



ÅRSRAPPORT

Hamar Frivilligsentral



2025

INNHALDSFORTEGNELSE

Kort om Hamar Frivilligsentral	3
Årsplan 2025/Hovedmål	4
Styret i Hamar Frivilligsentral	5
Årsverk - Frivilligsentralen og Småjobbsentralen	6
Tilbud og aktiviteter	7-11
Samarbeid	12
Appen Hjelper'n	13
Utleie	14
Årsplan 2026/Hovedmål	15
Takk!	16
Bilder fra året	17-21

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

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	Daglig leder 100 %
Bjørn Erik Løwe-Nodeland*	Nestleder 100 %
Linn Erika Nomerstad	Prosjektleder 100 %
Kristin Thorsen	Kontormedarbeider 50 %
Muhim Mumin Ahmed	Renholder 16 %

Totalt 3,66 faste stillinger.

*Frikjøpt 50 % i NAV-prosjektet UngInnsats.

Midlertidig ansatte/vikarer

Helene Langsjøvold (deler av året)	Prosjektleder 100 %
Pia Sagerud (deler av året)	Prosjektleder 40 %
Andrea Berntsen	Medarbeider 25 %

Midlertidige stillinger/vikariater har variert ila. 2025.

ÅRSPLAN 2025/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 for alle aldre.
3. Forankre Frivilligsentralens rolle som bindeledd mellom kommune og frivillighet.
4. Ivareta sentralens gode tilbud, og fortsette satsningen på barn og unge.
5. Sikre stillinger til ansatte som jobber med barn og unge.
6. Rekruttere flere frivillige, og ta vare på de frivillige vi har.
7. Samarbeide med frivillige organisasjoner, offentlige og næringsliv til det beste for frivilligheten i lokalsamfunnet.
8. Være nettverks- og miljøskaper.



møte
mellom
mennesker

STYRET I HAMAR FRIVILLIGSENTRAL

Inga Borud Bjørke
Styreleder

Berit Jevnaker
Styremedlem

Farahnaz Bahrami
Styremedlem

Anne-Grete Melby
Vara

Terje Gloppen
Nestleder

Viggo Angelsen
Styremedlem

Vera Børresen
Vara



*Fra venstre: Terje Gloppen, Vera Børresen, Viggo Angelsen og Berit Jevnaker.
Fraværende: Inga Borud Bjørke, Farahnaz Bahrami og Anne-Grete Melby.*

ÅRSVERK - FRIVILLIGSENTRALEN OG SMÅJOBBSSENTRALEN

Frivilligsentralen står for ca. 19,4 årsverk i 2025, og har 252 frivillige.

Småjobbsentralen står for ca. 6,35 årsverk i 2025, og har 124 hjelpere.

Antall samlet årsverk i 2025: Ca. 25,75.
(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.



Frivilligtur til Gjøvik gård i oktober 2025.

TILBUD OG AKTIVITETER

Advokatvakt (samarbeid med Advokatforeningen)

Gratis juridisk rådgivning første mandag i måneden. Påmelding.

Angstgrupper (samarbeid med Angstringen Hedmark)

Gruppene samles i og utenfor våre lokaler til samtaler og sosiale sammenkomster.

Avlastning til pårørende (samarbeid med Hamar kommune)

Frivillige avlaster pårørende med ulike omsorgsoppgaver.

Barnetreff med aleneforeldre

Et tilbud til aleneforeldre som bor sammen med ett eller flere barn under 18 år. Gruppa planlegger aktiviteter og turer i samråd med Frivilligsentralen.

Bordtennis for seniorer

God trim og hyggelig samvær for både damer og herrer på Espern Aktivitetspark på mandager.

Dametreffet

Sosial gruppe for damer hver tirsdag. Håndarbeidsgruppa og Treffpunkt for damer ble slått sammen til én gruppe. Enkel servering og hyggelig samvær.

Digihjelpen Hamar (samarbeid med Hamar kommune & Seniornett Hamar)

Grunnleggende kurs og hjelp 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.



Barnetreffgruppa på tur til Tangen Dyrepark i juni 2025.

TILBUD OG AKTIVITETER

Frokostgrupper (samarbeid med Parkgården & Prestrudsenteret)

Frivillige bistår med sosial frokost flere dager i uka, for beboere i trygdeleilighetene ved sentrene.

Følgetjeneste

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

Gjenbruk av bøker (samarbeid med Sirkula/Resirkula)

Frivillige bistår med boksortering på Sirkula og i bokkiosken på CC Hamar.

