

# 2023

**Årsrapport**  
**Hamar**  
**Frivilligsentral**





**Det du kan er  
det vi trenger!**

# INNHALDSFORTEGNELSE

Kort om Hamar Frivilligsentral	4
Årsplan 2023/Hovedmål	5
Styret	6
Frivillige	7
Antall samlet årsverk 2023	8
Tilbud og aktiviteter	9-12
Samarbeid	13
Pilotprosjekt for Hamar kommune	14
Utleie	15
Årsplan 2024/Hovedmål	16
Takk!	17
Bilder	18-19



# KORT OM HAMAR FRIVILLIGSENTRAL

Hamar Frivilligsentral startet opp høsten 1991, og hadde offisiell åpning i mars 1992.

Vi hjelper til med forebyggende og helsefremmende arbeid gjennom målrettet samarbeid. Vi hjelper alle mennesker, fra de yngste til de eldste, med gratis omsorgstjenester. 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. Hamar Frivilligsentral 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. Vi er opptatt av å samarbeide tett med det offentlige, frivillige lag/foreninger og næringslivet. Dette for å kunne få til et godt og trygt samfunn for kommunens innbyggere.

## Ansatte

Anne Thingstad Bjørnstad  
Bjørn Erik Løwe-Nodeland  
Linn Erika Ødegaard Nomerstad  
Kristin Thorsen  
Muhim Mumin Ahmed

Daglig leder 100 %  
Nestleder 100 %  
Prosjektleder 100 %  
Kontormedarbeider 50 %  
Renholder 16 %

# ÅRSPLAN 2023/HOVEDMÅL

1. Vi har som mål å formidle frivillig hjelp til alle som trenger det i kommunen uansett etnisitet, 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. Samarbeid med frivillige organisasjoner, offentlige og næringsliv til beste for frivilligheten i lokalsamfunnet.
7. Ivareta sentralens gode tilbud, og satse enda mer på barn og unge.
8. Fremme sentralen på sosiale medier.
9. Motivere/engasjere de passive frivillige til å bli mer aktive.



# STYRET

**Inga Borud Bjørke**

Styreleder

**Berit Jevnaker**

Nestleder, Kreftforeningen

**Mocci Ryen**

Styremedlem

**Abdi Rahim Mohamed**

Styremedlem

**Marielle Sørheim**

Styremedlem

**Ole Ivar Pedersen**

Styremedlem

**Viggo Angelsen**

Styremedlem, Hamar Eldreråd

**Kjell Søderlind**

Vara valgt på fritt grunnlag



F.v. Marielle Sørheim, Berit Jevnaker, Viggo Angelsen,  
Mocci Ryen, Ole Ivar Pedersen og Kjell Søderlind.  
Fraværende: Inga Borud Bjørke og Abdi Rahim Mohamed.

# FRIVILLIGE

232 frivillige - 158 kvinner og 74 menn

**Frivilligsentralen står for ca. 19 årsverk i 2023.**

**Småjobbsentralen står for ca. 3,5 årsverk i 2023.**



# ANTALL SAMLET ÅRSVERK 2023

**Antall samlet årsverk i 2023: Ca. 22,5**  
(Frivilligsentralen og Småjobbsentralen)

Vi vet at mange frivillige timer går direkte mellom hjelper og bruker etter at de har opparbeidet seg kontakt gjennom vårt kontor. Dermed blir ikke alltid de frivillige timene registrert ved kontoret. Dette er tilfelle både for Frivilligsentralen og Småjobbsentralen.



Foto: Jo E. Brenden



# TILBUD OG AKTIVITETER

**Advokathjelp** (samarbeid med Advokatforeningen)  
Juridisk rådgivning første mandag i måneden. Påmelding.

**Angstgrupper** (samarbeid med Angstringen Norge)  
Gruppene samles i og utenfor våre lokaler til samtaler og sosiale sammenkomster.

**Avlastning for pårørende** (samarbeid med Hamar kommune)  
Frivillige avlaster pårørende med ulike omsorgsoppgaver.

**Barnetreff med aleneforeldre**  
Et tilbud til aleneforeldre med barn under 18 år.

**Digihjelpen**  
I samarbeid med Hamar kommune, Hamar bibliotek og Seniornett tilbys grunnleggende kurs i data/mobil/nettbrett.

**Frivilligpris-utdeling** (samarbeid med Hamar kommune)  
Årlig pris utdeles til enkeltpersoner som skal ha utmerket seg gjennom frivillig, uegennyttig innsats for sine medmennesker.

**Frokostgrupper**  
For beboere på Parkgården og Prestrudsenteret.

**Følgetjeneste**  
Frivillige følger brukere til lege, frisør, tannlege, osv.

# TILBUD OG AKTIVITETER

## **Gjenbruk av bøker**

Sortering av bøker på Sirkula og bok-kiosk på Maxi storsenter.

## **Håndarbeidsgruppe**

En gruppe for de som er glad i håndarbeid og sosiale lag.

## **Innkjøpstjeneste**

Våre frivillige bistår brukere med handling.

## **Internasjonal 17. mai-kafé**

Kafé for alle med kaffe, kaker og underholdning.

## **Internasjonalt 8. mars-arrangement**

I samarbeid med flere aktører feirer vi den internasjonale kvinnedagen på Ynglingen. Kun for kvinner.

## **Julekveldsarrangement** (samarbeid med Hamar Røde Kors)

Tradisjonell julefeiring med middag, julesanger, julegaver og underholdning på Kjøkkenet AS.

## **Matutkjøring i Vang**

I samarbeid med Spar Øvre Vang tilbyr vi utkjøring av matvarer.

## **Middagsgrupper**

For beboere på Parkgården.

## **Midt i Sentrum Ungdom**

Åpen møteplass på fredager for ungdommer i alderen 13-18 år.

