



Årsrapport
Hamar
Frivilligsentral





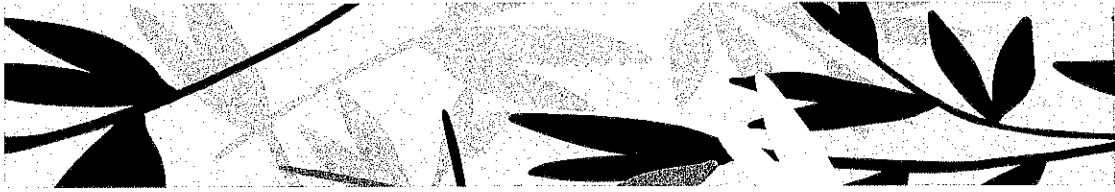
***Det du kan,
er det vi trenger!***

Innholdsfortegnelse

Kort om Hamar Frivilligsentral	Side 4
Årsplan 2022/Hovedmål	Side 5
Styret	Side 6
Frivillige	Side 7
Antall årsverk 2022	Side 8
Tilbud og aktiviteter	Side 9
Samarbeid	Side 13
FRIDA	Side 14
Utleie	Side 15
Årsplan 2023/Hovedmål	Side 16
Bilder	Side 17
Takk	Side 19



Foto av Hans Lindhart Andersen



Kort om Hamar

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-kirknes
Kristin Thorsen:
Hallvard E. Tilley:
Hawi Shumi Bekele:

Daglig leder 100%
Nestleder 100%
Kontormedarbeider 50%
IT/prosjektleder 100%
Renholder 16%



Årsplan 2022/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. Rekruttere flere frivillige.
4. Ta vare på de frivillige vi har.
5. Motivere/engasjere de passive frivillige til å bli litt mer aktive.
6. Samarbeide med frivillige organisasjoner, offentlige og næringsliv til det beste for frivilligheten i lokalsamfunnet.
7. Ivareta sentralens gode tilbud.
8. Fremme sentralen på sosiale medier.
9. Være nettverks- og miljøskaper.





Styret

Erling Behrens

Styreleder, Valgt på fritt grunnlag

Inga Borud Bjørke

Nestleder, valgt på fritt grunnlag

Berit Jevnaker

Styremedlem, kreftforeningen

Anne-Berit Snekkersveen

Styremedlem, Hamar og omegn helselag, Nasjonalforeningen

Ole Ivar Pedersen

Styremedlem, Pensjonisthjelpen

Viggo Angelsen

Vara, Hamar Eldreråd

Kjell Søderlind

Vara, Valgt på fritt grunnlag





Frivillige

224 frivillige 150 kvinner—74 menn

Nå begynner de frivillige sine tilbud og tiltak å normalisere seg igjen etter pandemien, og de frivillige timene som er lagt ned ved sentralen har økt jevnt og trutt.

Frivilligsentralen står for 18,5 årsverk i 2022.

Pensjonisthjelpen 2,5 årsverk i 2022





Antall årsverk samlet i 2022

Antall frivillige årsverk: **ca. 21** (Frivilligsentralen og Pensjonisthjelpen).

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 de frivillige timene registrert ved kontoret. Dette er tilfelle både for Frivilligsentralen og Pensjonisthjelpen.





Tilbud og aktiviteter

Tilbud

- *Følgetjeneste*
- *Hjelp til innkjøp*
- *Turvenn*
- *Frivillig advokathjelp*
- *Angstgrupper*
- *Frivilligprisen*

Aktiviteter

- *Frivillig telefonvakter*
- *Språk-kafé*
- *Håndarbeidsgruppe*
- *Turgruppe som går ut fra Finsalsenteret*
- *Møteplassen i Øvre Vang*
(Tur/håndarbeid/trim og hyggegruppe)
- *Treffpunkt*
(Sosial damegruppe åpen for alle)
- *Data/nettbrett/ og mobilkurs på Frivilligsentralen*
(Digihjelpen)





Tilbud og aktiviteter

Barnetreffgruppe med aleneforeldre

Natteravnene (samarbeid)

Utkjøring av mat i Vang

Verdt å vite for deg som er senior i Hamar

Det er en brosjyre vi utarbeider sammen med Frisklivssentralen og innbyggjerservice i Hamar kommune.

Bok-prosjekt

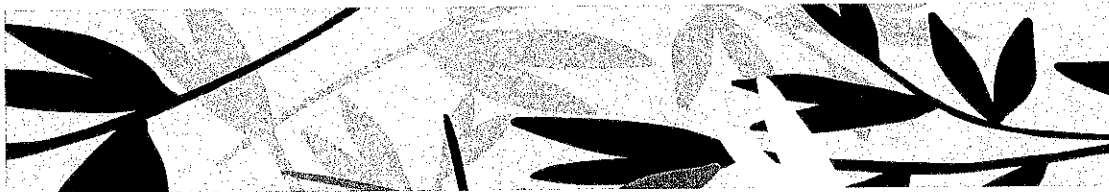
Samarbeid med IKEA Ringsaker og ReSirkula. Dette prosjektet har vi både på Maxi storsenter og Sirkula

Eldresentrene:

Frokostgrupper ved Prestrudsenteret og Parkgården

Hyggegrupper for beboere på Prestrudsenteret, Parkgården og Finsalsenteret.





Tilbud og aktiviteter

Sosial gruppe for unge voksne

Startet opp i 2018 etter at noen ønsket å utvide sitt nettverk med folk på sin egen alder. Den er åpen for alle som vil delta, nyinnflyttede, ensomme eller de som vil utfordre seg selv. Gruppen er aktiv på facebook hvor de stemmer for aktiviteter, arrangement eller annet sosialt sammen. Gruppen møtes fast på Frivilligsentralen hver mandag.

