



Elverum den 13.02.2024

ELVERUM FRIVILLIGSENTRAL

Visjonen for frivilligsentralen er at den skal være en selv utviklende og selvstyrt organisasjon, der mennesker gjennom sitt engasjement aktivt bidrar til kontinuerlig læring, egenutvikling og forbedring av enkeltmenneskers og lokalmiljøets livskvalitet. Den skal være en lokal møteplass, åpen for alle - de som har lyst til å bidra med noe innen frivillig virksomhet og for de som mottar hjelp. Et kontaktpunkt for lag, foreninger, og det offentlige.

Frivilligsentralen i Elverum ble startet i november 2003. Det er en organisasjon dannet av lag og foreninger. Disse er Frivilligsentralens støtteforeninger. Hver forening har betalt et medlemsinnskudd på kr.5000,-

Foreninger som er medlemmer:

Møteplassen Elverum, Elverum Bondelag, Elverum Pensjonistforening, Østerdal Parkinsonforening, Den Norske Kirke Elverum, Civitan Elverum, Lions Club Elverum, Elverum Røde Kors Besøktstjeneste, Elverum Kvinne og familielag, Elverum Revmatikerforening, Elverum hørselshemmedes forening, Elverum Røde Kors, Elverum Sanitetsforening, FFO, og Elverum Kommune

Frivilligsentralens organer er Årsmøtet og Styret.

Årsmøtet er Frivilligsentralen øverste organ og velger styre, behandler styrets årsberetning, regnskap, arbeidsplan og budsjett. Alle som er medlemmer og har betalt medlemsinnskudd har møte, - tale, - og stemmerett på årsmøtet. Medlemmene har én stemme hver.

--	--

Styret i Frivilligsentralen består av fem medlemmer, velges fortrinnsvis ut fra medlemmene. Styret og varamedlemmene velges for to år og styreleder for ett år ad gangen. Styremedlem og varamedlem fra kommunen blir utnevnt og blir valgt for to år.

Frivilligsentralen skal være en lokalt forankret møteplass, åpen for alle som har lyst til å delta innen frivillig virksomhet. Sentralen skal være et kraftsenter og kontaktpunkt for enkeltindividet, lag/foreninger og det offentlige.

Vi skal være et sosialt tiltak, prøve å hjelpe på felter som kommunen ikke plikter å gjøre, hovedsakelig blir det eldre, uføre, barn - ungdom, og innvandrere.

Frivilligsentralen skal være et sted for alle uavhengig av nasjonalitet, religion, livssyn, og politisk ståsted. Vi skal være en hyggelig plass hvor alle skal føle seg trygge og ønsket, og føle seg likeverdige som mennesker, selv om vi er ulike er vi mennesker til for hverandre og det er en berikelse å bli kjent med andre nasjonaliteter.

ÅRSBERETNING FOR 2023

Styret har bestått av:

Styreleder: Grete Nordbæk Kvinne - og Familielaget

Styremedlemmer: Vigdis Osbak Elverum Kommune
Inge Viken
Bjarne Schulstad
Marit Lillekjendlie

Varamedlemmer: Finn Ragnvald Huseby
Anne Marit Bekkeoset
Ingvild Jonsdatter Elverum kommune

Daglig leder: Randi Stensløyken Moen er sekretær for styret

Regnskapsfører: Randi Irene Olbergsveen

Valgkomiteen: Leder Arne Johan Sigstad , Ingrid Lium, fra styret Inge Viken

Ansatte: Randi Stensløyken Moen, Gry Synøve Hjermsstad Eggen

.

