

# Årsmelding 2022

## 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:

- 1) Rekruttere og drifte frivillige som koples til brukere
- 2) Igangsette lavterskeltilbud/aktiviteter for ulike målgrupper i samarbeid med frivillige
- 3) Tilrettelegging, 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.

### **1. 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**

I 2022 hadde 18 personer besøksvenn. Besøksvertene (de som får besøk) blir primært rekruttert via hjemmebasert, pårørende eller verten selv. Ordningen er i samarbeid med Røde Kors Innlandet.

Fra 2022 har vi også 2 «besøksvenner med hund». De besøker beboere på Trysil bo- og aktivitetssenter.

#### **Aktivitetsvenn**

I 2022 hadde fem personer aktivitetsvenn. Mottakerne blir primært rekruttert av demensteamet, hjemmebasert eller pårørende. Ordningen er i samarbeid med Nasjonalforeningen for folkehelsen, og arbeidsgruppe består av representant fra hjemmebasert og demenskontakt i Hedmark.

## **Flyktningevenn**

I 2021 har tre personer flyktningevenn. Flyktningene blir primært rekruttert via voksenopplæringen. Tiltaket er i samarbeid med flyktningkonsulent.

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. Alle besøks-, aktivitets- og flyktningevenner ble invitert på sommeravslutning på Trysil Chinarestaurant.

## **1) Lavterskeltilbud/aktiviteter**

Trysil frivilligsentral hadde i 2022 flere aktiviteter som defineres som lavterskeltilbud. Frivilligkoordinator planlegger, koordinerer og er delvis selv medarrangør med god bistand av frivillige.

## **Trysil frivilligsentral tilbød i 2022 disse aktivitetene:**

### **Svømming 60+**

Enkle bevegelser i oppvarmet basseng for aldergruppen 60+. «Trimmen» ledes av frivillig instruktør. Etterpå inviteres alle til kaffe/te og frukt. Dette forberedes på omgang av deltakerne. Svømming 60+ ble arrangert ukentlig. Antall deltagere var gjennomsnittlig 20.

### **Formiddagstreff**

Annenhver uke inviterer vi til formiddagstreff med høytlesing, fellessang, «strek&bøy» og bevertning. Målgruppen er hjemmeboende i nærområdet av sykehjemmet, samt ev beboere i 2. avdeling. Frivillige hjelper til. Gjennomsnittlig ca 8-10 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 møtes.

### **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 2022 vist 10 filmer med gjennomsnittlig 50-60 besøkende.

### **«Aktiv på dagtid»-turer**

«Aktiv på dagtid» er turer i forholdsvis lett terreng med vekt på det sosiale. Turene legges til ulike deler av Trysil med lokalkjente turledere. Det ble arrangert turer på vår og høst, totalt 16 turer med gjennomsnittlig 7 deltagere.

## Lesevenner

Vi tilbyr ukentlig lesevenner i 3. etage på Trysil bo- og aktivitetssenter og på Østhagen. Tre til fire frivillige lesevenner har høytlesing etterfulgt av en hyggelig prat om temaet. Det har gjennom året vært dyktige lesevenner som har delt på oppdraget. Tiltaket er i samarbeid med Trysil folkebibliotek.

## Hobbyjengen

Annenhver tirsdag formiddag (kl. 11-15) møtes en gjeng handarbeidsglade damer. Alle har med eget handarbeid. Det er ikke lagt opp til kurs, men alle kan veilede andre i sitt handarbeid. Dette er en uformell treff hvor alle som ønsker kan delta, gjennomsnittlig 5 deltakere.

Alle tiltakene er i samarbeid med frivillige. På grunn av delvis nedstegning, er det vanskelig å ha oversikt over antall timer, men frivillige utgjør et stort og nødvendig bidrag for at aktivitetene kan gjennomføres. I 2019 bidro frivillige i regi av frivilligsentralen med anslagsvis totalt 1,6 årsverk. Tallet for 2021 var lavere.

## 2) 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 26.02.19.

### I 2022 ble disse tiltakene gjennomført:

#### ▪ Informasjonsmøte

Lag og foreninger ble 29/8 2022 invitert til informasjonsmøte med temaene kommuneplanens samfunnsdel og rekruttering.

#### ▪ 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 totalt 7 søknader hvorav alle fikk hele- eller deler av beløpet.

#### ▪ 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 om å ha mottatt tilskudd på kr. 230 000 via Tilskuddsportalen. Siden det ikke er noe krav om å rapportere om dette, kan det være en grad av underrapportering.

