

Årsmelding 2024

Trysil frivilligsentral



INNLEDNING

Trysil frivilligsentral skal være et knutepunkt for frivillig virksomhet, både de *som trenger frivillig bistand* og de som *ønsker å yte frivillig arbeid*. Frivilligkoordinator er, i tillegg til kulturavdelingen, kommunens kontaktperson overfor frivillige lag og foreninger. Trysil frivilligsentral tilbyr også ulike lavterskeltilbud enten i egen regi og/eller i samarbeid med frivillige lag og foreninger eller andre frivillige.

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
- 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 og fungerer som kommunens høringsinstans i spørsmål vedrørende frivilligheten. Frivilligkoordinator er kontaktperson overfor Trysil frivilligråd.

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 2024 hadde 18 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 2024 har vi også 2 «besøksvenner med hund». Den ene besøker fast beboere på Trysil bo- og aktivitetssenter, men den andre er på hjemmebesøk. 18. april 2024 arrangerte vi kurs for nye besøksvenner med fem deltakere.

Besøktjenesten styres lokalt av en arbeidsgruppe bestående av frivilligkoordinator, diakon og representant fra hjemmetjenesten. Frivilligkoordinator koordinerer og er kontaktperson for arbeidet. I slutten av november ble alle besøksvenner invitert på avslutning i Storvegen 11 med middag, kaffe, kaker, innlegg om tema sorg og underholdning.

Aktivitetsvenn

Ved utgangen av 2024 hadde fem personer frivillige aktivitetsvenner. Mottakerne blir primært rekruttert av hukommelsesteamet, hjemmebaserte tjenester eller pårørende. Tiltaket er på nasjonalt nivå i samarbeid med Nasjonalforeningen for folkehelsen. Lokalt har vi en arbeidsgruppe bestående av representant fra Trysil demensforening, hjemmetjenesten, hukommelsesteamet i Trysil kommune, lokalt helselag og frivilligkoordinator. Frivilligkoordinator koordinerer og er kontaktperson for arbeidet.

Flyktningevenn

2024 var et labert år for arbeidet med flyktningevenner med kun en aktiv frivillig flyktningevenn. 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 2024 flere aktiviteter som defineres som lavterskeltilbud. Frivilligkoordinator planlegger, koordinerer og er delvis selv medarrangør med god bistand av frivillige.

Trysil frivilligsentral hadde i 2024 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 2024 gjennomsnittlig 15.

Formiddagstreff

Annenhver uke inviterer vi til formiddagstreff på arbeidsstua på Trysil Bo- og aktivitetssenter. Målgruppen er hjemmeboende i nærområdet, samt de best fungerende beboere fra Trysil Bo- og aktivitetssenter. Innholdet på «treffen» 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, kulturavdelingen i Trysil kommune og frivillige enkeltpersoner. Det ble i 2024 vist 11 filmer med gjennomsnittlig 40-50 besøkende.

Lesevenner

Vi tilbyr ukentlig lesevenner i 3. etage på Trysil bo- og aktivitetssenter og i 1. etage på Østhagen. Fem dyktige frivillige lesevenner deler på oppgaven etter oppsatt turnus. Lesestunden varer i ca. 30 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.

Språk-Cafe 55+

Flyktninger i denne aldersgruppen tilbys ikke ordinær voksenopplæring i Trysil kommune. Det gis derfor et tilbud om språk-kafe to timer i uken. Fire av fem som nå tilhører denne gruppen i Trysil, benytter seg fast av tilbudet. Frivilligkoordinator og en frivillig leder kafeen. En hyggelig sammenkomst som også er et viktig sosialt tilbud. Fra skoleåret 2024/2025 har vi lokaler tilknyttet den ordinære voksenopplæringen.

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 2024 ble disse tiltakene gjennomført:

▪ Informasjonsmøte

20/11 ble lag og foreninger invitert til informasjonsmøte med temaet «styrearbeid».

Foredragsholder var Torunn Myhre. Hun er utflyttet trysling med erfaring fra styrearbeid på

både lokalt-, regionalt- og nasjonalt nivå. Bra oppslutning på møtet med ca. 40-50 frammøtte.

▪ 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 13 søknader til en totalsum på kr. 197 000. Frivilligsentralen har kr. 150 000 på budsjett hvorav ca. 100 000 ble fordelt som frivilligmidler. Resterende beløp dekker årsabonnement på 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. 900 000 via portalen. Siden det ikke er noe krav om å rapportere om dette, kan det være en grad av underrapportering. Tallet er noe lavere enn 2023 og viser muligens at lag og foreninger trenger å bli påminnet om tilbudet.

