

# ÅRSMELDING 2005

## FRIVILLIGHETSSENTRALEN I LILLEHAMMER

**Adr: Jernbanegt. 9  
2609 Lillehammer  
Tlf. 612 69600**

**E-post: [lillehammer@frivillighet.no](mailto:lillehammer@frivillighet.no)  
Hjemmeside: <http://lillehammer.frivillighet.no>**

# ÅRSMELDING 2005

## for Frivillighetssentralen i Lillehammer

### INNHOLDSFORTEGNELSE

	Side
1. Overordnet hovedmålsetning for Frivillighetssentralen .....	2
2. Hovedmål for året 2005 .....	2
3. Virksomheten i Frivillighetssentralen i 2005 ...	3 - 12
4. Organisering av Frivillighetssentralen i Lillehammer .....	12 - 13
5. Rapportering for 2005 .....	14
6. Regnskapet for 2005 .....	14
7. Takk .....	15

# 1. OVERORDNET HOVEDMÅLSETNING FOR FRIVILLIGHETSSENTRALEN

**VÆRE EN MØTEPlass FOR FRIVILLIG INNSATS I LILLEHAMMER - FOR ALLE ALDERSGRUPPER**

**Sentralen skal:**

- være møteplass og formidler
- være nettverks- og miljøskaper
- sette i gang tiltak ved behov
- videreutvikle samarbeidet med eksisterende samarbeidspartnere, samt knytte til seg nye, naturlige samarbeidspartnere
- arbeide for å få flere organisasjoner inn i stiftelsen

Kommentar:

Frivillighetssentralen i Lillehammer har i 2005 oppfylt sin hovedmålsetning.

## 2. HOVEDMÅL FOR ÅRET 2005

- a) Ha fokus på at FS skal fungere som en nærmiljøsentral, i tråd med nye, statlige bestemmelser
- b) Trappe ned på virksomhet som ikke er nærmiljørelatert
- c) Rekruttere nye frivillige
- d) Fortsatt følge opp utviklingen av den økonomiske situasjonen for Frivillighetssentralene i Norge

Kommentarer:

- A Nye, statlige retningslinjer ble vedtatt ultimo september 2005. I tiden forut hadde alle sentraler hatt retningslinjene på høringsuttalelse. De nye retningslinjene bekreftet at driften av sentralen i Lillehammer er i tråd med de forutsetninger som staten har lagt for Frivillighetssentraler / Nærmiljøsentraler.
- B )Ingen justeringer nødvendige sett i forhold til intensjonene for driften. Det er viktig at de ansatte har fokus på hva slags type oppgaver FS skal bistå med.
- c) Selv om Frivillighetssentralen markedsføres aktivt, er det vanskelig å rekruttere mange, nye frivillige. Vi har ikke klart å finne noen "oppskrift" for å rekruttere, men erfarer at de frivillige gjerne må ha en grunn, et motiv eller et udekket behov for å melde seg til innsats.  
Det totale antall registrerte frivillige i sentralen i Lillehammer har i mange år ligget på rundt hundre personer. Antall registrerte frivillige økte med i alt 5 personer fra 01.01. til 31.12.05.  
Se forøvrig kapittel 5, side 13: "Rapportering for 2005".
- D )Siden 2001 har Frivillighetssentralen i Lillehammer, sammen med sentralene i Mjøsregionen (Mjøsnett), stilt spørsmål ved de statlige bevilgningene siden disse ikke er blitt vedlikeholdt i.h.t. generell lønnsvekst i samfunnet. Reguleringene fra 1996 har vært beskjedne. Høsten 2004 kom meldingen om at ny, statlig organisering var vedtatt for sentralene. Fra å være plassert i Sosial- og Helsedirektoratet, fikk sentralene fra 01.01.2005 tilhørighet i Kultur- og Kirke departementet. Vi følte at vi fra start, via Mjøsnett (et forum for daglige ledere i åtte sentraler i regionene) oppnådde god dialog med vårt nye departement. Høsten 2005 ble det regjeringsskifte, med ny, politisk ledelse. Året 2005 ble et år hvor vi satt litt på vent for å se hva som skjedde med utviklingen av bevilgningene til sentralene. Ved årets slutt kunne vi på nytt noteres oss en økning i de statlige bevilgningene som ikke hadde stått i forhold til generell lønnsvekst i samfunnet. Vi er takknemlige for det vi får, men er fortsatt bekymret for utviklingen av statlige bevilgninger til FSene.

### 3. VIRKSOMHETEN I FRIVILLIGHETSSENTRALEN I 2005

Handlingsplanen ble vedtatt på representantskapsmøtet den 17.03.05.

Mange oppgaver som utføres i Frivillighetssentralen er i prinsippet likelydende fra år til år, noe som gjenspeiles i sentralens årsmeldinger:

#### FORMIDLING AV TJENESTER

##### **Bistand for enkeltpersoner:**

Sentralens drift er sterkt knyttet til omsorg for medmennesker via:

- besøkstjeneste / følge eldre på rusleturer i nærmiljøet
- følgetjeneste til lege, tannlege, sykehus, frisør m.v.
- småtjenester som vedbæring og parafinnylling, handling av matvarer, diverse ærend m.v.

Hjemmetjenesten i kommunen er den største oppdragsgiveren m.h.t. besøks- og følgetjeneste.

Det er stort behov for reservebesteforeldre, en litt annen form for besøkstjeneste. Dessverre er det en sjeldenhet at noen melder seg til innsats på dette feltet.

##### **Andre typer tjenesteforbidling i FS:**

"**Barnepassbanken**" har vært i gang siden 1993 og administreres av FS. I samarbeid med Helsestasjonen, holdes annen hvert år et kurs for interesserte ungdommer. 2005 ble et mellomår, hvor det ikke avholdt kurs.

Barnepassbanken er en "selvgående" ordning. FS og Helsestasjonen distribuerer liste over barnevakter, inndelt etter skolekretser, til foreldre som etterspør ordningen.

Barnepassbanken besto i 2005 av 33 barnevakter i alderen 15 - 20 år.

Timeverk fra denne ordningen er ikke med i FSs statistikk.

