



**ÅRSRAPPORT  
FOR**

**2015**



## INNHold

1. KORT OM HAMAR FRIVILLIGSENTRAL	s. 3
2. ÅRSPLAN 2015	s. 3
3. STYRET	s. 4
4. FRIVILLIGE /BRUKERE/DELTAKERE	s. 5
5. PENSJONISTHJELPEN HAMAR	s. 5
6. ANTALL ÅRSVERK	s. 5
7. AKTIVITETER	s. 6,7,8,9,10,11
8. FILIAL I VANG	s. 11
9. SAMARBEIDSPARTNERE	s. 12,13
10. SAMARBEID UTENFOR HAMAR	s. 13
11. LÅN AV LOKALET	s. 14
12. BRUK AV LOKALET SOM VI HAR STARTET OPP	s. 14
13. ÅRSPLAN 2016 /HOVEDMÅL	s. 14





## ÅRSRAPPORT - 2015

### 1. Kort om Hamar Frivilligsentral

Hamar Frivilligsentral startet opp januar 1992. Har i dag tre ansatte i til sammen 200% 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 lokal forutsetninger. De frivillige arbeider gratis og sparer samfunnet for enorme summer, og de gjør en fantastisk samfunnsinnsats som fortjener å bli belyst.

### 2. Årsplan 2015 / 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:

<b>Styreleder</b>	Grete Solli	Valgt på fritt grunnlag
<b>Nestleder</b>	Ellen Marit Berntsen	Frivillige/andre interesserte
<b>Styremedlem</b>	Mariann Mikkelsen	Nasjonalforeningen, Hamar og Omegn helselag
<b>Styremedlem</b>	Odd Hass	Hamar Røde Kors
<b>Styremedlem</b>	Ole Ivar Pedersen	Hamar Eldreråd
<b>Styremedlem</b>	Ida Kristin Lie	Pensjonisthjelpen Hamar
<b>Styremedlem</b>	Berit Jevnaker	Hamar Menighet
<b>Vararepresentant</b>	Ohlaug Hofstad Hagen	Kreftforeningen
<b>Vararepresentant</b>	Else-Jette Sveen	Nasjonalforeningen, Hamar og Omegn helselag
<b>Vararepresentant</b>	Gunvor Ottersen	Hamar Røde Kors
<b>Vararepresentant</b>	Wilhelm B. Klaveness	Hamar Eldreråd
<b>Vararepresentant</b>	Kristin Tepstad Eide	Pensjonisthjelpen Hamar
<b>Vararepresentant</b>	Ruth Berstad Lødemel	Hamar Menighet
		Kreftforeningen

Styret har i 2015 hatt 5 styremøter + årsmøte.

Daglig leder og kontormedarbeider fungerer som styrets sekretær.

**Årsmøtet** ble avholdt 24.03.15 i Frivilligsentralens lokaler.



## 4. FRIVILLIGE

### HAMAR FRIVILLIGSENTRAL

- \* 175 frivillige 135 kvinner – 40 menn
- \* + 40 frivillige advokater
- \* + 23 barnevakter
- \* 23 nye frivillige hjelpere i 2015
- \* 37 frivillige har sluttet i 2015 Dessverre føler vi ansatte at vi ikke strekker til med å følge opp nye frivillige, og at det kan være en stor årsak at så mange velger å slutte. Dette er beklagelig! Vi ser lysere på det nå etter at vi fikk mer hjelp fra november i 2015.
- \* **ca. 15 årsverk** (Pensjonisthjelpen ikke inkludert)

## 5. PENSJONISTHJELPEN HAMAR

- \* 63 frivillige telefonvakter fra 8 forskjellige pensjonistforeninger sitter på vakt for Pensjonisthjelpen – 46 kvinner – 17 menn
  - \* Telefonvaktene for Pensjonisthjelpen har i 2015 bidratt med ca.850 frivillige timer.
- Det er i tillegg utført ca 350 frivillige timer i administrativt arbeid av styremedlemmer, varamedlemmer og revisor.
- 2015 var det 70 hjelpere som utførte 339 oppdrag som ble registrert ved sentralen.