#### ▪ Frivilligråd

Trysil kommune har et frivilligråd med frivilligkoordinator som sekretær. Frivilligrådet er bredt sammensatt og består både av representanter fra frivilligheten og offentlig ansatte. Det er frivilligrådet som innstiller til foredling av frivilligmidler.

## Andre tiltak i regi av Trysil frivilligsentral



### Frivillighetens år 2022

For første gang ble «Frivillighetens år» markert, både nasjonalt og lokalt. I Trysil ble det etablert en arbeidsgruppe bestående av ordfører Erik Sletten (leder), 2 politikere (Elisabeth Sakrisson, Hans Gunnar Solvang), 2 representanter fra frivilligheten (Siv Rønningen, Åge Ivar Kristiansen) og Anne Norderhaug Sætre (kultursjef), Jarand Holtekjølen Dugstad (samfunnsplanlegger) og Ester Borg Rasmussen (frivilligkoordinator) fra administrasjonen.

### **Grendebesøk**

Arbeidsgruppa ble enige om å takke frivilligheten for den innsatsen som gjøres. Dette ønsket vi å gjøre ved å besøke grendene med «gode ord» og servering av kaffe og marsipankake. Alle grender fikk invitasjon og det ble gjennomført grendebesøk i fire grender.

### **FrivilligBørs**

Årets store satsing ble FrivilligBørs som ble arrangert 23. Mai i Vestibylen (kulturhuset Hagelund). Frivilligbørs er en uformell møteplass for næringsliv, frivillige lag og foreninger og det offentlige hvor man utveksler ønsker og ideer til samarbeid uten bruk av penger. Ordfører Erik Sletten åpnet børsen og Liv Simensen var konferansier. «Ønsker» og «tilbud» ble skrevet på plakater før mimlingen begynte. Det ble inngått totalt 84 avtaler i løpet av de to timene børsen varte. Avtalen ble fortløpende kunngjort på en skjerm, til inspirasjon for andre. I forkant var arbeidsgruppa på befaring under FrivilligBørs i Elverum. Vi fikk også god bistand fra Drammen kommune som trolig er den kommunen med lengst erfaring i landet. FrivilligBørs er foreløpig et forholdsvis nytt konsept.

### **TV-aksjon**

Frivilligkoordinator er koordinator for TV-aksjon. TV-aksjonskomiteen består forøvrig av ordfører (leder), varaordfører Stine Akre, Marthe Linstad (kulturavdelingen) og Ellen Jægersborg (informasjonsavdelingen). Årets aksjon gikk til Leger Uten Grenser med slagordet: «Sammen redder vi liv». Totalt ble det samlet inn kr. 430 633 hvorav kr. 119 345 kom inn via næringsaksjonen. Dette er ny rekord. Barnehagebarn ble i forkant invitert til et «markedsføringsstunt» der de hadde med bamser som ble vaksiner. Saft og boller ble også servert.

### **Trysil kommunes frivillighetspris**

Trysil kommunes frivillighetspris ble for 2022 tildelt «Gågruppa ved Borgtun» som nå består av Arne Moren, Ida Busk, Kelfrid Holmseth og Målfrid Øvergård. Prisen ble utdelt av ordfører Erik Sletten i tilknytning til frivillighetens dag 5. desember. Prisen er på kr. 5000, diplom og blomst.

### **Ønsketreet**

For fjerde år ble «ønsketreet» arrangert på Trysil-senteret i adventstiden. På treet henges det hjerter med julegaveønsker fra barn i økonomisk vanskeligstilte familier. Vi fikk inn 119

gaveønsker som alle ble innfridd av frivillige givere. Tiltaket var i samarbeid med Trysil-Senteret (leder og b.young), barnevern, helsestasjon og NAV/flyktningetjenesten, Hedmark Røde Kors og 1 frivillig. Antall gaveønsker stiger for hvert år (2019 – 37, 2020 – 55, 2021 – 100).

### **«Matglede»**

Økte rente-, mat-, drivstoff- og strømpriser gjorde at mange i 2022 slet med å «få endene til møtes». Før jul ble derfor tiltaket «Matglede» satt i gang. Næringsliv og frivillige lag og foreninger ble utfordret til å gi et økonomisk bidrag og det ble samlet inn totalt kr. 104 000. Pengene ble brukt til innkjøp av 135 gavekort på REMA1000, Kiwi Sørhusjordet, Kiwi Trysilfjellet og Coop Mega. Mottakerne av gavekortene ble rekruttert via NAV, barnevern og helsestasjon. Et meget vellykket tiltak som ble godt mottatt.

