

Årsmelding 2023

Nesodden Frivilligsentral

Hva skal en Frivilligsentral være?

Alle Frivilligsentraler med respekt for seg selv bør stille seg selv dette spørsmålet. Det finnes over 500 Frivilligsentraler i Norge og de drives forskjellig utfra lokale forutsetninger, som økonomi, lokaler, frivillige, kommunens engasjement og samarbeid med den øvrige frivilligheten.

På Nesodden har vi en Frivilligsentral som er preget av egne aktiviteter. Det er et høyt aktivitetsnivå, drevet av frivillige. Dette er frivillige som selv ønsker å gjøre AKKURAT det de gjør, intet mer, intet mindre. I tillegg driver vi prosjekter, med ekstern økonomisk støtte og hjelpetjeneste, der frivillige hjelper enkeltmennesker med ulike oppgaver.

Dette har vært Frivilligsentralen på Nesodden sin form, og den har vokst seg stor og sterk siden starten 1994.

Vi er stolte av alle aktivitetene som samler flere hundre mennesker hver uke, og vi er så takknemlige for den innsatsen som legges ned av våre dedikerte frivillige.



VÅRE AKTIVITETER

NYE AKTIVITETER 2023:

Voksne sammen hadde oppstart februar 2023, der forfatter Hilde Østby presenterte boka si «Kart over ensomheten». Voksne sammen er for alle som ønsker å utvide nettverket sitt og er i alderen 25-65 år. Grappa har hatt faste treff hver tirsdag, og har i tillegg vært på diverse kulturelle opplevelser, samt hatt sommertur til Riga. Voksne sammen finansieres av Gjensidigestiftelsen.



Språkkurs gjennom AOF: 80 timer

Syverksted på Frivilligsentralen: En tydelig etterlengtet aktivitet. 6-8 syglade damer møtes fast hver onsdag og har laget et miljø der de inspireres og lærer av hverandre.

HJELPETJENESTEN

Hjelpesentralen gir **en-til-en-hjelp**, og vi har dekket mange av forespørslene. Det har vært følge, handling, snømåking, småsnekring, hagearbeid, småjobber i huset, tur-venn, leksehjelp og diverse annet. Utførte oppdrag ligger på rundt 300 timer.

Tid brukt til administrering av tjenesten tilsvarer ca 10 % stilling, rundt 195 timer, og vi ser at potensialet er større både når det gjelder frivillige og de som trenger hjelp. Handler om kapasitet til administrasjon.

ØVRIGE AKTIVITETER OG TJENESTER

Integrering:

Babynorsk: To frivillige driver Babynorsk som i 2023 ble flyttet til barneavdelingen på biblioteket.

Leksehjelp: Frivillige innenfor ulike fagområder bidrar med leksehjelp til barn og unge på grunnskole og videregående-nivå. To-tre frivillige har faste avtaler med elever gjennom året.

Norsk samtalegruppe Introsenteret: Rundt 10-12 frivillige møter elever ved Introsenteret fast hver uke, for samtaler på norsk.

Språkkafé: Flere frivillige møter utenlandske på Frivilligsentralen som ønsker å øve på å snakke norsk



Nesodden Internasjonale Kvinnegruppe (NIK): Møteplass for kvinner på Nesodden med aktivitetene håndarbeid, matlaging og musikkaktiviteter mandag kveld.

Det er i alt ca 60 personer involvert i aktiviteten og oppmøte på ca. 25 deltakere hver gang. Skillet mellom frivillig og deltaker er flytende.

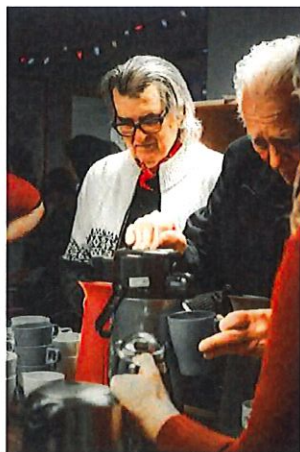
Norsk samtalegruppe på Frivilligsentralen: En frivillig ledet samtale med 1-2 som ønsket å utvikle det norske språket. Ble avsluttet da vi startet opp norskkurs i samarbeid med Studieforbundet AOF våren 2023

Andre aktiviteter:

Fiin Fredag: Vi startet opp den kulturelle møteplassen Fiin Fredag oktober-21 med midler fra Viken fylkeskommune. Vi fikk midler fra Stiftelsen Dam til å videreføre prosjektet, inkludert en 20 % prosjektstilling. Dette har blitt en knallsuksess med fulle hus hver fredag. Det blitt laget mat fra ulike land, og vi har hatt en egen Opplevelse hver gang, bestående av konserter, forfatterbesøk, filmvisning og foredrag. Mellom 40 og 60 deltakere hver gang.

Nesodden Lions Club har bidratt med mat og underholdning to ganger i 2023.