▪ Frivilligråd

Trysil kommune har et frivilligråd. Frivilligrådet er bredt sammensatt og er sammensatt av representanter fra frivilligheten, råd for mennesker med funksjonsvariasjon og samarbeidsutvalget for pensjonistforeningene. Kultursjef er leder for rådet.

Frivilligkoordinator er sekretær og fast medlem i 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.

Frivilligrådet ble invitert til to møter i 2024.

Andre tiltak i regi av Trysil frivilligsentral

Frivilligbørs

For andre gang ble det i mai 2024 arrangert Frivilligbørs. Tiltaket er forankret i «Frivilligstrategi for Trysil kommune» og skal arrangeres hvert annet år. Frivillige lag og foreninger, næringsliv og kommunale aktører ble invitert. Liv Simensen var, som sist, programleder og ordfører Turid Backe-Viken åpnet børsen. Selv med langt færre deltakere enn i 2022, ble det et svært vellykket arrangement. Det ble inngått 45 avtaler, primært mellom frivillige lag og foreninger og kommune, eller mellom ulike frivillige organisasjoner.

TV-aksjon

Årets TV-aksjon ble arrangert 20. Oktober og pengene gikk til Barnekreftforeningen og deres arbeid med å bygge «familiens hus» nær universitetssykehusene i Tromsø, Trondheim, Bergen og Oslo. I Trysil ble det totalt samlet inn kr. 688 471 hvorav kr. 243 382 ble samlet inn under næringsaksjonen. Trysil er med dette på 10. plass av totalt 46 kommuner i Innlandet (fordelt på innbyggere). Resultatet er det beste noensinne både lokalt og nasjonalt.

17. oktober inviterte vi til aktiviteter og middagssalg i Vestibylen. Det var gratis aktiviteter for barn både inne og ute, loddsalg og underholdning med «Spell og Sprell» ved Bente Kvile Buflod. Trysil ungdomsråd var medarrangører. Knettsetra bidrog med gratis gulasjsuppe til middagssalg.

Frivilligkoordinator er koordinator for TV-aksjon. TV-aksjonskomiteen består for øvrig av ordfører Turid Backe-Viken (leder), varaordfører Bjarne Wigdel, Marthe Linstad (fra kulturavdelingen) og representanter fra servicetorget.

Trysil kommunes frivillighetspris

Trysil kommunes frivillighetspris 2024 ble tildelt Arne Eskil Bråten for hans betydelige innsats for motorsportmiljøet i Trysil, primært i regi av NMK Trysil. Prisen ble utdelt av ordfører Turid Backe-Viken på en dugnadsmiddag på Sæteråsen. Frivilligkoordinator deltok også. Det kom inn forslag på totalt ni kandidater.

Prisen ble i 2024 utdelt for åttende gang og deles fra 2023 ut hvert annet år.

Ønsketreet

For sjettede 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 98 gaveønsker som alle ble innfridd av frivillige givere. Ønsker fra barn blir rekruttert fra barnevern, helsestasjon og NAV/flyktningetjenesten. Noen tar også kontakt direkte med frivilligsentralen. Tiltaket var i samarbeid med Trysil-Senteret (leder og b.young) og Hedmark Røde Kors. Antall gaveønsker var i 2024 noe færre enn de siste årene (2019 – 37, 2020 – 55, 2021 – 100, 2022 – 119, 2023 - 120).

«Matglede»

For tredje år på rad ble tiltaket «Matglede» gjennomført i førjulstiden. Dyrtiden gjør at mange i 2024 sliter med å «få endene til møtes». Næringsliv, frivillige lag og foreninger samt privatpersoner ble utfordret til å gi et økonomisk bidrag. Det ble samlet inn totalt kr. 21 500. I tillegg bevilget Trysil kommunestyre kr. 50 000. Det ble kjøpt inn totalt 71 gavekort på REMA1000, Kiwi Sørhusjordet, Kiwi Trysilfjellet og Coop Mega. Mottakerne av gavekortene ble rekruttert via NAV, barnevern og helsestasjon.

Seniornett

Seniornett er en landsdekkende organisasjon med tilbud om hjelp og veiledning til seniorer innen ulike digitale plattformer. I mangel av frivillige drivere, er det er Trysil frivilligsentral i samarbeid med Trysil folkebibliotek som drifter dette i Trysil.

Fra høsten 2024 fikk vi til et samarbeid med Trysil pensjonistforening og «restartet» klubben med to treffer på høsten. Målet var å få til en dialog rundt temaet, samt hjelpe hverandre. Takket være tilskuddsmidler fra Gjensidigestiftelsen kunne vi servere gratis lunsj. En vellykket restart.