Handletjeneste

Frivillige handler for brukere. Kan være både faste og sporadiske oppdrag.

Herreavdelingen

En sosial gruppe for menn på tirsdager. Gode samtaler over en kopp kaffe.

Hyggegrupper (samarbeid med

Klukstuen omsorgssenter)

Frivillige bistår med vaffelsteking og sosialt samvær.

Internasjonal 17. mai-kafé (samarbeid med Hamar Sanitetsforening)

Åpen kafé for alle med kaffe, kaker, appeller og underholdning.

Internasjonal 8. mars-feiring

I samarbeid med flere aktører feirer vi den internasjonale kvinnetdagen på Ynglingen. Kulturelle innslag, appeller og sosial sammenkomst med bespisning. Arrangementet er kun for kvinner.



Fra åpningen av Resirkulas nye bokkiosk på CC Hamar.

TILBUD OG AKTIVITETER

Julekveldsarrangement (samarbeid med Hamar Røde Kors, Hopen Servering & Hamar kommune)

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

Lesegruppe for seniorer

Sosialt samvær og leseglede. Møtes månedlig på biblioteket.

Midt i Sentrum Junior

Et gratis fritidstilbud for barn i 5.-7. trinn på mandager. Morsomme aktiviteter, enkel matservering, og mulighet for leksehjelp.

Midt i Sentrum Ungdom

Åpen møteplass på fredager for ungdommer i alderen 13-19 år. Aktiviteter som bordtennis, gaming, brettspill, hobbyaktiviteter, osv.

Miniatyrspill med WarHamar (i regi av WarHamar Spillforening)

Åpent for både nybegynnere og erfarne som spiller Warhammer og andre miniatyrspill, søndager i våre lokaler.

Mjølkerampa

Gruppe som drar på ulike aktiviteter og arrangementer sammen. Infoskriv utarbeides periodevis med aktiviteter man kan delta på.

Møteplassen i Vang

Turgruppe, strikkekafé og trimgruppe i Øvre Vang Samfunnshus, med servering og sosial samling.



Halloweenfest på Midt i Sentrum Junior.

TILBUD OG AKTIVITETER

Natteravnene

Vi bistår med regnskapsarbeid.

Seniorkameratene

Sosial gruppe for mannlige pensjonister.

Skeiv Kafé Ungdom (samarbeid med FRI Innlandet)

En trygg møteplass på onsdager, for alle ungdommer i alderen 13-19 år uavhengig av seksuell orientering, kjønnsidentitet eller uttrykk.

Skeiv Kafé Voksen (i regi av FRI Innlandet)

Denne kafeen er en trygg havn for alle uavhengig av seksuell orientering, kjønnsidentitet eller uttrykk. Åpent på torsdager.

Sommerdag for eldre (samarbeid med Frisklivssentralen & Hamar kommune)

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

Språkkafé (samarbeid med Hamar Røde Kors)

Åpent hver tirsdag, og drevet av frivillige. For alle som vil bli bedre i norsk og utvide sitt sosiale nettverk.

Språkopplæring (samarbeid med Karriere Innlandet)

Våre frivillige bidrar med språkopplæring og bistår i undervisning.



Fra Sommerdag for eldre 2025.

TILBUD OG AKTIVITETER

Telefonvakt

Frivillige bistår med å løse oppdrag for Frivilligsentralen og Småjobbsentralen.

Tirsdagstreff for unge voksne (samarbeid med Hamar Studentsamfunn)
Sosial møteplass for unge voksne og studenter, tirsdager i våre lokaler.

Turgruppe på Finsal

Turgruppe som går ut fra Finsalsenteret, med sosialt etterpå.

Turvenn

Våre frivillige tar med brukere ut på tur.

Utkjøring av matvarer i Vang

Frivillige bistår med utkjøring av matvarer, i samarbeid med Spar Øvre Vang.

Verdt å vite-brosjyre

En brosjyre med nyttig informasjon for seniorer.
Produseres av Hamar kommune, Frisklivssentralen og Hamar Frivilligsentral.

Åpen barnehage (i regi av Ankerløkken barnehage)

Et pedagogisk tilbud til barn i førskolealder i følge med en foresatt.



Turgruppa på Finsal.

SAMARBEID

Hamar Småjobbsentral

Småjobbsentralen 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, osv. 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.



SMÅ
JOBB

Samarbeidsprosjekt med NAV Hamar

NAV og frivilligheten er i et 3-årig prosjekt hvor vi sammen ser på løsninger mot utenforskap blant ungdom. Vi er samarbeidspartnere, og nestleder ved Frivilligsentralen er frikjøpt i 50 % inn i prosjekt UngInnsats i NAV.

