

Årsmelding 2023

Trysil frivilligsentral



INNLEDNING

Trysil frivilligsentral skal være en knutepunkt for frivillig virksomhet, både de *som trenger frivillig bistand* og de som *ønsker å yte frivillig arbeid*. Trysil frivilligsentral bistår også lag og foreninger i kommunen, samt tilbyr ulike lavterskeltilbud.

Driften ved Trysil frivilligsentral består derfor av en kombinasjon av:

- Rekruttere og drifte frivillige som koples til brukere
- Igangsette lavterskeltilbud/aktiviteter for ulike målgrupper i samarbeid med frivillige
- ilrettelegging, bistand og markedsføring av lag og foreninger

Trysil frivilligsentral har også ansvar for andre aktiviteter som ikke naturlig hører inn under noen av disse tiltakene.

Rekruttere og drifte frivillige som koples til brukere

Trysil frivilligsentral har tre ulike type frivillige «venner» som koples til enkeltpersoner. Det er besøksvenner, aktivitetsvenner og flyktningevenner.

Besøksvenner

Ved utgangen av 2023 hadde 12 personer besøksvenn i regi av Trysil Røde Kors besøkstjeneste. Ordningen er i samarbeid med Røde Kors Innlandet. Besøksvertene (de som får besøk) blir primært rekruttert via hjemmetjenesten, Trysil Bo- og aktivitetssenter, pårørende eller verten selv.

I 2023 har vi også 2 «besøksvenner med hund». De besøker beboere på Trysil bo- og aktivitetssenter. 11. mai 2023 arrangerte vi kurs for nye besøksvenner med seks deltakere. Besøkstjenesten styres lokalt av en arbeidsgruppe bestående av frivilligkoordinator, diakon og representant fra hjemmetjenesten. Frivilligkoordinator koordinerer og er kontaktperson for arbeidet. I desember ble alle besøksvenner invitert på julelunsj i Storvegen 11.

Aktivetsvenn

Ved utgangen av 2023 hadde fem personer frivillige aktivetsvenner. Mottakerne blir primært rekruttert av demensteamet, hjemmebasert eller pårørende. Tiltaket er på nasjonalt nivå i samarbeid med Nasjonalforeningen for folkehelsen. Lokalt har vi en arbeidsgruppe bestående av representant fra Trysil demensforening/demenskontakt i Hedmark, hjemmetjenesten, lokalt helselag, demensteam i Trysil kommune og frivilligkoordinator.

Frivilligkoordinator koordinerer og er kontaktperson for arbeidet.

I juni 2023 arrangerte vi kurs for nye aktivetsvenner med fem deltakere.

Flyktningevenn

I 2023 var et labert år for arbeidet med flyktningevenner med ingen aktive frivillige flyktningevenner. Flere norske har jevnlig kontakt med noen flyktninger, men det er enten ikke i regi av frivilligsentralen eller de har hatt kontakt lenger enn tidsperioden de blir fulgt opp av frivilligsentralen. Tiltaket er i samarbeid med flyktningkonsulenten.

Felles:

Alle disse «vennene» er frivillige som enten besøker eller gjør aktiviteter sammen med brukeren sin, gjennomsnittlig 1-2 timer pr uke. Dette er en fin avveksling for bruker og god avlastning for eventuelt pårørende. Alle frivillige gjennomfører i forkant kurs og signerer taushetserklæring.

Lavterskeltilbud/aktiviteter

Trysil frivilligsentral hadde i 2023 flere aktiviteter som defineres som lavterskeltilbud. Frivilligkoordinator planlegger, koordinerer og er delvis selv medarrangør med god bistand av frivillige.

Trysil frivilligsentral hadde i 2023 disse aktivitetene:

Svømming 60+

Enkle bevegelser i oppvarmet basseng for aldergruppen 60+. «Badetrimmen» ledes av frivillige instruktører på omgang. Etterpå inviteres alle til kaffe/te og frukt i Stua. Dette forberedes på omgang av deltakerne. Svømming 60+ ble arrangert ukentlig. Det er ikke påmelding og deltakerne kan bare møte opp. Antall deltagere var i 2023 gjennomsnittlig 20.

Formiddagstreff

Annenhver uke inviterer vi til formiddagstreff på arbeidsstua på Trysil Bo- og aktivitetssenter. Målgruppen er hjemmeboende i nærområdet, samt beboere fra Trysil Bo- og aktivitetssenter, primært 2. avdeling. Innholdet på «treffene» er høytlesing, fellessang, bevertning og god tid til «en prat». Noen ganger er det eksterne underholdere. Det er tre faste frivillige medhjelpere. Gjennomsnittlig ca. 20 besøkende.