Svømming for flyktninger

I hele 2024 har det vært tilbudt ukentlig familiebadning for flyktninger på kveldstid. Tilbudet har vært godt besøkt, hovedsakelig av familier fra Ukraina. En kvinne fra Ukraina er kontaktperson for tilbudet.

Gratis matutdeling

I samarbeid med NAV og rustjenesten er det tilbudt ukentlig, gratis matutdeling, hver torsdag kl. 14-15. Utdelinga er fra 2. etg i kulturskolen sine lokaler i Liavegen. Dessverre har tilgangen på overskuddsmat fra Coop Mega vært varierende, noe som har ført til flere avlysninger. Antallet som benytter seg av tilbudet er ca. 15-20 personer.

Ull & Omtanke

Frivilligsentralen tar imot lapper til «Ull & Omtanke»-tepper som gis til kreftpasienter. Lappene leveres til «Hedmark-gruppa» i Elverum som organiserer sammensying og distribusjon av teppene.

Malerklubb for aldersgruppen 50+

I samarbeid med Trysil kulturskole ble det våren 2024 igangsatt malerklubb for denne aldersgruppen. Klubben gikk over 10 ganger og ansatt ved kulturskolen veiledet deltakerne. Etterspørselen var stor og det ble derfor igangsatt ny klubb høsten 2024. Lønnsmidler til instruktør ble finansiert av gavemidler Trysil frivilligsentral har mottatt.

Foredrag

I 2024 inviterte Trysil frivilligsentral til tre foredrag:

25/4 – Hilde Østby med foredraget «Kart over ensomheten» (i samarbeid med Trysil folkebibliotek)

16/10 – Barbro Sætha med foredraget «#gi8minutter» (arrangementet var i samarbeid med Enhet for psykisk helse i forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse)

26/11 – Maja Lunde med foredraget «Et foredrag for deg som synes at ungene er for mye på skjerm og vil bidra til å ta barndommen tilbake» (i samarbeid med Trysil folkebibliotek)

Sønsthagen-bygget

Trysil frivilligsentral har to egne aktiviteter lokalisert på Sønsthagen, nemlig «hobbyjengen» og «svømming 60+».

Sønsthagen lånes ut gratis til frivillige lag og foreninger (jamfør gebyrregulativ). Det er frivilligkoordinator som koordinerer utlånet som 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 i skoleåret 202/2024 var det 15 lag og foreninger/private grupper som leide

bassenget. I tillegg bruker disse gruppene bassenget på kveldstid: Hagebæk, Bergetunet, psykisk helse og «familiebading for flyktninger.

På dagtid er det grunnskolene, kommunefysioterapeutene, Lia Terapi og dagsenter for psykisk utviklingshemmende som benytter bassenget, samt en pensjonistgruppe i regi av Trysil frivilligsentral.

Kurs og seminarer

Frivilligkoordinator har deltatt på disse samlingene i 2024:

Dato	Arrangør	Tema
17/1	Seniornett	Veiledersamling
6-7/11	Verdighetscenteret	Frivilligkoordinering innen eldreomsorg
15-16/11	Røde Kors Innlandet	Ulike aktiviteter i regi av Røde Kors

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.
- Trysil frivilligsentral abonnerer på *foreningsportalen* hvor tilnærmet alle lag og foreninger i kommunen er registrert.
- 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

Økonomi:

Statstilskudd for drift av frivilligsentralen var i 2024 kr. 498 369. Midlene er øremerket drift av frivilligsentralen. Øvrige driftsutgifter dekkes av kommunen.

I 2024 har ikke Trysil frivilligsentral søkt om noen eksterne midler. Det står igjen midler (fra 2023) til formålet «Eldre på nett» fra Gjensidigestiftelsen. I tillegg har vi midler fra Norges frivilligsentraler til språkopplæring.

Organisering:

Trysil frivilligsentral er en kommunal-drevet frivilligsentral organisert under sektor Helse og mestring/Tjenestetorg. På nasjonalt nivå er Trysil frivilligsentral tilsluttet Norges frivilligsentraler. Frivilligsentralen er tilknyttet et nettverk med andre frivilligsentraler i Østerdalen.

OPPSUMMERING

2024 var et godt år for Trysil frivilligsentral der de faste aktivitetene er videreført og noen nye kommet til. Behov for aktiviteter endres noe, og det er viktig å prøve å være tilpasningsorientert i forhold til behov og ønsker.

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.