\***Pensjonisthjelpen**, som er praktisk tjenesteyter kun for alders- og uførepensjonister har i 2015 hatt oppdrag tilsvarende **ca. 2 årsverk**. I tillegg kommer arbeid utført etter direkte kontakt mellom bruker og hjelpere.

## 6. ANTALL ÅRSVERK

\***Samlet antall frivillige årsverk: ca. 17** (Frivilligsentralen med barnevaktformidling + Pensjonisthjelpen). Det har også i år vært en økning i etterspørsel til Frivilligsentralen.

**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 økning på etterspørsel av Frivilligsentralens tjenester i fjor fra kommunalt hold.



## 7. 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 økning fra kommunalt hold ved denne tjenesten. Flere frivillige er også faste ledsagere og hjelpere for mennesker som trenger hjelp til **bassengtrening**. 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 besørgeres både som en fast ordning og ved mer sporadiske forespørsler. Det har vært økning også ved 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. Og gjerne litt sosialt sammen etterpå!

### \***Bær- / fruktformidling**

33 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.

\***Håndarbeidsgruppe** – Gruppen er startet opp av Frivilligsentralen på initiativ av ei frivillig. De møtes hver 14. dag i lokalene våre på dagtid. Det lages veldig mye fint og det går i strikking, hekling, brodering osv. Det sosiale i gruppen er viktig i tillegg til servering.

\***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.

\*"**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 fredag på vår, sommer, høst og deler av vinteren. Ps (i 2016 starter den å gå hver torsdag). Det er med 6 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.

#### \***Frivillig advokatvakt**

Det er et samarbeid mellom Advokatforeningen i Hedmark og Frivilligsentralen. Advokatene disponerer Frivilligsentralens lokaler de 2 første mandagene hver måned (utenom juli) 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. 40 advokater alternerer etter turnusordning. I 2015 var det ca. 120 som søkte gratis råd og veiledning hos Advokatvakten.

\***Frivillighetsprisen**- den ble i 2015 gitt til Anna Marie Roen og Gerd Strøm under Frivillighetsmønstringen på det nye stortorget den 12.09.15. Vi hadde også en stand under Frivillighetsmønstringen, hvor det ble knyttet nye samarbeidspartnere og nye frivillige.

\***Julekveldsarrangement** – (startet 2013). Frivilligsentralen har hatt et samarbeid med Hedmark Røde kors, Hamar kommune, Gregers, og vi har i tillegg vært avhengige av mange sponsorer og bidragsytere også under arrangementet i 2015. Det ble et gratis arrangement på julekvelden for de rundt 90-100 som møtte opp. De fikk julemat/kaker, julesang, juletregang, underholdning, julegaver og alt det som hører med på julekvelden. Det var et rusfritt arrangement. Det var en enestående frivillig gjeng 25 personer som gjennomførte en vellykket kveld, og vi ønsker det skal bli en tradisjon.

**Trim i borettslag** (Startet 2015) En frivillig har hatt trim 1 dag i uka for beboere ved et borettslag i Hamar. God trim for beboerne, med sosialt etterpå. Veldig fint tiltak!

#### \***Frivillig telefonvakter**

Kontorets telefontid 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 24 personer som satt telefonvakt.

63 pensjonister fra 8 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** Vi kjørte til Lillehammer hvor vi besøkte Maihaugen. Der fikk vi en omvisning og god lunsj. Vi hadde en veldig koselig dag i sammen. Tur for de frivillige arrangeres årlig som et sosialt arrangement. De frivillige som er med på turen betaler en egenandel.

\***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** – 26.11 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 02.12.15 Det var hyggelig samvær med en liten julegave som takk for årets innsats.