# TILBUD OG AKTIVITETER

## **Midt i Sentrum Junior**

Et gratis etter skoletid-tilbud for barn i 5.-7. trinn, med leksehjelp, matservering og ulike aktiviteter. Vi har søkt og fått tilslag om midler fra Gjensidigestiftelsen, og vi starter tilbudet i januar 2024.

## **Midt i Sentrum Unge Voksne**

Sosial gruppe for unge voksne.

## **Mjølkerampa**

Gruppe som drar på ulike aktiviteter og arrangementer sammen.

## **Møteplassen i Vang**

Turgruppe, strikkekafé og trimgruppe i Øvre Vang Samfunnshus.

## **Natteravn**

Samarbeid angående frivillige og økonomi.

## **Seniorgründer**

Lesegrupper, seniortrim, fototreff, seniorkameratene, petanque og bordtennis for seniorer.

## **Skeiv Kafé** (samarbeid med FRI Innlandet og Skeiv Verden)

Et trygt møtested for alle uavhengig av seksuell orientering, kjønnsidentitet eller uttrykk. Fra januar 2024 vil kafeen deles i to; Skeiv Kafé Ungdom (13-19 år) og Skeiv Kafé Voksen (20+).

## **Språk-Kafé** (samarbeid med Hamar Røde Kors)

For de som vil bli bedre i norsk og utvide sitt sosiale nettverk.



# TILBUD OG AKTIVITETER

## **Sommerdag for eldre på Domkirkeodden**

Gratis arrangement med underholdning og enkel bevertning, første torsdag i juni hvert år.

## **Telefonvakt**

Frivillige bistår med å løse oppdrag for Frivilligsentralen og Småjobbsentralen.

## **Treffpunkt for damer**

En sosial gruppe for damer.

## **Treffpunkt for menn**

En sosial gruppe for menn.

## **Trim og sosialt samvær**

## **Turgrupper**

Turgruppe som går ut fra Finsalsenteret.

## **Turvenn**

Våre frivillige tar med brukere ut på tur.

## **Utlån av hjertestarter**

## **Verdt å vite for deg som er senior i Hamar**

En brosjyre med nyttig informasjon for seniorer, med oversikt over tilbud for eldre og kontaktinformasjon.

# SAMARBEID

## Hamar Småjobbsentral

De formidler betalt praktisk hjelp til innbyggere i Hamar i alle aldre, og er sentralens daglige samarbeidspartner med kontorfellesskap. Vi har flere felles hjelpere og brukere, og med ett felles styre. Frivilligsentralen bidrar til driften av Småjobbsentralen i forbindelse med behov for telefon, kopiering, kontorplass, etc.

Samarbeidet har vært av stor positiv betydning for begge parter, men det er viktig at kommunale myndigheter er klar over at samarbeidet også medfører utgifter på Frivilligsentralens budsjett.



## Øvrige samarbeidspartnere

Når det gjelder Hamar Frivilligsentral sine samarbeidspartnere så har vi over 100, men for at vi ikke skal glemme og nevne noen så velger vi å ikke ramse opp alle i vår årsrapport. Men det blir bare viktigere og viktigere at det offentlige, frivillige lag/foreninger og næringslivet samarbeider tettere for å få løst alle utfordringer vi står ovenfor i fremtiden.

# PILOTPROSJEKT FOR HAMAR KOMMUNE

Hamar Frivilligsentral er med og tester den digitale plattformen Nyby sammen med helse og omsorg i Hamar kommune.

Nyby er et samhandlingsverktøy mellom frivillige organisasjoner og kommunen.

I januar 2024 starter vi å teste følgetjeneste sammen med to soner hos Parkgården. Det er spennende å være i fronten i utviklingen av digitale verktøy for frivilligheten!



**Hamar  
kommune**



**nyby**

# UTLEIE

Vi har mulighet til utleie av møterom og en stor møteplass som kan deles i to. Vi leier ut til alle, men vi tar halv pris for frivillige lag og foreninger. Alle rom inkluderer skjerm eller projektor og tilgang til kjøkken. Det er fortsatt ledig kapasitet i våre lokaler, så det er bare å ta kontakt eller komme innom oss om du vil leie eller ønsker mer informasjon om lokalet og utleiepriser.

Vi har også mange aktører som bruker lokalet vårt på dag- og kveldstid. I tillegg har vi startet mange tilbud og aktiviteter som også er i våre lokaler. Vi skal være en møteplass som er åpen for mennesker i alle aldre.

Velkommen inn!



# ÅRSPLAN 2024/HOVEDMÅL

1. Vi har som mål å formidle frivillig hjelp til alle som trenger det i kommunen uansett etnisitet, religion, alder og kjønn.
2. Være en møteplass og formidler.
3. Ivareta sentralens gode tilbud, og satse enda mer på barn og unge.
4. Sikre stillinger til ansatte som jobber med barn og unge.
5. Rekruttere flere frivillige, og ta vare på de frivillige vi har.
6. Motivere/engasjere de passive frivillige til å bli litt mer aktive.
7. Samarbeide med frivillige organisasjoner, offentlige og næringsliv til det beste for frivilligheten i lokalsamfunnet.
8. Fremme sentralen på sosiale medier.
9. Være nettverks- og miljøskaper.





**TAKK!**

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

**Anne Thingstad Bjørnstad**

Daglig leder

**Inga Borud Bjørke**

Styreleder

**Hamar, mars 2024**





**Håndarbeidsgruppa**



**Midt i Sentrum Ungdomsklubb**



**Treffpunkt for damer**



**Treffpunkt for menn**



62 51 00 96

hamar@frivillighet.no



www.hamar.frivillighet.no

Torggata 73, 2317 Hamar

