



ÅRSRAPPORT FOR



Frivillighet

INNHold

1. KORT OM HAMAR FRIVILLIGSENTRAL	s. 3
2. ÅRSPLAN 2014	s. 3
3. STYRET	s. 3,4
4. FRIVILLIGE /BRUKERE/DELTAKERE	s. 4
5. PENSJONISTHJELPEN HAMAR	s. 4,5
6. ANTALL ÅRSVERK	s. 5
7. AKTIVITETER	s. 5,6,7,8,9,10
8. FILIAL I VANG	s. 10
9. SAMARBEIDSPARTNERE	s. 11,12
10. SAMARBEID UTENFOR HAMAR	s. 12
11. LÅN AV LOKALET	s. 12
12. BRUK AV LOKALET SOM VI HAR STARTET OPP	s. 13
13. ÅRSPLAN 2015 /HOVEDMÅL	s. 13





ÅRSRAPPORT - 2014

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 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 2014 / 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	Odd Hass	Hamar Eldreråd
Styremedlem	Ole Ivar Pedersen	Pensjonisthjelpen Hamar
Styremedlem	Ida Kristin Lie	Hamar Menighet
Styremedlem	Berit Jevnaker	Kreftforeningen

Vararepresentant Ohlaug Hofstad Hagen	Nasjonalforeningen, Hamar og Omegn helselag
Vararepresentant Mona Ophus Østvang	Hamar Røde Kors
Vararepresentant Gunvor Ottersen	Hamar Eldreråd
Vararepresentant Bjørn Myhre	Pensjonisthjelpen Hamar
Vararepresentant Kristin Tepstad Eide	Hamar Menighet
Vararepresentant Ingrid Antonsen	Kreftforeningen

Styret har i 2014 hatt 5 styremøter + årsmøte.
Daglig leder og kontormedarbeider fungerer som styrets sekretær.

Årsmøtet ble avholdt 01.04.14 i Frivilligsentralens lokaler.



4. FRIVILLIGE / BRUKERE / DELTAKERE

HAMAR FRIVILLIGSENTRAL

- * 184 frivillige - 133 kvinner - 51 menn
- * + 40 frivillige advokater
- * + 35 barnevakter
- * 25 nye frivillige hjelpere i 2014
- * 21 frivillige har sluttet i 2014
- * **ca. 14 årsverk** (Pensjonisthjelpen ikke inkludert)

5. PENSJONISTHJELPEN HAMAR

- * 60 frivillige telefonvakter fra 9 forskjellige pensjonistforeninger sitter på vakt for Pensjonisthjelpen – 44 kvinner – 16 menn
- * Telefonvaktene for Pensjonisthjelpen har i 2014 bidratt med 850 frivillige timer. Det er i tillegg utført ca 350 frivillige timer i administrativt arbeid av styremedlemmer, varamedlemmer og revisor.
- 2014 var det ca 70 hjelpere som utførte ca 320 oppdrag som ble registrert ved sentralen.



***Pensjonisthjelpen**, som er praktisk tjenesteyter kun for alders- og uførepensjonister har i 2014 hatt oppdrag tilsvarende ca. 1,5 - 2 årsverk. I tillegg kommer arbeid utført etter direkte kontakt mellom bruker og hjelpere.

6. ANTALL ÅRSVERK

***Samlet antall frivillige årsverk: ca. 16** (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 **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 økning også ved denne tjenesten.



***Turvann** 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 - etterspørslers 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. 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 2014 var det ca. 126 som søkte gratis råd og veiledning hos Advokatvakten.

***Frivillighetsprisen-** den ble i 2014 gitt til Flemming Rostgaard under Frivillighetsmønstringen på det nye stortorget den 13. september. En verdig prisvinner. Vi hadde også en stand under Frivillighetsmønstringen, hvor det ble knyttet nye samarbeidspartnere og nye frivillige.

***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.

***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 2014. Det ble et gratis arrangement på julekvelden for de rundt 70 som møtte opp. De fikk julemat/kaker, julesang, juletrøng, underholdning, julegaver og alt det som hører med på julekvelden. Det var et rusfritt arrangement. Det var en enestående frivillig gjeng som gjennomførte en vellykket kveld, og vi ønsker det skal bli en tradisjon.

***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.

60 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 08.09. Vi kjørte Helgøya rundt med guide og avslutning på Hoel gård med foredrag, omvisning og servering. 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** – 18.11 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 10.12. Det var hyggelig samvær med en liten julegave som takk for årets innsats.