Øvrige samarbeidspartnere

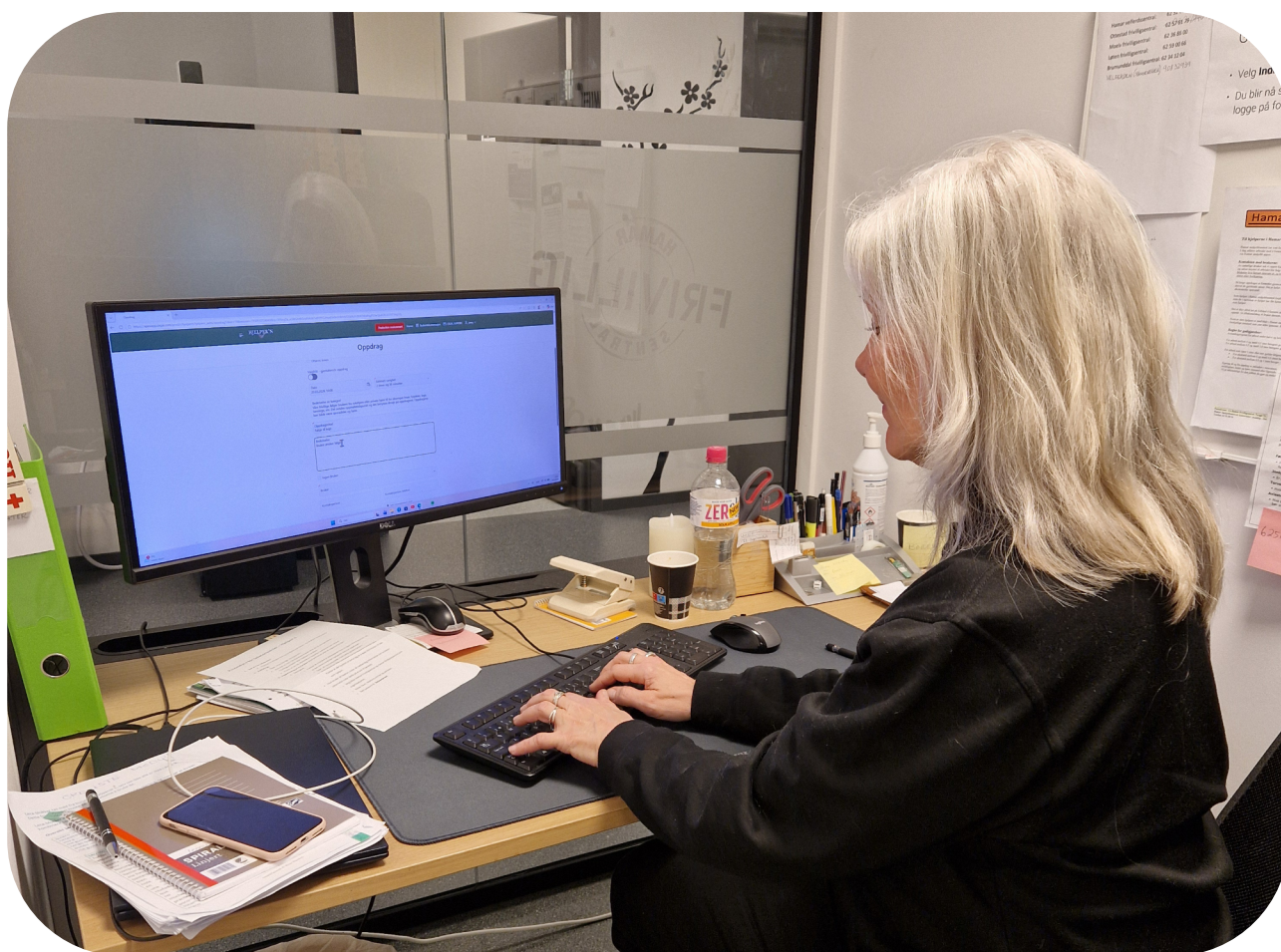
Når det gjelder Hamar Frivilligsentral sine øvrige samarbeidspartnere så har vi over 100, men for at vi ikke skal glemme å nevne noen så velger vi å ikke ramse opp alle i vår årsrapport.

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.

APPEN HJELPER'N

Hamar Frivilligsentral og Hamar Småjobbsentral bruker nå samme digitale plattform for sine tjenester. Vi bruker appen Hjelper'n til å organisere både frivillige tjenester og betalte småjobb-oppgaver i Hamar. Alt er nå samlet i én løsning for en mer effektiv og brukervennlig opplevelse. Enten man vil bidra eller man trenger hjelp, gjør Hjelper'n det enkelt å koble folk sammen.