Avlastning for pårørende

er et samarbeid mellom Hamar kommune ved Helse og Omsorg og Hamar Frivilligsentral. Dette skal være et tilbud om hjelp av frivillige i hjemmet for å avlaste pårørende med ulike omsorgsoppgaver. Målet er å kunne avlaste pårørende gjennom støtte fra frivillige som har gjennomgått kurs og opplæring.

Julekveldsarrangement

Samarbeid mellom Røde kors, Hamar kommune, Kjøkkenet AS og Hamar Frivilligsentral.

Treffpunkt for menn

Dette er en sosial skravlegruppe for menn, hvor forskjellige temaer diskuteres over en kopp kaffe.

Midt i sentrum

er en åpen arena for Ungdom 14-18 år. Hver fredag fra 18:00-22:00 er dørene åpne. Vi har PlayStation 5, ping-pong, hobbyaktiviteter og mye mer. Ungdommen er med å bestemme innholdet i tilbudet gjennom vårt ungdomsstyre. De har møter hvor de tar beslutninger for klubben. Midt i sentrum er et perfekt sted for ungdom å henge fredag kveld! Klubben bruker SPOND som påmeldingssystem.



Tilbud og aktiviteter / arr. Arrangement

Sommerdag for eldre på Domkirkeodden

Et samarbeid vi har med Hamar Kommune v/Frisklivssentralen. Første torsdag i juni hvert år. Arrangementet er gratis og det kommer som regel rundt 500 mennesker hvert år for underholdning og enkel bevertning.

Internasjonalt 08. mars arrangement

Sammarbeid med kvinnegruppe Røde Kors, K-Forum og internasjonal kvinneliga for fred og frihet

Seniorgründer

Lesegrupper, trimgrupper, fototreff, seniorkameratene, bordtennis for seniorer og Mjølkerampa.

Mjølkerampa

Dette skal være et treffsted for å gå sammen på ulike aktiviteter og arrangementer. Veien blir til mens en går, og det spiller ingen rolle om du er enke/enkemann, par, alene eller nyinnflyttet Hamarsing. Bli med på aktiviteter sammen med andre, så slipper du å gå alene.

Skeiv kafe

Hver onsdag på sentralen. Samarbeid med Fri Innlandet og Skeiv Verden.

Internasjonal 17. mai kafe

For alle aldre i våre lokaler.

Tilbud til de frivillige

Sommeravslutning

Juleavslutning

Tur

Temadag/kvelder

Besøk i Rådhuset (Ble desverre ikke noe av i 2022)



Samarbeid

Pensjonisthjelpen Hamar

De formidler betalt praktisk hjelp til pensjonister og uføre og er sentralens daglige samarbeidspartner med kontorfellesskap. Vi har flere felles hjelpere og brukere, og med gjensidig representasjon i styrene. Frivilligsentralen bidrar til driften av Pensjonisthjelpen Hamar 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.

Dessverre valgte P. H på årsmøte å legge ned Pensjonisthjelpen i året 2022. Det var pga vanskeligheter med å skaffe nye styremedlemmer og ledere. Vi takker for den enorme frivillige innsatsen som er lagt ned av veldig mange mennesker gjennom mange år. Frivilligsentralens styre har tatt et valg om at Frivilligsentralen skal forsøke å drive videre med praktisk hjelp med et nytt navn "Hamar småjobbsentral", som skal hjelpe folk i alle aldre. De samme hjelperne som har vært i P. H blir med videre.

Hamar
småjobb
sentral

Hamar Frivilligsentral har over 100 samarbeidspartnere. I frykt for å glemme å nevne noen, lar vi være å rampe opp alle her. 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.



”FRIDA”

FRIDA+ Frivilligsentralens data og administrasjonsverktøy

I løpet av 2022 har enda flere av de frivillige tatt i bruk vårt IT-verktøy. Dette gir både dem og oss en enda bedre mulighet for samhandling og kommunikasjon. Vi har i tillegg fått enda flere yngre frivillige med på laget, og det er desto viktigere å følge den digitale utviklingen.

FRIDA Omsorg

Vi har et tett samarbeid med kommunen som bruker modulen Frida omsorg. Dette gir de kommuneansatte innenfor helse og omsorg innsikt i våre aktiviteter og arrangement, samtidig som de på vegne av brukerne kan sende oss forespørsler om tjenester elektronisk, 24 timer i døgnet. Brukere og pårørende kan også sende direkte forespørsler til oss.

FRIDA Public

For å gi enda bedre informasjon til alle innbyggere og ansatte innen Hamar kommune bruker vi en åpen aktivitetskalender -FRIDA Public. Dette for å til enhver tid kunne holde alle informert om våre tilbud. Den ligger på Hamar Frivilligsentral sin hjemmeside, og Hamar kommune sin hjemmeside under Frivilligsentralen.





Utleie

Vi har mulighet til utleie av møterom og en stor møteplass som kan deles i to. Vi tar halv pris for frivillige lag og foreninger. Det er fortsatt ledig kapasitet i våre lokaler, så det er bare å ta kontakt eller komme innom oss om du vil leie.

Vi har 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 innom!





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.*





Sommerdag for eldre



Sykkelturen 2022





Tur for de frivillige



Julekveldsarrangement





TAKK!

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

Anne Thingstad Bjørnstad
Anne Thingstad Bjørnstad
Daglig leder

Erling Behrens
Erling Behrens
Styreleder

Hamar, mars 2023



Åle Inno Pedersen

19

V. Grytten



Telefon: 62 51 00 96
E-post: hamar@frivillighet.no
Web: Hamar.frivillighet.no