«Middag sammen»

«Middag sammen» er en uformell treff med kaffe og quiz før vi i fellesskap kjøper middag på sykehjemmets kantine. «Middag sammen» ble arrangert annenhver uke. En fin liten gjeng på 5-10 personer deltar.

Seniorkino

Seniorkino er for aldergruppen 60+. Filmene vises i kulturhuset Hagelund og det vises både nye- og eldre norske filmer. Etterpå serveres det kaffe og «bite-ti» i Vestibylen. Tiltaket er i samarbeid med Trysil demensforening og andre frivillige. Det ble i 2023 vist 11 filmer med gjennomsnittlig 40-50 besøkende.

Lesevenner

Vi tilbyr ukentlig lesevenner i 3. etage på Trysil bo- og aktivitetssenter og i 1. et. på Østhagen. Fem dyktige frivillige lesevenner deler på oppgaven etter oppsatt turnus. Lesestunden varer i ca 45 min med høytlesing etterfulgt av en hyggelig prat om temaet. Tiltaket er i samarbeid med Trysil folkebibliotek.

Hobbygjengen

Annenhver tirsdag formiddag (kl. 11.30 -14.30) møtes en gjeng handarbeidsglade damer. Alle har med eget handarbeid og det er valgfritt hva man holder på med. Det er ikke lagt opp til kurs, men i fellesskap kan man få tips og bistå hverandre. Dette er en uformell treff hvor alle som ønsker kan delta, gjennomsnittlig 5 deltakere.

Felles:

De fleste tiltak er i samarbeid med frivillige som gjør en avgjørende innsats for at aktivitetene kan gjennomføres. Vi har foreløpig ikke noe system for omregistrering av frivillige timer til årsverk, men i 2019 ble det anslagsvis regnet til 1,6 årsverk.

Tilrettelegging, bistand og markedsføring av lag og foreninger

Det er *Trysil kommunes Frivilligstrategi* som er førende for Trysil kommunes arbeid for lag og foreninger i kommunen. Strategien ble politisk vedtatt i Kommunestyremøtet 14.11.2023.

I 2023 ble disse tiltakene gjennomført:

▪ Informasjonsmøte

Lag og foreninger ble 27/3 invitert til informasjonsmøte med temaene rekruttering og frivilligstrategi. Foredragsholder var Vanja Konradsen fra Frivillighet Norge.

▪ Frivilligmidler

Lag og foreninger ble invitert til å søke om midler til forebyggende, aktiviserende eller støttende arbeid innen helse-, sosial- eller omsorgsfeltet. Det kom inn 10 søknader til en totalsum på kr. 272 000. Frivilligsentralen har kr. 150 000 på budsjett hvorav ca 100 000 fordeles til frivilligmidler. Resterende beløp dekker årsabonnement Tilskuddsportalen, frivillighetsprisen samt andre tiltak som kommer frivillige lag og foreninger til gode.

▪ Tilskuddsportalen

Trysil kommune abonnerer på Tilskuddsportalen. Tilskuddsportalen viser tilskuddsordninger både frivillige lag og foreninger og offentlige aktører kan søke på. Frivilligkoordinator er kommunens kontaktperson og formidler aktuelle tilskuddsordninger til ulike lag og foreninger. Lag og foreninger rapporterte i 2023 å ha mottatt tilskudd på kr. 1 500 000 via portalen. Siden det ikke er noe krav om å rapportere om dette, kan det være en grad av underrapportering. Tallet er langt høyere enn 2022 og viser muligens gevinsten ved å abonnere over tid.

▪ Frivilligråd

Trysil kommune har et frivilligråd. Frivilligrådet er bredt sammensatt og består både av representanter fra frivilligheten og administrasjonen i Trysil kommune. Frivilligkoordinator er sekretær for rådet. Frivilligrådet har som målsetting å være et talerør inn til kommunen på områder som angår frivilligheten. Det er også frivilligrådet som innstiller til fordeling av frivilligmidler.

Andre tiltak i regi av Trysil frivilligsentral

TV-aksjon

Årets TV-aksjon ble arrangert 22. Oktober og pengene gikk til Redd Barna og deres arbeid for «la barn leve i fred». I Trysil ble det totalt samlet inn kr. 475 178 hvorav kr. 127 416 ble samlet inn under næringsaksjonen. Trysil er med dette på 14. plass av totalt 46 kommuner i Innlandet (fordelt på innbyggere).

Dagen før aksjonsdagen inviterte vi barn til diverse aktiviteter og cafe i Vestibylen. Det var visning av gamle leker, fysikk-eksperimentell, tegning mm. Inntektene gikk til TV-aksjonen.