Appen kan lastes ned via vår hjemmeside hamar.frivilligsentral.no, eller ved å skanne QR-koden.



Telefonvakt løser et følgeoppdrag ved bruk av Hjelper'n.

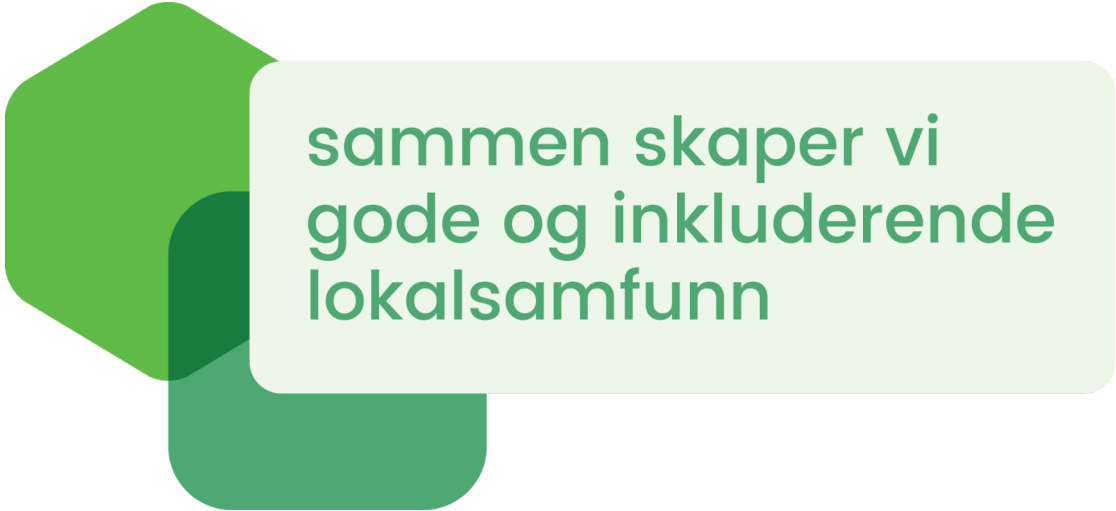
UTLEIE

Vi bruker ikke alle rommene hele tiden og har derfor åpnet for utleie av våre lokaler når de er ledig. 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 lag og foreninger. Alle rom inkluderer skjerm eller projektor, og tilgang til kjøkken og toaletter. 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. Mer informasjon finnes på hjemmesiden vår.



ÅRSPLAN 2026/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 for alle aldre.
3. Forankre Frivilligsentralens rolle som bindeledd mellom kommune og frivillighet.
4. Ivareta gode tilbud, og fortsette satsningen på barn og unge.
5. Sikre stillinger til ansatte.
6. Rekruttere flere frivillige, og ta vare på de frivillige vi har.
7. Utvide markedsføringen av Frivilligsentralen.
8. Samarbeide med frivillige organisasjoner, offentlige og næringsliv til det beste for frivilligheten i lokalsamfunnet.
9. Være nettverks- og miljøskaper.



sammen skaper vi
gode og inkluderende
lokalsamfunn

TAKK!

Styret, ansatte og frivillige takker stat, kommune og alle andre støttespillere for all støtte til Hamar Frivilligsentral.



Anne Thingstad Bjørnstad
Daglig leder

Terje Gloppen
Fungerende styreleder

Hamar, april 2026

BILDER FRA ÅRET



Kaffeslabberas på Herreavdelingen.



Juleavslutning på Dametrefen.



Stand på Eldrekonferansen.



Utdeling av Frivilligprisen 2025.



Førstehjelpskurs for frivillige.



Internasjonal 17. mai-kafé.



Juleavslutning på Språkkaféen.



Sommerdag for eldre på utescena på Domkirkeodden.



Infomøte i Mjølkerampa.



Sommeravslutning på Midt i Sentrum Ungdom.



Studentstyrt seminar på Universitetet i Innlandet, avd. Lillehammer. Sosionomstudentene sin presentasjon av praksistiden hos Frivilligsentralen.



KONTAKTINFO



62 51 00 96



hamar@frivillighet.no



Torggata 73, 2317 Hamar

Åpningstider: man-tors kl. 10-15 og fre kl. 10-13



hamar.frivilligsentral.no



facebook.com/hamarfrivilligsentral



@hamarfrivilligsentral