##### **Bær- og fruktformidling:**

FS formidlet også i 2005 kontakt mellom hageeiere som har for mye bær og frukt til eget forbruk - og de som på den annen side ønsker å få plukke. I 2005 dekket sentralen behovet for de vanligste bærsortene, mens det var liten tilgang på epler, særlig vinterfrukt.

Vi har registrert en nedgang i etterspørselen fra glansdagene på 90-tallet.

#### SELVHJELPSGRUPPER

Frivillighetssentralen administrerer oppstart og drift av selvhjelpsgrupper. Hjelp til selvhjelp er en av grunntankene i Frivillighetssentralens arbeid. FS yter selvhjelp på disse områder:

##### **Angst**

FS i Lillehammer har hatt angstgruppe(r) i gang siden 1993. Gruppene følger Angstringen Norge sine prinsipper om selvhjelp.

En gruppe har vært i gang siden oppstart i 1993, med varierende antall deltakere. Siste år har det vært 4 faste deltakere i denne gruppa, som møtes ukentlig i sentralen (hver 14. dag i sommerstid).

En ny angstgruppe som kom i gang våren 2004. Disse fortsatte sitt arbeid etter vinteren 2005 med 7 deltakere. Ultimo april ble denne gruppa avsluttet. Årsaken var at de fleste deltakerne var kommet langt i sin videre utvikling, samtidig som de innså at det var lite de deretter kunne hente ut fra gruppefelleskapet.

To personer fra denne gruppa ønsket seg over i ny angstgruppe. Dessverre ble det ikke mulig for FS å dra i gang en ny gruppe i 2005. Planer om en ny angstgruppe foreligger for etter vinteren 2006.

##### **Sorgstøtte**

Mange sorggrupper har vært i gang i regi av FS siden oppstart i 1991, hvor mange enkeltpersoner har hatt stort utbytte ved å delta i en sorggruppe. Gruppene ledes av frivillige sorgstøttemedarbeidere.

Ved noen anledninger er individuell sorgstøtte (en-til-en-kontakt) ønsket. Også dette kan sentralen bidra til.

I 2005 var det ikke grunnlag for å starte med ny sorggruppe, da for få deltakere meldte sin interesse. Derimot har flere enkeltpersoner gjennom året hatt individuell bistand av frivillige sorgstøttemedarbeidere.

I løpet av året sa flere nye frivillige seg interessert i å bli med som sorgstøttemedarbeidere, men de ga uttrykk for at de hadde behov for opplæring. I et møte ultimo juni med sorgstøttemedarbeiderne og daglig leder, ble det lagt planer for det videre sorgstøtteambeidet i FS.

Den 1. september holdt vi opplæring for nye sorgstøttemedarbeidere og inviterte til et fire timers kurs med ekstern kursholder, kreftsykepleier Eva Botten, fra Rena/Trondheim. Fordi sorg og sorgreaksjoner er et tema som kan interessere mange, åpnet vi dette kurset for alle frivillige, tilknyttet sentralen. I alt 20 personer deltok på dette kursopplegget, som ble meget vellykket.

Vi tar sikte på å dra i gang ny sorggruppe på nyåret, et opplegg som blir bekjentgjort via annonsering.

### **Selvhjelpsgruppe for foreldre med narkomane barn**

En foreldregruppe har vært i gang fra år 2000. Gruppen ivaretar foreldre som har mistet barn ved overdose, har barn på metadon, eller som har barn i faresonen.

Gruppen ble ledet av to frivillige sorgstøttemedarbeidere som trakk seg ut fra gruppa i 2004. Dette fordi driften var godt etablert til å videreføres i deltakernes egen regi - og fordi FS ønsket å starte en ny foreldregruppe.

I FS erfarer vi at det kan være stort behov for en slik gruppe i Lillehammer, men kun et fåtall tar kontakt. Etter annonsering i oktober, meldte tre personer sitt behov for å være med i en ny foreldregruppe. Alle var enige om at dette var et for spinkelt grunnlag for å dra i gang en gruppe, og ny markedsføring av tiltaket skjer over nyttår.

### **Eksterne selvhjelpsgrupper i Frivillighetssentralen**

FS er møteplass for selvhjelpsgrupper som jobber i egen regi, for tiden gruppene AA og Al-Anon.

## **DIVERSE TILTAK I FSs REGI**

### **Søvngupper for småbarnsforeldre (nytt tiltak i 2005)**

Tidligere helsesøster, Guri Jevne, tok i 2005 initiativ til å starte søvngupper i regi av FS. Opplegget ble markedsført via Lillehammer-Magasinet oktoberutgave, via annonsering i GD og i menighetsbladet, samt via distribusjon av flygeblad.

Fra mange års erfaring på området, viste Guri gjennom praksis at dette er et opplegg som nytter. 10 småbarnsfamilier var med på søvngruppene som kom i gang senhøstes i 2005. Nye grupper igangsettes ved behov.

Søvngruppene er et strålende eksempel på at FS er avhengig av tips og ideer utenfra for å få i gang gode og nyttige tiltak/prosjekter!

### **Matpakkefellesskap**

Hver dag, fra mandag til fredag, inviterer FS til Matpakkefellesskap (MPF) fra kl 11.30 - 12.00. Stort sett kommer noen innom de fleste av dagene. Noen innvandrere bruker MPF bevisst å trene seg i å møte/snakke med nordmenn. Enkelte ukedager bistår frivillige som vertinner i FS i timene midt på dagen.

### **Litteraturgruppe**

En fast gruppe på 4 - 5 personer har møtt hverandre hver 14. dag til lesing og utvekslinger - dette til felles glede og trivsel. Høsten 2005 valgte noen å slutte i gruppa, mens nye fikk mulighet til å tre inn. I november hadde litteraturgruppa besøk av elever fra Lillehammer videregående skole som hadde en oppgave om temaet "Det viktigste i verden". Dette er nærmere beskrevet side 9, under "Opplegg knyttet til skoler/utdanning"

### **Tverrkulturell håndarbeidsgruppe**

Frivillighetssentralen har hatt en tverrkulturell håndarbeidsgruppe i gang i mange år. Gruppen møtes hver onsdag mellom kl 17.00 og 19.30 fra januar til juni og fra september til desember.

