokalet:

- **Familieklubben** – møtes 1 gang i uka
- **Seniorklubben Hamar media** – møtes 1 gang i mnd.
- **Litteraturgruppe** – møtes 1 gang i mnd.
- **Gaia Harmoni** – møtes annenhver uke
- **LNT Hedmark** – møtes ved behov
- **Hamar sykkelklubb** – møtes ved behov
- **Helsestasjon for barn** – kurs ved behov
- **Holsetgården borettslag** – møtes ved behov
- **Velferdskomiteen** – lånt lokalene 1 gang
- **Div. sosiale grupper** – møtes ukentlig
- **Div. kurs** – møtes ved behov

Hamar Frivilligsentral vil takke alle samarbeidspartnere for et positivt og godt samarbeid for året 2012!



11. 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 aktivitets kafè** - møtes 2 ganger i mnd.
- **Frivilligtreff** – sosialt møtested for de frivillige 1 gang i mnd.
- **"Turgruppe med nogo attåt"** - hver torsdag fra april til okt/nov.

12. ÅRSPLAN 2013 / HOVEDMÅL

*Vi har som mål å formidle frivillig hjelp til alle som trenger det i kommunen uansett rase, religion, alder og kjønn.

*Være nettverks- og miljøskaper

*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

*Ivareta sentralens gode tilbud



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

*Møter – 119

*Intervjusamtaler med potensielle frivillige – 32

*Intervjusamtaler med nye barnevakter – 3

*Regionkonferanse Kulturdep. – 2 dg.

*Hedmarksamling – 2 dg.

*Arrangement – 25

*Foredrag – 7

*Kurs – 1 dg.

*Konferanse – 1 dg.

Styret takker stat og kommune for støtte til Hamar Frivilligsentral

Hamar, februar 2013

Anne Thingstad Eriksen
Daglig leder

Ansatte

Kristin Thorsen
Kontormedarbeider

Grete Solli
Styreleder