Frivilligkoordinator er koordinator for TV-aksjon. TV-aksjonskomiteen består forøvrig av ordfører (leder), varaordfører Stine Akre og Marthe Linstad (kulturavdelingen).

Trysil kommunes frivillighetspris

Trysil kommunestyre vedtok i budsjett for 2023 at frivillighetsprisen og kulturprisen skal utdeles annet hvert år med kulturpris på oddetallsår og frivillighetspris på partallsår. Trysil kommunes frivillighetspris ble dermed ikke utdelt i 2023.

Ønsketreet

For femte år ble «ønsketreet» arrangert på Trysil-senteret i adventstiden. På treet henger det hjerter med julegaveønsker fra barn i økonomisk vanskeligstilte familier. Vi fikk inn 120 gaveønsker som alle ble innfridd av frivillige givere. Ønsker fra barn blir rekruttert fra barnevern, helsestasjon og NAV/flyktningetjenesten. Tiltaket var i samarbeid med Trysil-Senteret (leder og b.young) og Hedmark Røde Kors. Antall gaveønsker stiger for hvert år (2019 – 37, 2020 – 55, 2021 – 100, 2022 – 119, 2023 - 120).

«Matglede»

Før jul ble tiltaket «Matglede» gjennomført for andre år på rad. Økte rente-, mat-, drivstoff- og strømpriser gjorde at mange også i 2023 slet med å «få endene til møtes». Næringsliv og frivillige lag og foreninger ble utfordret til å gi et økonomisk bidrag og det ble samlet inn totalt kr. 31 400. I tillegg bevilget Trysil kommunestyre kr. 50 000 og Trysil frivilligsentral brukte noen oppsparte midler. I sum ble det kjøpt inn gavekort for kr. 105 500. Totalt 125 gavekort (på kr. 500/1000/1500) ble innkjøpt på REMA1000, Kiwi Sørhusjordet, Kiwi Trysilfjellet og Coop Mega. Mottakerne av gavekortene ble rekruttert via NAV, barnevern og helsestasjon. Også i år et meget vellykket tiltak!

Seniornett

Seniornett er en landsdekkende organisasjon med tilbud om hjelp og veiledning til seniorer innen ulike digitale plattformer. Det er Trysil frivilligsentral i samarbeid med Trysil folkebibliotek som drifter dette i Trysil.

I 2023 ble det invitert til tre foredrag hvorav to handlet om sikkerhet på nett (ved politiet). Første foredrag var meget godt besøkt og vitnet om et stort behov for informasjon rundt temaet. Siste foredrag omhandlet velferdsteknologi (ved ergoterapitjenesten i Trysil kommune). I tillegg inviterte vi til et 4-timers kurs med temaene NAV, HelseNorge, PasientSky, Altinn mm. Kurset ble arrangert i samarbeid med Seniornett Elverum.

Svømming for flyktninger

Høsten 2023 ble alle kvinner med utenlandsk opprinnelse bosatt i Trysil invitert til ukentlig svømmetilbud i bassenget på Sønsthagen. Siden det var svært få som benyttet seg av tilbudet, ble det fra høsten 2023 endret til familiebadning. Tilbudet var godt besøkt, hovedsakelig av familier fra Ukraina.

Gratis matutdeling

Etter påsken ble det etablert tilbud om gratis matutlevering av overskuddsmat fra Coop mega. Trysil frivilligsentral ble kontaktet av daglig leder på Coop mega avd Trysil med forespørsel om vi kunne etablere utdeling av mat fra butikken for å forhindre matsvinn.

I samarbeid med NAV og rustjenesten ble derfor «Matutdeling Trysil» etablert og igangsatt etter påsken. Ukentlig ble mat utdelt hver torsdag kl. 14-15. Utdelinga var fra bakinngang av kulturhuset Hagelund. Antallet som benytter seg av tilbudet har økt, fra ca. 10-15 til ca. 30-40.

Tirsdagskaffen

Trysil frivilligsentral, i samarbeid med diakon, etablerte våren 2023 «Tirsdagskaffen». Idéen var at noen få beboere fra Trysil Bo- og aktivitetssenter på omgang kom ned til vinterghagen til en uformell kaffeslabberas der vi snakket om ulike temaer. Tilbudet ble avvirket etter noen få uker siden det var utfordrende å få til gode rutiner for samarbeid med institusjonen.

Ull & Omtanke

Frivilligsentralen tar imot lapper til «Ull & Omtanke»-tepper som gis til kreftpasienter. I 2023 ble det innlevert 1602 lapper fra frivillige strikkere, noe som tilsvarer drøyt 10 tepper. Lappene leveres til «Hedmark-gruppa» i Elverum som organiserer sammensyng og distribusjon.