I 2005 har tre - fire norske kvinner drevet den tverrkulturelle håndarbeidsgruppa hvor flyktninger- og innvandrerkvinner møtes. Tiltaket er en positiv arena der man blir kjent med hverandre, samtidig som man parkiserer det norske språket. Håndarbeidet står i fokus, og man lærer teknikker av hverandre. Mange er ivrige på å lære å bruke symaskinene. Unge kvinner er de som har vist størst interesse for å møte i håndarbeidsgruppa. Mange nasjoner har det siste året vært representert i denne gruppa. Flere av deltakerne har inngått avtale med Flyktningetjenesten om at oppmøtet i håndarbeidsgruppe inngår som et avtalt opplegg i deres introduksjonsprogram. Oppmøtelistene videresendes derfor til Flyktningetjenesten.

Oppmøtet i 2005 har vært svært godt, selv under Ramadan. Tiltaket er et av de som kan trekkes fram som et meget vellykket prosjekt i regi av FS. Utgifter til gruppa ble dekket av prosjektmidler fra Oppland Fylkeskommune, samt overskudd fra Internasjonal Festaften i 2004.

### **Sokkestrikking til barn og unge i Øst-Europa**

Strikkegruppa kom i gang i februar 2004. Opplegget fortsatte i 2005 med oppmøte i FS annenhver torsdag formiddag. Dette et hyggelig tiltak for strikkeglade damer i alle aldre, hvor særlig den eldre garde er godt representert. Damene, vanligvis et antall mellom 8 og 12 stiller med stor strikkelyst og egne strikkepinner, mens sentralen bekoster garnet for de som møtes i gruppa. Sokkene som strikkes sendes til barn og unge i Øst-Europa.

I tillegg mottar FS mange sokkepar gjennom året fra folk som ønsker å strikke, men som ikke har anledning til å delta i strikkegruppa.

I midten av november ble 484 par ullsokker, 96 par ulltøfler samt noen barnegensere, votter, skjert og luer distribuert via Ny Start i Øst / Ting og Tøy til barn og unge i Øst-Europa. Da sokkene ble pakket, kom en journalist fra avisen GD som laget en reportasje som saken til avisen.

### **Gruppe for enklere kort- og brettspill**

Gruppa kom i gang i september 2004.

I 2005 har en fast gruppe på seks personer møtt til kortspill en formiddag pr uke - før sommerferien på tirsdager, etter sommerferien på onsdager. Dette er et sosialt og hyggelig tiltak for de som deltar. Opplegget er åpent for alle og markedsføres fast under "Det Skjer" i avisen GD. På vårparten hadde gruppa besøk av TV-journalist fra NRK på Storhove, som laget en fin reportasje fra spillegruppa som ble vist på Østnytt.

### **"Undringsforum"**

Et åpent drøftings- og diskusjonsforum, ønsket av frivillige, ble forsøkt igangsatt i 2005. I alt 10 frivillige viste interesse for dette opplegget, kalt "undringsforum". Et forberedende møte med to av ildsjelene ble avholdt på vårparten og planer ble lagt for oppstart i slutten av august. Nytt planleggingsmøte ble berammet til ultimo mai og alle interesserte ble invitert. Da kun en av 10 interesserte møtte opp, konkluderte vi der og da med at tiden ikke var inne for et drøftings-og diskusjonsforum i regi av FS - og planene ble lagt på is.

### **Symaskiner til disposisjon**

Frivillighetssentralen har fire symaskiner som fritt kan benyttes i åpningstida, noe særlig innvandrere viser å sette pris på. Det er en forutsetning at de som kommer for å sy kan å bruke symaskin fra før, noe de kan få lære seg i den tverrkulturelle håndarbeidsgruppa.

### **Andre bidrag**

Frivillige i sentralen har bistått innvandrere med leksehjelp, samt ved lesing av teori forut for førerprøven.

## **SAMARBEID MED ANDRE GRUPPER/LAG/INSTANSER OM TILTAK**

### **Lillehammer kommune:**

#### **- Samarbeid med hjemmetjenesten**

Hjemmetjenesten er som allerede nevnt den største oppdragsgiveren for Frivillighetssentralen. Gjennom dette samarbeidet er FS med å gjøre livet enklere for en rekke av Lillehammers innbyggere, samtidig som hjemmetjenesten har fått flere muligheter til å dekke ulike brukeres behov.

### - Supplement i kommunale institusjoner

\* Handletjeneste på S. Ål Bo- og Servicesenter: 2 d/uke. Ca 10 brukere, 8 faste frivillige, samt noen vikarer. Tjenesten organiseres av 1 frivillig.

\* Lillehammer sykehjem: I tillegg til besøk m.v., bisto frivillige ved diverse hyggetreff og utflukter. Den 11. oktober ble det invitert til et informasjons- og drøftingsmøte om frivillig innsats i regi av ledelsen og venneforeningen ved sykehjemmet. Tre frivillige fra FS deltok på dette møtet.

### - Supplement til andre kommunale tjenester

\* Kaffekoking for treningsgrupper på Rehab.senteret: 3 dg/uke, 1 frivillig bistår hver gang.

\* Onsdagsklubben: Bistand på ukentlig treffkvelder for brukere med spesielle behov. To faste frivillige var med i 2005.

### - Samarbeid med flyktingetjenesten

FS og Flyktingetjenesten har i mange år hatt samarbeid rundt at enkeltpersoner, som deltar i deres introduksjonsprogram, når disse trenger sysselsetting. I 2005 var dette i hovedsak knyttet til innvandrere som hadde avtaler om å delta i den tverrkulturelle håndarbeidsgruppa i FS (beskrevet foran). Utover dette var det i 2005 samarbeid med flyktingetjenesten om et matkurs for yngre kvinner, samt kontakt om språkpraksis for bofaste flyktninger (mer om dette nedenfor).

### - Matkurs for yngre innvandrerkvinner

Yngre innvandrerkvinner hadde overfor Flyktingetjenesten etterlyst et matkurs, hvor de kunne lære å lage enkel norsk middagsmat, samt mat til barneselskaper. Dette var et opplegg som FS sa ja til å samarbeide om og i mars kom kurset i gang i FSs lokaler, som et prøveprosjekt over 6 fredags formiddager. Kurset hadde 6 deltakere - alle småbarnsmødre. Tre frivillige læremestre i sentralen gikk sammen om dette opplegget, hvor to møtte hver gang. Flyktingetjenesten bekostet ingrediensene til kurset - kun i overkant av kr 600 ble brukt til råvarer på hele kurset.