\* **Språkopplæring for enslige mindreårige flyktninger** – Startet et samarbeid med Hamar Læringscenter. Dette blir et suppliment til vanlig læringsplan. Hver onsdag fra mars. 2016

\***Allsang** – Startet opp «Allsang»'Syng med stemmen du har. Dette er et arrangement som er åpent for alle og inkluderer lett servering for de som møter opp. Arrangeres siste onsdag hver måned.







## FOR ELDRE:

\***Frokostgrupper ved Prestrudsenteret, Parkgården & rehabiliteringsavd. på Finsal** -35 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.

\***Middagsgruppe på Prestrudsenteret og Parkgården** – 25 frivillige alternerer 2 ganger i uken på hvert sted. 2 frivillige deltar hver gang. Middagsserveringen er til stor glede for beboerne.

\***Hyggegruppe for beboere på Prestrudsenteret, Parkgården, Avd.C Finsalssenteret og demensavd. ved Prestrudsenteret.** 2. hver uke, med 30 frivillige som arrangører. Hyggestundene samler mange, og de hygger seg sosialt med kaffe, opplesning, trekkspill, gitar, piano og sang. Det er til stor glede for både beboere og arrangører.

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

\***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. Noen føler at det er en god trygghet at en frivillig ringer dem et par ganger i uka.

### \***Transport**

Frivillige har også dette året bistått med transport og følge av eldre til trim, samtalegrupper, svømming og forskjellige aktiviteter på Prestrudsenteret, Klukstuen, Ankerskogen og Seniorsenteret. Mye av forespørslene har vært i regi av Friskliv senior. 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 Friskliv Senior. Det er nyttig informasjon for seniorer om forskjellige aktiviteter, møtesteder, praktisk hjelp, offentlige tilbud etc. som skjer i Hamar. Det er nyttgivelse ca 2. hvert år. Trykking blir sponset av forskjellige lag, foreninger, Hamar kommune og næringslivet. Neste utgave skal trykkes høsten 2016.

**\*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 9 frivillige veiledere som stiller opp i en turnusordning fra Frivilligsentralen. Dette er et samarbeid med Hamar Bibliotek. Den landsomfattende **Seniorsurfdagen** var i 2015 den 17. september på biblioteket.

**\*Sommerdag for aktive eldre** – et samarbeid med Friskliv Senior. Vi har tatt initiativ til en årlig arrangementsdag ute på Domkirkeodden. Det er sunt å komme seg ut i det fri og være med på forskjellige aktiviteter. Vi har underholdning, servering, dans og natursti. Arrangementet er gratis og det har vært stor oppslutning. 379 personer i 2015.



## BARN:

**\*Barnevaktsentralen** - 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 også mange barnevakter som har opparbeidet seg fast kontakt med familier. Det er et samarbeid med Helsestasjon for barn.

**\*Reservebesteforeldre** - har pr. i dag 9 frivillige som fungerer som reservebesteforelder for familier - til stor glede for alle parter. En av disse er reservebestefar i 3 familier, to er reservebestemor i 2 familier og alt i alt er det 13 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, aktiviteter og ferie sammen. ”Barnetreff med aleneforeldre” er et prosjekt som drives med tilskudd fra storbymidler. Det er pr. i dag 45 personer med i gruppen, men det er plass til enda flere!



**\*”Flerkulturell aktivitetskafe”** et samarbeid mellom Redd barna, Flyktningkontoret og Frivilligsentralen. Flerkulturell kafè er et familiearrangement som har vært 1 torsdag 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 og Frivilligsentralen til stede hver gang for å hjelpe til.