FOR ELDRE:

***Frokostgruppe ved Prestrudsenteret** -15 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.

***Frokostgruppe ved rehabiliteringsavd. på Finsal** – et tilbud til beboerne. Det er 8 frivillige som alternerer med å stille opp. Det er 2 frivillige som deltar hver uke. Det er sosialt og veldig trivelig å kunne sitte å spise i fellesskap ved langbord, enn å sitte inne på hvert enkelt rom.

***Hyggegruppe for beboere** i omsorgsboliger ved **Prestrudsenteret** og for alle i **Parkgården** 2. hver uke, med 18 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 4 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.

***Hyggegruppe avd.C Finsalsentret.**

2. hver uke , med 8 frivillige som arrangører. Diverse aktiviteter, sang, gitar og trekkspill med lett servering og masse hygge. Til stor glede for beboere og arrangører.

***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. 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. 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 Friskliv Senior. Det er nyttig informasjon for seniorer om forskjellige aktiviteter, møtesteder, praktisk hjelp, offentlige tilbud etc. som skjer i Hamar. Det er nyttegivelse 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 9 frivillige veiledere som stiller opp i en turnusordning fra Frivilligsentralen. Dette er et samarbeid med Hamar Bibliotek. Den landsomfattende **Seniorsurfdagen** var i 2014 den 11. september på biblioteket.

***Sommerdag for aktive eldre** – et samarbeid med Friskliv Senior. Vi har tatt initiativ til en årlig arrangementsdag på ute på Domkirkodden. 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.



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 31 personer med i gruppen, men det er plass til enda flere!



***”Flerkulturell aktivetskafè”** et samarbeid mellom Redd barna, Flyktningkontoret og Frivilligsentralen. Flerkulturell kafè er et familiearrangement som har vært 2 torsdager hver mnd. fra kl 17-20 i 1. halvår, og 1 gang i mnd 2. halvår. 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.

Trim ved Kløverenga I flere år har en frivillig hatt trim 1 dag i uka for beboere ved Kløverenga. God trim for beboerne, med sosialt etterpåk. Veldig fint tiltak!

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 2014.



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 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

-KULTURKONTORET

-HAMAR LÆRINGSSENTER

-ELDRERÅDET

-FLYKTNINGKONTORET

-STRATEGIAVDELINGEN

-PSYKISK HELSETEAM

-HOME-START FAMILIEKONTAKTEN

-HAMAR BIBLIOTEK

-SENIORSENTERET VELFERDEN

-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**

***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
- *CC MAT HAMAR
- *CC STADION
- *REDD BARN
- *BARNAS STASJON
- *HAMAR OG HEDEMARKEN TURISTFORENING
- *HEDMARK FYLKESKOMMUNE
- *HAMARREGIONEN UTVIKLING
- *OPPFØLGINGSENHETEN FRISK
- *SMISO
- *KRISESENTERET
- *STENBERG REGNSKAP OG ØKONOMI
- *HEDMARK IKT
- *GREGERS
- *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
- **Holsetgården borettslag** – møtes ved behov
- **NAF Hamar** – møtes ved behov
- **NAF veteranklubb** – møtes ved behov
- **LLH innlandet** – møtes ved behov
- **Norges bank pensjonistforening** – møtes ved behov
- **Vang Historielag** – møtes ved behov
- **Yogakurs** – 1 dag i uka
- **Rød Ungdom** – møtes ved behov
- **DIS Hedmark** – slektsforskning møtes 2. onsdag i hver mnd
- **Miljøparti** – møtes ved behov
- **Autismeforeningen** – møtes ved behov
- **Div. kurs / temamøter** – møtes ved behov

Hamar Frivilligsentral vil takke alle samarbeidspartnere for et positivt og godt samarbeid for året 2014!



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 aktivitetsskafè - møtes 1-2 ganger i mnd.
- Frivilligtreff – sosialt møtested for de frivillige 1 gang i mnd.
- ”Turgruppe med nogo attåt”- hver fredag.
- Håndarbeidsgruppe – 2 hver tirsdag.

13. ÅRSPLAN 2015 / 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



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

Hamar, mars 2015

Anne Thingstad Eriksen
Daglig leder

Ansatte

Kristin Thorsen
Kontormedarbeider

Grete Solli
Styreleder