I ettertid ble det avholdt et evalueringsmøte. Følgende innspill kom fra de ansvarlige:

Kurset ble både vellykket og hyggelig. Et opplegg som dette må være i tråd med ønsker fra deltakerne og at deres interesser for læring er en hovedfaktor som må ligge til grunn. Baking hadde klart fenget mest under dette kurset. Kurset bør gjentas når nye, interesserte deltakere melder seg.

### - Pass av innvandrerbarn

Ved noen anledninger er det behov for frivillige til å passe innvandrerbarn, dette i tilknytning til opplegg hvor mødrene er med som deltakere på aktiviteter e.l. I 2005 var det behov for barnepass under matkurset (beskrevet foran), samt under en mødregruppe i regi av Helsestasjonen og Flyktingetjenesten.

Vi erfarer at det er vanskelig å finne frivillige barnepassere til opplegg som skjer på dagtid.

### - Språkpraksis

En konsulent i Lillehammer kommune, som jobber med språkpraksis for bofaste flyktninger, tok kontakt med FS tidlig på høsten 2005. Dette for å drøfte muligheter for å dra igang språkpraksisgrupper i FS. Et møte om saken ble avholdt i FS den 24.08. hvor mange forslag og muligheter ble drøftet. FS vil helt klart være i stand til å bidra i et opplegg som dette. Siden ble det litt kontakt/noen avklaringer pr e-post med prosjektlederen. Det ble bestemt at han skulle ta ny kontakt med FS når deres grupper var klare for et opplegg. Etter dette hørte vi ikke noe mer, og opplegg for språkpraksis kom derfor ikke i gang i 2005.

### Lillehammer Pensjonistforening, samarbeid om lørdagskaffe i FS

Opplegget startet i 2002 med salg av kaffe og vafler. Frivillige hjelpere stiller både fra pensjonistforeningen og fra Frivillighetssentralen. I 2005 ble det avholdt lørdagskaffe i FS annenhver lørdag, på ulike uker. I sommerferien var opplegget ikke i gang. Vanligvis møter 15 - 20 personer, men antallet kan variere.

Overskuddet av driften går til FS, som kan kjøpe nødvendig ting og utstyr for pengene. I 2005 ble det kjøpt inn en ny komfyr for inntekter for Lørdagskaffen. (Se også side 11 om "Nyanskaffelser.")

### Mesna Rotary, samarbeid om Internasjonal Festaften for innvandrere og nordmenn

For fjerde år på rad ble det den 28. november gjennomført en meget vellykket internasjonal fest for et antall av minst 250 personer. For andre år var arrangørstedet Høgskolen i Lillehammer (HIL). Den internasjonale festen er blitt en årlig begivenhet i Lillehammer for "gamle" og "nye" landsmenn.

Representanter fra Mesna Rotary og Frivillighetssentralen, samt kantinesjefen v/HIL dannet hovedkomiteen.

Næringslivet bidro til arrangementet med råvarer/økonomiske tilskudd, samt at Oppland Fylkeskommune støttet arrangementet med midler fra potten til tverrkulturelle tiltak. Mange lokale krefter, med hovedvekt på innvandrere, bidro med underholdning og matlaging. Forøvrig hjalp mange frivillige til under gjennomføringen av selve festen. Arrangementet ble mer vellykket enn noen gang før.

Ekstra hyggelig var det at Lillehammers ordfører denne gangen takket ja til invitasjonen.

Overskudd fra loddsalg m.m. tilfaller Frivillighetssentralens tverrkulturelle arbeid.

### **Røde Kors Besøktjeneste, Folkeuniversitetet og Frivillighetssentraler - et samarbeid om kurs for nye besøksvenner**

For andre år på rad gikk Røde Kors Besøktjeneste i Lillehammer, FSene i Lillehammer, Gausdal og Øyer, samt Folkeuniversitetet sammen om å arrangere et felles kurs for nye besøksvenner. På denne måten makter vi å gjennomføre et opplegg som for den enkelte arrangør vil være i største laget. Kursopplegget går på omgang i de tre berørte kommunene - i 2005 med Øyer/Tretten som arrangørsted.

Det ble avholdt to samarbeidsmøter i forkant hvor vi la en struktur for kurset, samt fordelte oppgaver. Røde Kors' kursopplegg for besøksvenner ble brukt som mal.

Eksterne fagpersoner med særlig kompetanse innen de valgte tema ble utfordret til å stille som foredragsholdere, noe som også i 2005 var meget vellykket.

GD hadde i forkant en artikkel om kursopplegget, i tillegg til annonse. Opplegget ble også markedsført i Folkeuniversitetets kurskatalog, samt på deres nettsider. I tillegg ble flygeblad distribuert i de tre berørte kommunene. Kurset ble holdt på Øyer Ungdomsskole over fire onsdagskvelder, med oppstart 12.10.05. I alt ti personer meldte seg på - alle fullførte og fikk utdelt kursbevis. Daglig leder i FS i Øyer/Tretten hadde hovedansvaret for gjennomføringen dette året.

Et evalueringsmøte ble avholdt i ettertid:

Kursopplegget var meget bra, men noen detaljer vedrørende gjennomføringen må forbedres. Vi planlegger nytt kurs neste år - da med Gausdal som kurssted.

### **Oppland Røde Kors - prosjekt Flyktningeguide**

FS i Lillehammer bistår fortløpende med å "sluse" interesserte frivillige videre til Prosjekt Flyktningeguide - et opplegg som administreres av Oppland Røde Kors på Gjøvik. Av de frivillige som meldte seg i FS i 2005 var det merkbart færre enn året før som tilkjennega sin interesse for å for å fungere som flyktningeguiden - dette uten at vi har noe svar på hvorfor.