## 8. 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 2015.**



## 9. 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, tlf 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**

**-FRISKLIV SENIOR**

**-PLEIE, REHABILITERING OG OMSORG**

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

**-KULTUR OG FRIVILLIGHET**

**-ELDRERÅDET**

**-FLYKTNINGKONTORET**

**-STRATEGIAVDELINGEN**

**-PSYKISK HELSETEAM**

**- FAMILIE OG LEVEKÅR**

**-HOME-START FAMILIEKONTAKTEN**

**-HAMAR BIBLIOTEK**

**-NAV**

**-HAMAR LÆRINGSSENTER**

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

**\*HAMAR MENIGHET**

**\*ASTMA OG ALLERGIFORBUNDET**

**\*SENIORSENTERET VELFERDEN**

**\*RØDE KORS BESØKSTJENESTE**

**\*RØDE KORS, ”Flyktninge-guide”**

**\*SANITETSFORENINGEN**

**\*MENTAL HELSE**

**\*BRUKERSTYRT SENTER**

**\*HAMAR RØDE KORS**

**\*HEDMARK RØDE KORS**

**\*NASJONALFORENINGEN FOR FOLKEHELSEN**

**\*HAMAR OG OMEGN HELSELAG/Nasjonalforeningen**

**\*HAMAR OG OMEGN HELSESPORTLAG**

**\*ADVOKATFORENINGEN**

**\*HAMAR STATLIGE MOTTAK**

- \*KIRKENS SOS – Hamartiltakene-Barm-Værested Arbeideren
- \*KREFTFORENINGEN
- \*SPAR VANG
- \*MENY MAXI
- \*MAXI HAMAR STORSENTER
- \*CC STADION
- \*REDD BARNA
- \*BARNAS STASJON
- \*HAMAR OG HEDEMARKEN TURISTFORENING
- \*HEDMARK FYLKESKOMMUNE
- \*HAMARREGIONEN UTVIKLING
- \*OPPFØLGINGSENHETEN FRISK
- \*SMISO
- \*KRISESENTERET
- \*HEDMARK IKT
- \*GREGERS
- \*SPAREBANK 1 REGNSKAPSHUSET ØSTLANDET AS
- \*DIV. LAG OG FORENINGER
- \*NÆRINGSLIVET
- \*MEDIA – Hamar Arbeiderblad, Hamar Media, Hamar Dagblad, Huskelappen og Nrk.

## 10. 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



## 11. Lån av lokalet:

- **Litteraturgruppe** – møtes 1 gang i mnd.
- **LNT Hedmark** – møtes ved behov
- **Hamar sykkelklubb** – møtes ved behov
- **NAF Veteranklubb** – møtes ved behov
- **Norges Bank pensjonistforening** – møtes ved behov
  
- **Hamar Natur og Ungdom** – møtes ved behov
- **DIS Hedmark** – møtes ved behov
- **Autismeforeningen** – møtes ved behov
- **Lions Hamar** – møtes ved behov
- **Leve Hedmark** – møtes ved behov
- **Losje Valkyrien** – møtes ved behov
- **Div. kurs / temamøter** – møtes ved behov

**Hamar Frivilligsentral vil takke alle samarbeidspartnere for et positivt og godt samarbeid for året 2015!**

## 12. Bruk av lokalet som vi har startet opp:

- **Advokatvakten** – 2 første mand. i mnd. (utenom juli)
- **”Treffpunkt”** (sosial damegruppe) – 2. hver tirsdag.
- **Barnetreff med aleneforeldre** – møtes 1 søndag eller 1 helg i mnd.
- **Flerkulturell aktivitetskafè** - møtes 1-2 ganger i mnd.
- **Frivilligtreff** – sosialt møtested for de frivillige 1 gang i mnd.
- **”Turgruppe med nogo attåt”**- hver fredag. (hver torsdag fra 2016)
- **Håndarbeidsgruppe** – 2 hver tirsdag.
- **Allsang** – siste onsdag i mnd.

## 13. ÅRSPLAN 2016 / 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 og næringslivet til beste for frivilligheten i lokalsamfunnet
- \*Ivareta sentralens gode tilbud
- \* Fremme sentralen på sosiale medier



Styret, ansatte og frivillige takker stat og kommune for støtte til Hamar Frivilligsentral

Hamar, april 2015

Anne Thingstad Eriksen

Daglig leder

Kristin Thorsen

Hallvard Tilley

Kontormedarbeidere

Grete Solli

Styreleder