### **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. Høsten 2022 inviterte vi til fem foredrag med temaene: Kjøp av billetter på nett, digitale foto – hvor gjør vi av bildene?, nettbaserte banktjenester, lokalhistorie på nett og «digital arv». Gjennomsnittlig ca 15 besøkende.

### **Flyktninger fra Ukraina**

Trysil kommune inngikk avtale med UDI om bosetting av flyktninger fra Ukraina, både på akuttmottak og fast bosetting. Det ble derfor satt i gang en bred planlegging som også inkluderte frivillige. Totalt 15 frivillige samt en skoleklasse fra Trysil videregående skole sto klare til å bistå. Som kjent ble det aldri etablert noe mottak i Trysil.

### **Svømming for innvandrerkvinner**

For de som er fast bosatt, ble det fra høst 2022 etablert ukentlig svømmetilbud for kvinner i bassenget på Sønsthagen. Tilbudet gjelder alle kvinner med utenlandsk opprinnelse bosatt i Trysil, men det er primært kvinner fra Ukraina som benytter tilbudet.

### **Ull & Omtanke**

Frivilligsentralen tar imot lapper til «Ull & Omtanke»-tepper som gis til kreftpasienter. I 2022 ble det levert inn 627 lapper fra frivillige strikkere, noe som tilsvarer drøyt 4 tepper. Lappene leveres til «Hedmark-gruppa» i Elverum som organiserer sammensying og distribusjon.

### **Foredrag**

I 2022 arrangerte frivilligsentralen 1 foredrag:  
29/9 – «Eldreliv» med Guro Hoftun.

### **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 (via frivilligsentralen) fikk innvilget kr. 270 000 fra Gjensidigestiftelsen til tiltaket.

### **Sønsthagen - bygget**

Sønsthagen skal være et bygg for frivillig aktivitet. Frivilligkoordinator er kontaktperson for lag og foreninger og andre grupperinger som bruker huset til møter, kurs, hobbyaktivitet, svømming, hørselshjelp og sosiale arrangement. Lag og foreninger kan bruke huset gratis med unntak av bassenget som det betales vanlig takst for.

### **Bassenget på Sønsthagen**

Bassenget blir leid ut til lag og foreninger, samt private grupper på kveldstid. Timeplan følger skoleåret og høsten 2022 var det ti grupper som leide bassenget. I tillegg bruker disse gruppene bassenget på kveldstid: Hagebæk, Bergetunet, psykisk helse og innvandrerkvinner. På dagtid er det dagsenter for psykisk utviklingshemmende, grunnskolene, kommunefysioterapeutene og Lia Terapi som benytter bassenget.

### **Kurs og seminarer**

Frivilligkoordinator har deltatt på disse samlingene i 2022:

<b>Dato</b>	<b>Arrangør</b>	<b>Tema</b>
28-29/3	Frivillighet Norge	frivillighetspolitikk
25/5	Demensnettverket Innlandet	demens (digitalt)
9-10/6	Nettverksgruppa for frivilligsentraler i Østerdalen	Drift av frivilligsentraler
25/10	Nasjonalforeningen for folkehelsen	aktivitetsvenn
26-27/10	Verdighetssenteret	frivilligkoordinering innen eldreomsorg
30/11	Seniornett	drift av seniornett

## **KOMMUNIKASJON OG MEDIA**

- Aktiviteter i regi av Trysil frivilligsentral blir annonsert i aktivitetskalenderne (PULS/detsker) 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 2022 kr. 448 000. Midlene er øremerket drift av frivilligsentralen. Øvrige driftsutgifter dekkes av kommunen.

Trysil frivilligsentral er tilsluttet Norges frivilligsentraler.

I 2022 har Trysil frivilligsentral søkt og fått tildelt midler til følgende tiltak:

<b>Bidragster</b>	<b>Formål</b>	<b>Beløp</b>
Gjensidigestiftelsen	Sommerskole	Kr. 270 000
Gjensidigestiftelsen	Eldre på nett	Kr. 55 900

## OPPSUMMERING

2022 har vært det første året etter pandemien med full og «vanlig» drift. Selv uten restriksjoner, kan man merke at levesett og omgang med mennesker fortsatt er noe begrenset. Trysil frivilligsentral har videreført alle sine aktiviteter og oppslutningen er på de fleste tiltak stigende.

Man kan erfare at pandemien førte til et lite generasjonsskifte. Folk som deltok eller var frivillige før pandemien, har sluttet og nye har kommet til.