### **Nasjonalforeningen for folkehelsen, samarbeid om røykesluttkurs**

Fylkeslaget i Hedmark innledet høsten 2003 et bredt samarbeid med FSer i Hedmark og Oppland om å dra i gang røykesluttkurs, et opplegg som senere er blitt satt opp 2 g/år. Også i 2005 bisto FS i Lillehammer i dette opplegget med bl.a. PR, mottak av påmeldinger, samt informasjon om kurset til de som særlig etterspurte dette.

Etter vinteren 2005 var det for få som meldte sin interesse for røykesluttkurs - derfor ble det ikke grunnlag for å dra i gang kurs i Lillehammer.

Høsten 2005 ble det avholdt kurs, hvor fire av deltakerne hadde meldt seg på via FS i Lillehammer.

Opplegg for røykesluttkurs og gjennomføring forøvrig var som før i regi av Nasjonalforeningen for folkehelsen.

### **Tur- og mosjonsgruppe - et FYSAK-prosjekt**

Frivillighetssentralen søkte - og fikk i 2005 innvilget "FYSAK"-penger fra Fylkesmannen i Oppland til å videreføre turgruppene, et prosjektet som var i gang i regi av FS i både 2003 og 2004, den gang på midler fra Helse- og Rehabilitering (Extramidlene).

Ultimo april kom FS i gang med to turgrupper - en gruppe på fire som ønsket å gå sammen på dagtid hver tirsdag, en annen og større gruppe som ønsket å gå turer onsdag ettermiddagstid.

Gruppen gikk faste trimturer i sentrumsnære områder fram til sommerferien.

Da høsten kom ønsket de fire som gikk på dagtid å fortsette sitt opplegg, men løsrevet fra FS. Slik kunne de ta lengre turer i andre områder, uten å gå ut fra FS hver gang.

Den andre gruppa kom ikke i gang igjen fra høsten.

Etter drøftelser med prosjektleder av FYSAK i Lillehammer kommune, gikk FS sammen med interesserte personer på Villa Utsikten for å markedsføre ukentlige stavganggrupper, et opplegg som allerede var i gang på Villa Utsikten. Vår PR (annonse og fin artikkel under "Byen" i GD) gjorde flere oppmerksomme på stavganggruppa, samtidig som de ble oppmerksomme på dagtilbudet som finnes på Villa Utsikten.

I vår søknad til Fylkeslegen hadde vi foreslått å arrangere et ernæringskurs for deltakere i tur- og mosjonsgruppa.

Vi engasjerte en ernæringsfysiolog og kurset ble gjennomført 21.11. på Villa Utsikten med 8 - 10 deltakere. Vi hadde håpet på flere deltakere, og satset på informasjon under "Byen" i GD. Dessverre kom denne notisen på trykk alt for sent, slik at det ikke ble mulig for oss å nå flere fra målgruppen. Uansett ga kurset positive ringvirkninger da Villa Utsikten viderefører elementer fra ernæringskurset i opplegg knyttet til deres kjøkken/kantine.

### **Mental Helse - et samarbeid om "Verdensdagen for psykisk helse"**

For andre år på rad ble FS av Mental Helse utfordret til å være med i gjennomføringen av "Verdensdagen for psykisk helse", i 2005 under temaet "Barn, familie og nettverk". En frivillig deltok i april på en idé- og opplysningskonferanse om verdensdagen, et opplegg som ble gjennomført i 19 fylker. Arrangementene i oktober i tilknytning til Verdensdagen, ble for Lillehammers del mindre omfattende enn året før. FS påtok seg ansvaret for kaffeserveringen på en åpen temakveld den 12.10., et opplegg lagt til Horsters Minde. Tross annonsering var det dessverre kun et fåtall som møtte opp på denne temakvelden.

### **Wiese Seniorsenter**

Gjennom året har to faste frivillige drevet trimaktiviteter til musikk 1 formiddag pr. uke på Wiese Seniorsenter - et opplegg som kom i stand etter at Rehab.senteret i Lillehammer i 2003 utfordret FS til å dra i gang fellesaktiviteter på Wiese. Det meldes om et trivelig opplegg for både frivillige og beboere.

### **Natteravnene Lillehammer**

Frivillighetssentralen er samarbeidspart i Natteravnene Lillehammer, som er organisert med eget styre. FS ivaretar sekretærfunksjonene. De fleste styremøtene avholdes i Frivillighetssentralens lokaler.

I 2005 tok styret i Natteravnene Lillehammer initiativet til et samarbeidsprosjekt med/mellom ungdomsskolene med tema "Å bry seg". Resultatet ble en film med lokale "skuespillere" fra de tre ungdomsskolene, med egenprodusert musikk. Resultat: En meget bra kortfilm om mobbing som det har kommet svært gode tilbakemeldinger på. De frivillige timene for natteravnene registreres ikke i FS' statistikk.

### **17. mai-komiteen**

På nytt ble FS i 2005 spurt av 17. mai-komiteen i Lillehammer om bistand under et kaffearrangement på nasjonaldagen for byens eldre garde. Frivillighetssentralen brakte utfordringen videre til Lillehammer Pensjonistforening (LP). To frivillige fra FS og seks personer fra LP stilte opp og hjalp til under arrangementet, dette året lagt til kafeen på Horsters Minde bo- og servicesenter.

### **Julegaver til barn og ungdom i Øst-Europa**

I flere år på rad har FS i Lillehammer deltatt med å samle inn julegaver til barn og unge i Øst-Europa, et opplegg som har vært administrert og koordinert av Anni Nordheim på Biri. Våren 2005 kom beskjeden om at hun av helsemessige årsaker måtte legge inn årene som administrator av dette opplegget.

FS i Lillehammer tok på forsommeren kontakt med "Ny Start i Øst" / Ting og Tøy (tidligere Estlandskomiteen) som viste stor interesse for å gå inn som ny samarbeidspart i julegaveaksjonen.

Dato for julegaveinnsamlingen i FS's lokaler ble satt til lørdag 19.11.

Opplegget ble godt markedsført via Lillehammer-Magasinet og avisen GD.

Frivillige fra både FS og Ting og Tøy tok i mot gavene. I tillegg var det på innsamlingsdagen salg av vafler og kaffe, noe som brakte ekstra inntekter til julegaveprosjektet.