Vi har hatt språkpraksis med elev fra Introsenteret og arbeidstrening med elev fra tilrettelagtlinjen på Nesodden Videregående skole. I tillegg har vi et samarbeid med Kriminalomsorgen, der folk kan sone straffen gjennom elektronisk kontroll eller samfunnstjeneste.



HonnørBridge: 1-2 frivillige leder torsdagstreff der alle får spille. Rundt 30 treff og mellom 10-14 deltakere hver gang.

Språkgrupper: Vi har hatt samtalegrupper i engelsk, spansk, tysk og fransk. Alle gruppene ledes av frivillige. Antall deltakere totalt er ca. 50.

Tirsdagsturene: Skogturggruppa og Rusleturene har hatt ett planleggingsmøte og de har gått turer hver tirsdag fra april til november. I alt 32 turer på skogturene, mens rusleturene går nesten hele året. Gjennomsnittlig 15-20 deltakere på Skogturene og 10-15 på Rusleturene. Vi har i alt 15 turledere,

Siden 2020 har vi også hatt vinterturer, der oppmøtestedet varierer mellom 4 ulike områder

Pippiverksted: 1 frivillig leder denne kreative gruppa der Pippiholdningen «dette har jeg ikke gjort før, så det klarer jeg helt sikkert» er ledestjernen. Gjennomsnittlig 4-6 deltakere hver gang.

Gitarundervisning: En frivillig gitarist leder en gruppe som har vokst seg større og som har utviklet et repertoar stort nok til å holde en halvannen times konsert på Fiin Fredag.

Kalligrafi: En frivillig ledet denne aktiviteten i vår der man kan komme å få innblikk i kalligrafikunsten.

Fotsoneterapi: En fotsoneterapeut ga tilbud om gratis fotsoneterapi. 3-4 deltakere hver uke.

Poesigruppe: 1 frivillig leder gruppa der poesiglade møtes for å lese egne og andres dikt for hverandre. 10-12 deltakere

Mindfulness: 1 frivillig leder tjenesten. 4-6 deltakere

Sorgstøttegrupper: 2 frivillige leder 6-8 deltakere.

Sangenten: 3-4 frivillige leder allsangkvelder i Bibliotekshjørnet. Mellom 20-25 deltakere.

Strikketreff: 1 frivillig ledet treffet på tirsdager, som er et samarbeid med Nesodden bibliotek og foregår på Tangenten. Det er mest strikking, men hekling, brodering og annet håndarbeid er velkomne sysler. To av prosjektene de har bidratt til er «Strikk for livet» og sjal til kreftpasienter. Ca 6-8 deltakere

Filosofitreff: 2-3 frivillige ledet gruppa der ulike mennesker møtes annenhver onsdag for å diskutere og samtale om hverdagsfilosofiske temaer. Mellom 6-10 deltakere

Enkeltarrangement

Camp Nesodden: For femte året på rad, arrangerte vi CampNesodden i samarbeid med Nesodden Ressurskafé. Rundt 70 barn mellom 6-12 år hadde aktiviteter hele dagen i fem dager.

Nesodden Internasjonale kvinnegruppes sommertur:



Vi leide oss inn på Ommen gjennom Oslofjorden Friluftsråd og hadde to fantastiske dager med

sopptur, matlaging, grilling, prat, dans og bading. Kiwanis støttet oss med overnatting og kommunen v/flyktningetjenesten sponset maten. Kortreist, meningsfullt og gøy for rundt 30 norske og utenlandske kvinner 😊

Felles Julaften: Også i år samarbeidet vi med Nesodden Vertshus om Felles Julaften. Arrangementet ble finansiert via Spleis, lokale butikker og Nesodden Vertshus. Det var rundt 8 frivillige involvert, fordelt på forberedelser og tilstedeværelse på selve julaften.

Verdensdagen for psykisk helse:

I samarbeid med Nesoddtangen gård og Nesodden bibliotek, inviterte vi til Åpent Hus og markeringen av Verdensdagen for psykisk helse, tirsdag 10. oktober.

Det var stand med ulike aktører innen frivilligheten og kommunen som er relevante for arbeidet med å fremme den psykiske helsen, samt underholdning som foredrag, konsert og diktopplesning.



TV-aksjonen 2023: Årets aksjon gikk til Redd Barna. På Nesodden ble det samlet inn kr. 1 414 395. Selve aksjonsdagen ble godt organisert av de 6 områdelederne våre.

Arrangement for frivillige:



Fest vår og høst

Frivilligsentralen er veldig glad i og takknemlig for den innsatsen våre frivillige legger ned i løpet av et år. Det er derfor viktig for oss å kunne gi noe tilbake, blant annet gjennom to årlige faste fester, nemlig vårfest og høstfest.

Vårfesten ble markert på Ekelund med grill fra Spisskammerset og underholdning fra gitargruppa.