Foredrag

I 2023 inviterte frivilligsentralen til foredraget «Løft blikket og lytt til hverandre» med Hilde Johanna Aafseth. Aafseth er klinisk psykolog og har de siste 18 årene arbeidet som foredragsholder og profesjonell muntlig historieforteller. Hennes foredrag er en spennende kombinasjon av psykologisk fagkunnskap og relevante historier. Arrangementet var i samarbeid med Enhet for psykisk helse i forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse.

Sommerskole

I samarbeid med kulturkontoret ble det gjennomført sommerskole i to uker for barn i alderen 11-13 år. I tillegg ble 10 studenter/ungdommer engasjert med sommerjobb delvis til å planlegge og delvis til å gjennomføre sommerskolen. Tiltaket ble også i år en suksess med godt fornøyde deltakere, ansatte og foreldre. Trysil kommune fikk innvilget (via Trysil frivilligsentral) kr. 300 000 fra Gjensidigestiftelsen til tiltaket.

Sønsthagen - bygget

Tanken ved å etablere frivilligsentralen på Sønsthagen var at huset kunne brukes til frivillig aktivitet kombinert med øvrig kommunal virksomhet. Etter at psykisk helse er utvidet, samt at rustjenesten og oppsøkende team er blitt etablert her, er det lite kapasitet til det. Frivilligsentralen hadde i 2024 bare to faste grupper lokalisert på Sønsthagen («hobbygjengen» og «svømming 60+»).

Sønsthagen lånes ut gratis til frivillige lag og foreninger (jamfør gebyrregulativ). Det er frivilligkoordinator som er kontaktperson og huset benyttes til møter, kurs og sosiale arrangement. Noen benytter huset fast (f.eks Trysil soroptimistforening og Trysil pensjonistforening) mens andre lag og foreninger benytter huset sporadisk. Bassenget betales det vanlig utleietakst for.

Bassenget på Sønsthagen

Bassenget blir leid ut til lag og foreninger, samt private grupper på kveldstid. Timeplan følger skoleåret og skoleåret 2022/2023 var det 13 lag og foreninger/private grupper som leide bassenget. I tillegg bruker disse gruppene bassenget på kveldstid: Hagebæk, Bergetunet, psykisk helse og innvandrerkvinner.

På dagtid er det grunnskolen, kommunefysioterapeutene, Lia Terapi og dagsenter for psykisk utviklingshemmende som benytter bassenget.

Kurs og seminarer

Frivilligkoordinator har deltatt på disse samlingene i 2023:

Dato	Arrangør	Tema
3/5	Gjensidigestiftelsens årskonferanse	Presentasjon av tiltak Gjensidigestiftelsen har gitt tilskudd til
9-10/11	Verdighetssenteret	Frivilligkoordinering innen eldreomsorg

KOMMUNIKASJON OG MEDIA

- Aktiviteter i regi av Trysil frivilligsentral blir annonsert i aktivitetskalenderne (PULS/detskjer) i begge lokalavisene.
- Trysil frivilligsentral har egen hjemmeside der alle aktiviteter/tilbud blir publisert.
- De fleste tiltak ble publisert på Trysil kommune sin hjemmeside.
- Noen redaksjonelle oppslag i løpet av året.
- Jevnlig annonser i Trysil-Posten.

ØKONOMI OG ORGANISERING

Statstilskudd for drift av frivilligsentralen var i 2023 kr. 471 198. Midlene er øremerket drift av frivilligsentralen. Øvrige driftsutgifter dekkes av kommunen.

Trysil frivilligsentral er tilsluttet Norges frivilligsentraler. Alle medlemmer i Norges frivilligsentraler har felles hjemmesideløsning. Gjennom denne IT-løsningen kan man også abonnere på ulike moduler. Trysil frivilligsentral abonnerer på foreningsportalen hvor tilnærmet alle lag og foreninger i kommunen er registrert.

I 2023 har Trysil frivilligsentral søkt og fått tildelt midler til følgende tiltak:

Bidragstyper	Formål	Beløp
Gjensidigestiftelsen	Sommerskole	Kr. 300 000
Norges frivilligsentraler	Språkopplæring for flyktninger	Kr. 5 000

OPPSUMMERING

2023 var et godt år for Trysil frivilligsentral der tilnærmet alle aktiviteter er gjenopprettet etter pandemien. Deltakere på ulike tiltak virker takknemlige for at aktiviteter er i gang igjen.

Det er til dels noe utfordrende å rekruttere frivillige. Det er få nye som uoppfordret tar kontakt, men ved hendelser og/eller kurs er det alltid frivillige som ønsker å bidra. Med den kunnskap som finnes om at frivillig innsats er helseforebyggende både for den frivillige og mottakeren, er dette en viktig innsats som stadig blir mer aktuell.