Denne gangen slo julegaveaksjonen alle tidligere rekorder. Givergleden var enorm. Bare fra Jørstadmoen skolekrets alene kom det inn ca 300 julegaver. Det viste seg å bli en umulig oppgave å fintelle alle gavene som kom inn, men antallet ble på nærmere 1.500 gaver.

"Ny start i Øst" brakte gavene videre til Øst-Europa i begynnelsen av desember. Julegaveinnsamlingen i 2005 kan oppsummeres som et svært vellykket prosjekt.

## **PRAKTISK HJELP TIL PENSJONISTER**

Siden Pensjonistenes Vennetjeneste opphørte på slutten av 2001 har FS fått utallige henvendelser fra byens eldre som ikke har, og som sterkt ønsker et tilbud om bistand til praktiske gjøremål. De fleste etterspør hjelp til vask av gulv og vinduer, til snømåking vinterstid og hagearbeid sommerstid. Dette er oppgaver som mange etter hvert ikke klarer å utføre selv. De vet ingen å spørre til å hjelpe seg, samtidig som de faller utenfor kommunens tjenestetilbud.

FS blir til stadighet oppringt av fortvilte eldre som nærmeste ikke vet sin "arme råd". Dette er en svært vanskelig situasjon for de det gjelder.

FS har ikke lov til å formidle arbeid som det skal betales for. Dette har Staten nedfelt i våre retningslinjer. Det er ikke mulig at FS i Lhmr kan stå ansvarlig for å bidra med oppgaver av denne karakter.

Styret i FS i Lhmr drøftet høsten 2005 hvordan vi kan komme videre i denne saken, som vi oppfatter som uholdbar.

I oktober la vi fram saken i styret i Lillehammer Pensjonistforening, uten at de så mulighet til å gripe fatt på dette feltet. I november la vi saken fram for Eldrerådet med oppfordring om at de engasjerer seg i spørsmålet, slik at det kan etableres et nytt og rimelig tilbud som kan avhjelpe behovet for praktisk hjelp hos den eldre garde i Lillehammer.

Eldrerådet ba FS om å lage et notat i saken, til videre distribusjon til alle byens pensjonistforeninger, med oppfordring om engasjement. Dette skrevet ble sendt fra FS til Eldrerådet ultimo november.

FS vil følge videre utvikling av saken og dytte på for at det kan komme i gang en ordning for praktisk hjelp til pensjonister i Lillehammer.

## **OPPLEGG KNYTTET TIL SKOLER/UTDANNING**

### **Mesna videregående skole, samarbeid om utplassering av elever i omsorgsfag**

FS bistår med å finne praksisplasser for elever på grunnkurs i helse- og sosialfag ved Mesna videregående skole. Både vår (fram til sommerferien) og høst (etter høstferien) bidro FS til å skaffe praksisplasser hos eldre brukere og hos barnefamilier. Noen kommunale institusjoner sa også ja til å ta imot praksiselever fra Mesna videregående skole. Totalt bidro FS til åtte praksisplasser våren 2005 og tilnærmet samme antall på høsten.

### **Høgskolen i Lillehammer, linje for TV-produksjon**

Primo september ble FS kontaktet av tre studenter som var gitt i oppgave å lage en produksjon á la tidligere tiders "Filmavisen". Studentene møtte i FS med opptaksutstyret en dag hørselshjelperne var tilstede. Slik traff de blink på en dag med stor aktivitet og mange folk innom, samtidig som dette ble et helt nytt tema å fordype seg i for studentene. En videokassett med "Filmavisen" ble i ettertid overbrakt daglig leder i FS. Denne er mesterlig laget og er blitt vist fram i mange sammenhenger i sentralen. Dette var morsomt for oss alle å få delta i! FS ble også utfordret om å melde tilbake om frivillige som kan være interessert i å delta ved øvelsesproduksjoner i film ved HIL. I alt 4-5 personer meldte sin interesse for dette høsten 2005.

### **Lillehammer videregående skole, prosjekt for mediestudenter**

I november ønsket tre elever fra Lillehammer videregående skole å møte i litteraturgruppa i FS, for å lage en filmdokumentar om "Det viktigste i verden". Tre personer i gruppa sa seg interessert i å bidra. Dokumentaren ble ferdig før jul, og rett etterpå meddelte elevene at de hadde fått beste karakter på produksjonen, og at læreren var imponert over filmen og de flotte intervjuobjektene.

### **Annen informasjon til elever**

Det er ikke uvanlig at elever fra forskjellige skoler henvender seg og etterspør informasjon om sentralen til bruk i forskjellige oppgaver og prosjekter. Dette prøver vi å hjelpe med så godt det lar seg gjøre.

## MARKEDSFØRING/INFORMASJON

### Markedsføring av sentralen

FS drev også i 2005 en bevisst og aktiv markedsføring via lokalavisen, Vår Fedrearv, brosjyremateriell, flygeblad og plakater m.v. for å:

- rekruttere nye frivillige
- bekjentgjøre nye og eksisterende tiltak

Våren 2005 sendte FS et informasjonskriv til av 150 lag og foreningen, distribuert via Lillehammer kommunes adressenett.

Avisen GD ga oss på nytt god drahjelp for å få sentralens budskap ut til publikum.

Menighetsbladet Vår Fedrearv har stilt fast plass til rådighet for FS, hvor sentralen har hatt innlegg samtlige av årets utgaver.

Gratisavisen "Lillehammer-Magasinet" ga oss spalteplass i sin oktoberutgave i forbindelse med markedsføring av søvngrupper for småbarnsforeldre. I samme utgave fikk vi en gratisannonse vedrørende innsamling av julegaver. I novemberutgaven var det en artikkel om julegaveaksjonen.

Våren 2005 ble FS kontaktet av journalist i NRK som laget innslag fra spillegruppa i FS, et innslag som ble sendt på Østnytt 22.04.05.

Videre kom NRK, Lokalradioen på besøk i FS i april og laget en reportasje på direkten i formiddagssendinga fra matkurset, samme dag som kurseltakerne hadde baking og pynting av bursdagskake på kjøreplanen.

### Informasjon om FS i møter

På forespørsel orienterer ansatte om FS i eksterne og interne sammenkomster/møter.