I år ble det arrangert julelunsj på Frivilligsentralen i stedet for høstfest

Kurs/konferanser

Frivilligkonferansen: Norges Frivilligsentraler arrangerte årsmøte og konferanse på Gardermoen, der daglig leder og prosjektmedarbeider deltok.

Seminar med Follo-nettverket: I 2023 ryddet vi opp i organiseringen av nettverket og dannet et mindre nettverk bestående av kun Follo-kommunene. Vi har to år på rad møttes til seminar der vi har utviklet felles prosjekter, blant annet Sammen Familie.



Eksterne tilskudd:

Voksne sammen: Kr. 340 000 fra Gjensidigestiftelsen, samt 88 000 fra Helsedirektoratet

CampNesodden: Kr. 164 000 fra Gjensidigestiftelsen

Videreføring av Fiin Fredag: Kr. 410 000 fra Stiftelsen Dam, inkludert en 20% prosjektlederstilling

Sammen Familie: Kr. 120 000 fra Gjensidigestiftelsen

Sammen Familie: Kr. 40 000 fra Sparebankstiftelsen DNB

Støtte til videre aktivitetsarbeid: Kr. 100 000 fra landsbyfondet i Nesodden kommune

Språkkurs: 120 000 fra HKdir til språkkurs i samarbeid med Studieforbundet AOF

Omfang av frivilligarbeid:

Våre frivillige legger inn mellom 7-8000 frivilligtimer, som utgjør mer enn 4 årsverk.

I en normal uke der alle aktivitetene pågår som vanlig, vil det være minimum 45 frivillige involvert. I tillegg kommer de frivillige som bidrar på hjelpetjenesten, pluss styremedlemmers innsats. Det vil også være flere frivillige knyttet til ulike arrangement som TV-aksjonen, Felles Julaften og ulike stands som kommer som et tillegg til de ordinære aktivitetene våre.

Antall deltakere i en slik uke vil ligge på mellom 250-300.

Det vil si at det er flere enn 300 mennesker involvert som frivillig eller deltaker, i Frivilligsentralens aktiviteter hver uke.

Styrearbeid: Styret i Nesodden Frivilligsentral består av 6 personer. Styrevervet er frivillig og det gjøres en betydelig innsats både innenfor rammen av styremøter og seminar og som bidragsytere på frivilligarrangementer som høstfest og vår/sommerfest. Frivilligsentralen har styremøte 1 gang i mnd. Vi har en aktiv styreleder som bruker mye tid på forberedelser, møter og økonomioppfølging.

Ekstra arbeidskraft: Gjennom Stiftelsen Dam fikk vi en prosjektlederstilling knyttet til Fiin Fredag, som har vært avgjørende for suksessen for dette prosjektet.

Markedsføring og synliggjøring:

Vi utgir nyhetsbrevet Friposten av og til gjennom året. Dette går ut til alle våre kontakter og er tilgjengelig i papirform på kontoret. Vi får diverse redaksjonelle oppslag i Amta, samt at vi selv sender inn saker om ulike aktiviteter. Annonsering i Foreningsnytt med nye annonser hver gang, aktiv bruk av Facebook for å informere og profilere, samt egen nettside. Vi produserer også flyers som vi distribuerer til relevante plasser.

Samarbeid:

Vi har mange samarbeidspartnere innen kommunal administrasjon og drift, med NAV, med andre lag og foreninger og med næringslivet på Nesodden.



Nesodden VGS: Vi hadde en praksiselev fra VGS i skoleåret 2022/2023. Hun deltok på Fiin Fredag.

Vi samarbeidet med Follo kriminalomsorg og hadde en deltaker som sonet straffen sin gjennom deltakelse på noen av våre aktiviteter.

Nesodden Frivilligsentral har også samarbeid med andre Frivilligsentraler i Follo, som blant annet resulterte i en felles søknad om «Familie sammen» der vi fikk innvilget tilskudd fra Gjensidigestiftelsen.

I 2023 har de mest sentrale samarbeidspartnerne vært:

Nesodden bibliotek, Kultur- og frivillighetsavdelingen i kommunen, Nesoddtangen gård, Hjemmetjenesten og Nesodden Ressurskafé

'Utlån av lokaler:

Vi låner ut våre lokaler, både på fast basis og til enkeltarrangementer. HLF Ytre Follo låner fast 3. torsdag i mnd.

Økonomi:

En ny forskrift for frivilligsentralene kom i 2022, som sørger for en forutsigbar tilskuddsordning som sikrer øremerket finansiering til frivilligsentraler over hele landet. Alle frivilligsentralene får det samme beløpet uavhengig hvor i landet de ligger.

Når det gjelder oppgaver og oppslutning i lokalsamfunnet, ser vi at Nesodden Frivilligsentral har et godt utgangspunkt for å drifte og videreutvikle eksisterende aktiviteter og samarbeid, og til å utvikle nye aktiviteter og nye samarbeid.

Nesodden 02.04.2024

Hege J. Emilsen

Daglig leder