<u>Styremøter</u>	Vi har hatt 4 styremøter og 19 saker.
<u>Ny medarbeider i Elverum Frivilligsentral</u>	Gry Hjermstad Eggen ansatt 50% stilling som daglig leder fra og med 11.04.23. Hun har hatt permisjon fra sin stilling som lærer på Søbakken Skole.
<u>AKTIVITETER</u>	
<u>Stavgangsgruppe:</u>	Stavgangsgruppa har vært aktiv hele året. Den består av ti damer, vanligvis har fem til åtte damer deltatt hver gang. De møtes på Frivilligsentralen kl. 11.00 på torsdager, går samlet ut og kommer tilbake etter en times gåtur og kjøper lunsj med kaffe for kr 50,-.
<u>Trimgrupper:</u>	Trimmen startet opp i uke 5. Studentene fra Terningen Arena tok ansvaret ut vårterminen. Høsten 2023 kom det nye studenter, og det ble vanskeligheter med våre tider i aulaen og studentenes forelesninger. Det er også færre studenter på Bachelor-studiet nå enn tidligere. Elverum Kommune fortsetter med sitt trimtilbud i april, Sterk og stødig, det er et lettere trim program. Det er også på tirsdag og torsdag, instruktører er fra vårt trimtilbud og de har tatt instruktørkurs.
<u>Hobbyklubb</u>	Møtes hver tirsdag. Fra kl.12.00-14.00 Strikker tepper som vi leverer på NEO (avdeling for tidlig fødte barn) på sykehuset her i Elverum. De har fått lunsj inkl. kaffe for kr 50,-. Elverum Frivilligsentral holder garn og strikkepinner.
<u>Leksehjelp på Grunnskole</u>	En frivillig har hatt leksehjelp for tre elever på Grunnskole.
<u>Leksehjelp på Elverum Videregående</u>	En frivillig har hatt to elever på Elverum Videregående skole.
<u>Språktrening på Elverum Læringssenter</u>	Språktrening har vært på onsdager fra kl. 13.45 – 15.15. Elevene blir delt inn i små grupper. De snakker om aktuelle tema i samfunnet, bruker spill etc. fra Læringssenteret, eller snakker om dagligdagse ting som måtte dukke opp. Det viktigste er at elevene får trening i å snakke norsk.
<u>Leksehjelp på Elverum læringssenter</u>	Læringssenteret arrangerte orienteringsmøte for leksehjelpere 22.august. Leksehjelpen er på onsdager kl.13.00 og torsdager kl.9.45-10.30. Vi har fått flere nye leksehjelpere høsten-23.
<u>Besøksvenner</u>	Vi har 8 besøksvenner.
<u>Aktivitetsvenner</u>	Et samarbeid mellom Elverum Frivilligsentral, Elverum Kommune og Demensforeningen. Randi Stensløkken Moen er med og bidrar som kursholder, for øvrig er Frivilligsentralens bidrag hovedsakelig å videreformidle aktuelle aktivitetsvenner. Høsten 2023 ble det satt i

	gang demenskor. Arbeidsgruppa har hatt fem møter. Har nå åtte aktivitetsvenner. Har hatt ett kurs og to erfaringssamlinger. Den siste i november med mat og gaver til aktivitetsvennene.
<u>Handlehjelp</u>	To har hatt handlehjelp
<u>Praktiske oppgaver</u>	10 praktiske oppgaver.
<u>Samarbeid med Forsvaret</u>	Det har vært et samarbeid med ungdom som har tatt kurs for å passe barn spesielt for ansatte i Forsvaret, men også andre kan benytte seg av det. Lill Hege Halbakken som har vært vår kontakt i Forsvaret på Rena har sluttet og vi har ikke fått noen ny.
<u>Følgetjenester</u>	Få oppdrag i 2023. En del tjenester går direkte fra hjelper til bruker
<u>Frivilligtreff</u>	I år har vi hatt to treff. Frank Ophus fra Elverum Arbeiderparti ble invitert, og han hadde med seg Jan Gunnar Olbergsveen. De ga oss et gavekort pålydende kr 6000,- fortrinnsvis til bruk overfor besøksvenner. Vi er takknemlige for gaven, og synes det er fint at politikerne vet om oss og setter pris på arbeidet som blir gjort.
<u>Lesesirklene</u>	Lesesirkler har vært i aktivitet. De møtes én gang i måneden.
<u>Referansegruppa for flyktningeguiden</u>	Har hatt fire arbeidsmøter Vi har fire guider. Det er et samarbeid mellom Elverum Frivilligsentral Røde Kors og Elverum kommune
<u>Samarbeid med Tunet</u>	Ingen har vært her fra Tunet på arbeidstrening, men vi har hatt kontakt med Torger Engeland med tanke om å få til mer samarbeid igjen.
<u>Kriminalomsorgen Innlandet</u>	Ingen personer har vært her under soning i 2023. Vi ble kontaktet av dem i desember -23, og regner med å få til et samarbeid som omfatter én person fra tidlig i 2024.
<u>Mjøsanker</u>	Én har hatt arbeidstrening. Det har stort sett handlet om å hjelpe til med å forberede og servere mat, borddekking, rydding og oppvask. Hun har blitt fast frivillig for oss etter arbeidstreningen.
<u>Internasjonal Kvinnekafe</u>	Et samarbeid mellom Elverum Frivilligsentral, Elverum Kommune og Røde Kors.