I 2005 har vi holdt orientering for:

31.03.05: 20 voksnelever fra Mesna videregående skole, linje for helse- og sosialfag

19.04.05: To personer fra Latvia på studietur i Lillehammer

02.05.05: Eldrerådet i Lillehammer

19.08.05: Elever på "sommerskolen" ved Lillehammer Voksenopplæringscenter

09.09.05: 12 elever fra Mesna videregående skole, linje for psykisk helsevern

12.10.05: En gruppe på ca 15 personer, ansatte fra kommuner og organisasjoner i Kroatia (i kommunens lokaler)

### Informasjonsstand

På den Internasjonale Frivillighetssdagen den 5. desember markedsførte vi FS fra stand i gågata, hvor vi opplevde god respons fra tilfeldige forbipasserende.

### Ny hjemmeside for Frivillighetssentralen i Lillehammer

Høsten 2005 startet arbeidet med å utarbeide en egen hjemmeside for Frivillighetssentralen i Lillehammer. En ungdom med interesse for FS og kunnskap om data ble hyret til oppgaven, i tett samarbeid med daglig leder. Ved årets slutt var hjemmesiden <http://lillehammer.frivillighet.no> så godt som ferdig. Hjemmesiden blir lagt ut for allmennheten over nyttår.

## OPPFØLGING AV DE FRIVILLIGE

### Informasjon og dialog

For hvert kvartal sendes brev til alle frivillige som er registrert som hjelper i FS. Dette bl.a. for å informere om den enkelte om nye tiltak som settes i gang. Vi har hatt god erfaring med å vedlegge svarskjema hvor de frivillige kan krysse ut aktiviteter og prosjekter de har lyst til å delta i. På denne måten er det enklere å finne ut hvem som vil gjøre hva. Svarskjema fulgte med i tre av fire brevutsendelser i 2005.

Alle frivillige er oppfordret til å ta kontakt med sentralen når noe må drøftes spesielt. På timeskjemaet, som sendes i retur for hvert kvartal, finnes en egen rubrikk for tilbakemeldinger til sentralen.

På svarskjemaet for 2. kvartal fikk alle frivillige, som ønsker om å ta opp spesielle tema, mulighet til å bestille samtale med daglig leder i FS. Det var ingen av de frivillige som responderte på denne muligheten. Derimot foregår en del "dørstokkveiledning" gjennom året, ved at frivillige stikker innom og lufter ting de opplever i sin tjeneste som frivillig.

Flere av tiltakene som de frivillige deltar i krever planleggingsmøter med daglig leder, noe som over året er gjennomført ved behov.

### **Temakvelder og kurs**

Frivillige fra FS fikk den 12.04. anledning til å delta på en temakveld om "erindringsarbeid" - et opplegg som Lillehammer Røde Kors besøkstjeneste inviterte til. Over 40 personer møtte - en håndfull av disse kom fra FS.

Den 1. september ble det gjennomført et kurs i sorg- og sorgreaksjoner, med tanke på opplæring av nye sorgstøttemedarbeidere (se side 3). Vi valgte å åpne kurset for alle frivillige i sentralen. I alt 20 personer stilte på til kurskvelden, et opplegg som ble meget vellykket.

Flere sentraler har siste år hatt stor suksess med gjennomføre kurs i mobiltelefonbruk for pensjonister. I Lillehammer valgte vi å tilby denne muligheten for våre eldre frivillige, som et internt kurs over fire ettermiddager i september og oktober. Åtte personer gjennomførte kurset som var delt i to grupper, alt ettersom hva slags mobiltelefon man hadde. To unge frivillige holdt kurset, som opplegg vi fikk gode tilbakemeldinger på fra både deltakere og kursholdere.

Kurs for nye besøksvenner ble gjennomført høsten 2005. Dette var et samarbeidsprosjekt med flere og er beskrevet side 6.

### **Velferdstiltak**

Den 8. september inviterte styret i FS alle frivillige med på høsttur i buss, først til omvisning i Skei Fjellkirke, så til bevertning i Skeistua, videre om Per Gyntvegen til Skåbu og Sikkildalsseter, hvor god middag ventet. Retur om Espedalen med kaffestopp utendørs i solnedgang i Øvre Svatum, og hjem via Auggedalen og Pålstuen. Bussturen ble fulltegnet og i alt 49 personer fra FS nøt turisttilværelsen sammen denne fine og minnerike dagen i norsk fjellnatur.

Den 13. desember inviterte vi til julekaffe i sentralen. Ca 30 personer kom innom til en hyggestund i en travel førjulstid.

## **FRIVILLIGHETSSENTRALENS LOKALER**

Frivillighetssentralen er åpen for publikum fra kl 10 - 14 fra mandag til torsdag, og fra kl 10 - 13 på fredager. Sentralen var stengt fredag etter Kr. Himmelfartsdag, i hele juli måned, samt mellom jul og nyttår.

Frivillighetssentralen har en fin og sentral plassering. Til daglig drift av sentralen er lokalene i Jernbanegt. 9 svært godt tilpasset. At lokalene ligger i 2. etg., kan sikkert oppleves som et hinder for et mindre antall av de som oppsøker sentralen.

Våren 2005 besørget huseier nytt balkonggulv til vår trivelige uteplass.

Det er mange faste aktiviteter, selvhjelpsgrupper og møter i FS, både i egen og andres regi. Ved ledig kapasitet, låner vi ut lokalet til lag, foreninger og grupper som etterspør.

I 2005 bidro vi over en lengre periode til utlån av lokalene under samvær med barn m/tilsynsfører.

FS har stilt til rådighet et eget kontor som disponeres av Lillehammer Pensjonistforening.

Lillehammer og omland Hørselslag har hatt faste hørselsdager 1 g/mnd gjennom hele året - et meget godt besøkt tiltak

for byens eldre befolkning. I forbindelse med hørselsdagen den 2. mai markerte vi at Hørselslaget var kommet med i stiftelsen i FS, og serverte gratis kaffe og kaker.

Lillehammer og omegn lokallag av Norges Blindeforbund forsøkte seg høsten 2005 med åpne dager i FS. Dette var et tilbud som i første omgang ikke slo an og opplegget er inntil videre lagt på is.

Eksterne brukergrupper betaler et lite tilskudd til vask av lokalene.

Høsten 2005 fikk vi nye naboer i 1. etg.

## **NYETABLERINGER OG NYANSKAFFELSER**

På nyåret 2005 gikk FS over til å bruke nettbank.

Våren 2005 ble det kjøpt inn ny komfyr for overskudd fra driften av Lørdagskaffen. (Se side 6)

På slutten av året ble den gamle kopimaskinen byttet ut med en moderne maskin. I tillegg ble det kjøpt inn en enkel makuleringsmaskin.

## **4. ORGANISERING AV FRIVILLIGHETSSENTRALEN I LILLEHAMMER**

### **KORT HISTORIKK**

Frivillighetssentralen i Lillehammer kom i gang 20.08.1991, med Søre Ål Menighet som ansvarlig eier.

Den 19.03.1996 ble sentralen vedtatt omgjort til en privat stiftelse.

Stiftelsen har som formål å stimulere enkeltpersoner og grupper i kommunen til å bruke seg selv i frivillige nærmiljøtjenester. Den frivillige innsatsen skal være et supplement til offentlig virksomhet, og skal ikke erstatte eksisterende tiltak.

FRISAM har fram til 31.12.04 vært bindeledd mellom Staten og Frivillighetssentralene. Fra 01.01.05 fikk Frivillighetssentralene tilhørighet i Kultur- og Kirkedepartementet.

### **STIFTELSEN FRIVILLIGHETSSENTRALEN I LILLEHAMMER**

Pr 01.01.2005 besto stiftelsen av følgende lag/foreninger/menigheter:

- Forsvarets pensjonistforening, avd. Lillehammer
- Fåberg kvinne- og familielag (tidligere Fåberg Husmorlag)
- Fåberg menighet
- Lillehammer Astma og Allergiforening
- Lillehammer Eldreråd
- Lillehammer menighet
- Lillehammer Revmatikerforening
- Lillehammer Røde Kors
- Losje Fremgang
- Nordre Ål menighet
- Norsk Folkehjelp Lillehammer
- Søre Ål menighet
- Vingrom menighet

På representantskapsmøtet den 17.03.05 kom Lillehammer og Omland Hørselslag med i stiftelsen. Samtidig ble det varslet om at Fåberg kvinne- og familielag (tidligere Fåberg Husmorlag) var lagt ned. Etter dette er 13



Nikolaisen fra styret.

- Fellesmøter innen Mjøsnett, sammen med representanter fra styrene - i alt 2 møter (14.06. og 06.10.)

## 5. RAPPORTERING FOR 2005

Staten pålegger FSene årlig å rapportere frivillige timer, antall hjelpere og antall brukere.

### Antall frivillige i 2005:

Ved årets begynnelse: 103 personer

Ved årets slutt: 108 "

Det er et mål å ha en aktiv, frivillig stab. Personer som av forskjellige årsaker ikke lenger ønsker oppgaver som frivillige, og som gir melding om dette, blir fortløpende slettet i FS' adresseregister.

Frivillige, som etter hvert ikke gir tilbakemeldinger, blir etter en tid slettet av adresselista.

### Antall utførte frivillige timer / registrerte brukere, rapportert inn fra de frivillige selv i 2005:

	Frivillige timer	Antall brukere
1. kvartal 2005	2.440	110
2. " "	2.407	117
3. " "	1.801	95
4. " "	<u>2.912</u>	120
	Sum: <u>9.560</u>	

Antall frivillige årsverk utført i 2005: 5,67 (en oppgang på 0,54 årsverk fra året før)

Når det gjelder antall brukere, har vi tallet disse for hvert kvartal.

For å finne et sumtall for brukere i hele 2005, blir det feil å legge tallene sammen, da de langt fleste brukere er med over til nye kvartaler/tellinger.

Ved å se året 2005 under ett, har vi registrert at antall brukere for FS i Lillehammer er 205 personer.

Annet mht antall brukere: Tallet innbefatter antall personer som får direkte bistand av frivillige i form av besøk, følge, m.v. Antall deltakere i grupper/andre sammenkomster m.v. der frivillige deltar, blir ikke registrert i noen statistikk i FS.

De aller fleste frivillige er svært pliktoppfyllende mht timelistene.

For hvert kvartal i 2005 har vi prøvd å purre opp de som innen rimelig tid ikke har levert sine timelister.

Frivillighetssentralen bidrar over året til mye frivillighet som ikke lar seg rapportere tilbake.

Styret i Frivillighetssentralen etterlyste høsten 2005 mere enhetlige rutiner m.h.t rapportering for FSene i Norge.

Det ble meddelt i et skrive til Kultur- og Kirkedepartementet (KKD) pr 03.11.05 på grunnlag av statistikkmateriale mottatt for FSene i Oppland, hvor vi ut fra tallene kunne lese at reglene for rapportering blir tolket vidt forskjellig i de enkelte sentralene.

Det forelå ikke svar fra KKD innen vi passerte nyttår.

## 6. REGNSKAPET FOR 2005

Regnskapet for 2005 er avsluttet med overskudd på kr 23.033,-, som foreslås tillagt egenkapitalen. Overskuddet fremkommer som et resultat av noe merinntekter (gaver og andre inntekter som til dels er øremerket spesielle

oppgaver/prosjekter) og svært nøktern bruk av midlene. Stiftelsens egenkapital har økt vesentlig de siste årene og utgjør ved årsskiftet kr 68.874,-. Styret finner dette betryggende.

## 7. TAKK

Styret vil takke alle frivillige og ansatte medarbeider for en helhjertet innsats. Vi vil også takke gode bidragsytere og samarbeidsparter som Lillehammer kommune, lag og foreninger, GD, Vår Fedrearv, Lillehammer-Magasinet m.fl. Vi opplever at FS er med i et positivt nettverk som gjør det mulig for oss å gjøre livet bedre og gladere for mange mennesker innen kommunens grenser.

Lillehammer, 15.02.2006

Arne Norborg  
styreleder

Karin Warhuus Kristiansen  
nestleder

Guri Jevne

Kari Sand Nikolaisen

Ingunn Agedal Schinstad

---

Tone P. Larssen (dgl. leder)