	Arbeidsgruppen har hatt 8 møter, ett før hvert arrangement. Kvinnekafé er den andre torsdagen i måneden, fra kl.18.00-20.00. Vi har hatt ulike aktiviteter og informasjon. Line-dance, informasjon om utlånsordningen Fritt Fram (Lisbeth Lundby) og DNT's tilbud i Elverum (Britt Søgaard), foredrag fra ukrainsk flyktning, bingo og utlodning. Det har vært ganske bra oppslutning. På julemøte var vi 25 voksne og 15 barn.
<u>Frivillighetens dag 5. desember</u>	Egil Pedersen kom med forslag om at vi burde kåre årets frivillige for å få mer søkelys på det arbeidet de frivillige gjør her i Elverum. Vi annonserte dette i Østlendingen, og fikk inn 13 forslag. Vi hadde en fin tilstelning i forbindelse med prisutdelingen. Line Rustad kom og delte ut prisen. Hun betalte for det kulturelle innslaget som Jane Evensen fra Løten sto for. Else Øverby fikk prisen, et velbegrunnet valg. Hun fikk blomster og diplom, samt et stort keramikk fat som ble laget på bestilling og levert av lokal kunstner i Løten. Vi hadde en sammenkomst med bevertning og taler. Seansen hadde vi i Møteplassens lokaler på Frivillighetens dag 5. desember 2023. I juryen har disse sittet: Leder for Elverum Frivilligsentral Randi Stensløkken Moen, Leder for Møteplassen Mari Opset, Asbjørn Skogestad (Lions) og Egil Pedersen (Mental Helse).
<u>Norges Frivilligsentraler:</u>	Norges Frivilligsentraler er en landsdekkende interesseorganisasjon for alle frivilligsentraler. Formålet er å bidra med: Utvikling av frivilligsentralene som viktige velferds og samfunnsaktører arbeide for gode rammevilkår for frivilligsentralene. sikre muligheter for kompetanseutvikling for alle som er involvert i frivillig sentralene og arbeide for å synliggjøre frivillig sentralene. Utvikle samarbeid med aktuelle offentlige instanser, med frivillige organisasjoner og sammenslutninger. Være et felles talerør for medlemssentralene. I februar 2024 er det 515 sentraler fordelt på 331 kommuner.
<u>Mjøsnett</u>	Mjøsnett er en nettverksgruppe bestående av de daglige lederne ved Frivilligsentralen i Løten, Hamar, Ottestad, Brumunddal, Moelv og Elverum. Nettverket fungerer som et kollegabasert diskusjonsforum med lik fordeling av ansvar og lederfunksjoner. Vi har hatt fire møter i 2023. Gy Hjermsstad Eggen har deltatt på fire møter, Randi S. Moen på ett.
<u>Godhetsuka</u>	Håvard Skavern fra Pinsekirken inviterte Elverum Frivilligsentral til å være med på Godhets uka. Dette er et samarbeid mellom kirker, menigheter og moskéen i Elverum. De kan hjelpe til med ulike enkle oppdrag som rydding, vasking, bort kjøring av avfall m.m. Hvert arbeid bør avgrenses til fire timer på to frivillige personer. Elverum Frivilligsentral bidro som kontakt mellom de som ønsket hjelp og kirken som formidlet videre til dugnadsgjengen. De fikk mange oppdrag.

<u>Etter skoletid</u>	Vi har hatt 11 samlinger på mandager fra kl 15 til 17. Wenche Brusevolddalen er lærer på Elverum Ungdomsskole og var med på planleggingsmøter i starten. Hun bidro også til å lage informasjonsplakat. Mange jenter med minoritetsbakgrunn faller utenfor fellesskapet. Hun kjenner en del elever som kan være aktuelle for vårt tilbud, og bidrar ukentlig med å minne om tilbudet. Vi har plass til flere ungdommer, men selv om det til tider kommer få, vet vi at tilbudet kan være svært viktig for enkelte, Fire gutter har også vært med. I desember har vi fått kontakt med to unge ukrainske damer som vil være med å styre arrangementene framover, har fire voksne faste ledere. Søkte Bufdir i år 2021 og fikk tilsagn om kr 600 000,- over en treårsperiode.
<u>Frivilligkaféen</u>	Elverum Frivilligsentral ble enige med Elverum Kommune, og underskrev leieavtale om kantine lokaler og kjøkken. Etter maling, vasking, opphenging av gardiner m.m., er planen å starte kafé på nyåret. Peter Murer og Toril Austad har vasket og malt hele lokalet både kjøkkenet og kafeen. Vi har investert i to foldevegger i lokalet for at vi skal utnytte arealet mest mulig.
<u>EU-samarbeid</u>	Daria Dyresen, nyansatt som internasjonal koordinator i Elverum Kommune, inviterte Elverum Frivilligsentral og Møteplassen til å være med på utvekslingssamarbeid med Elverums vennskapsby i Polen, Zlotow. Gry H. Eggen, Mari Opseth og representanter fra turistnæringen og plan- og bygg-avdelingen deltok, og var i Zlotow i tre dager i juni 2023. Vi lagde en PP-presentasjon på engelsk på forhånd, slik at vi fikk vist oss godt fram. For oss på Frivilligsentralen var det ekstra interessant å se og høre hvordan frivillig arbeid organiseres i Polen. Vi har mye å lære av hverandre. I september-23 fikk vi besøk fra Zlotow, og vi var med dem nesten en hel dag, med tema erfaringsutveksling.
<u>Øvrige deltakelser</u>	Gry Hjermstad Eggen har vært hos Glommen Mjøsen Skogeierforenings pensjonistforening og hos Rotary-klubben og informert om våre tilbud. Gry deltok også på lederkurs i regi av Norges Frivilligsentraler i august.
<u>Høgskolen i Innlandet Trening for eldre</u>	Svein Barene som arbeider på Terningen Arena ønsker at vi skal være med i et prosjekt som vil gå over fire år. De vil forske på hva fysisk aktivitet betyr og hvilke helsefremmede tiltak som er mest gunstig for eldre. Andelen eldre øker mye, for de over 80 år tredobler seg til år 2060, og en femdobling for de over 90 år. Jonas Juan Skjelbreid er stipendiat ved HINN og skal skrive en oppgave om temaet.. Vi er bedt med for å ha ansvaret for å sette i gang treningen. Opplegget vil være i flere semestre, og med kontrollgrupper. Det er tenkt at dette skal starte utpå våren-24. Prosjektet heter Evig Ung og vi har skrevet intensjonsavtale med Teningen arena. Hvis de får tilskudd til oppstart så skal Frivilligsentralen få ta over alt utstyr som har blitt kjøpt til dette formålet.

Elverum 13. februar 2024

Grete Nordbæk
Styreleder

Marit Lillekjendlie
Styremedlem

Vigdis Osbak
Styremedlem

Inge Viken
Styremedlem

Bjarne Schulstad
Styremedlem

Gry Synnøve Hjermsstad Eggen
Randi Stensløkken Moen
Daglig leder/sekr.