

Årsmelding 2025

Nesodden Frivilligsentral



møte
mellom
mennesker

Hva er en Frivilligsentral?

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.

VISJON FOR NESODDEN FRIVILIGSENTRAL:

Samhold og fellesskap

-bry seg om og være en ressurs for andre- er grunnpilarene for vår virksomhet.

Gjennom møteplasser og hjelpetjenester, kan mennesker komme i kontakt med andre og oppleve fellesskap på tvers av alder, kjønn, og bakgrunn.

Nesodden Frivilligsentral har 3 stødige ben;

- **Faste aktiviteter og prosjekter**
- **Bindeledd mellom frivillighet og kommune**
- **Hjelpetjeneste- frivillige hjelper og støtter enkeltmennesker med ulike oppgaver**

Våre frivillige ønsker å gjøre AKKURAT det de gjør, intet mer, intet mindre. 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.

NORGES FRIVILLIGSENTRALER (NFS)

- er interesseorganisasjon og ressurscenter for Frivilligsentralene i Norge.

Det er 565 Frivilligsentraler i drift fordelt på 357 kommuner. Frivilligsentralene står svært fritt til å finne en eierform som fungerer for dem.

De fleste (55,8% er kommunalt eid, (28,5%) er lag og foreninger mens resten er fordelt på å være stiftelser, samvirkeforetak, annet.

Se tabell



Eierform	Antall	Prosent
Kommunal	315	55,8%
Forening/lag	161	28,5%
Stiftelse	69	12,2%
Samvirkeforetak	9	1,6%
Annet	9	1,6%
Aksjeselskap	2	0,4%
Totalt	565	100,0%

Alle frivilligsentraler er med i et nettverk. Nesodden tilhører Follonettverket.

Drift og administrasjon

Nesodden Frivilligsentral er en selvstendig organisasjon med en fast ansatt daglig leder i 100 % stilling.

Frivilligsentralene er de eneste frivillige organisasjonene som har øremerkede midler på statsbudsjettet. Alle Frivilligsentraler får det samme grunnbeløpet av statlige midler, forutsatt at kommunen dekker sin andel som til sammen skal sørge for en ansatt i 100% stilling, et lokale og øvrige kostnader knyttet til å driften av et kontor.

For å få utbetalt midlene er det noen kriterier som må oppfylles.

Kriteriene finner du på hjemmesiden til Lotteri-og stiftelsestilsynet. [Tilskotsordning for frivilligsentraler - Lottstift](#)

Driftsløsning

InVi

er Frivilligsentralens IT-løsning. Dette er en web-løsning og en felles plattform for alle Frivilligsentraler. Løsningen inneholder ulike deler der alt ligger inne i en løsning med et enkelt grensesnitt og pålogging.

Del 1

Gir oppdatert informasjon fra [Norges Frivilligsentraler](#), samt oversikt over andre sentraler, statistikker og felleskapet til alle frivilligsentraler.

Del 2

Nettside: [Nesodden frivilligsentral](#). Her er det en oversikt over alle aktiviteter, kalender, nyhetsdeling osv.

Del 3

Drift. Her blir alle frivillige og aktiviteter registrert. Her kan vi linke frivillige opp mot aktiviteter, registrere oppdrag og kommunisere med frivillige ved hjelp av sms eller epost.

Friskus

Nesodden kommune har inngått en avtale med plattformen Friskus, og Frivilligsentralen bruker selvsagt denne for å vise aktiviteten vår. Friskus er en felles kalender hvor man kan finne arrangementer og aktiviteter som foregår på Nesodden. Her kan også frivilligoppdrag legges til. Plattformen kan brukes av alle som har arrangementer eller aktiviteter på Nesodden.

Økonomi

Nesodden frivilligsentral utgjør en liten del av kommunens budsjett, men vi har god uttelling for investerte kroner.

Basert på registrerte oppdrag er dette den økonomiske gevinsten av investeringen i Frivilligsentralen.

År	Timer	Årsverk	Verdi
2025	7 404	4,00	2 591 400
2024	7 593	4,10	2 657 550
2023	7 138	3,85	2 498 300

Dette er verdien regnet i timer. Gevinsten for lokalsamfunnet kan ikke måles, men vi har forsøkt å lage et innblikk her.



Våre frivillige

Ringvirkninger av frivillig innsats:

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

I en uke der alle aktivitetene pågår, vil det være minimum 40 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, 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

Per 21.03.2026, er det registrert 116 frivillige i Frivilligsentralen.

Våre frivillige deltar på mange ulike måter. Noen leder faste ukentlige grupper, andre bruker flere timer på opprigg av scener i forbindelse med Fiin Fredag og Åpen scene. Vi har turledere som leder én eller flere turer gjennom året og vi har mennesker knyttet til hjelpetjenesten som både har faste følge- og handleoppdrag, samt de som hjelper ved uttalte behov.



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 sommefest og høstfest.



Treff for gruppeledere og hjelpere:

Vi ønsker også å hedre de som tar et ekstra ansvar for en aktivitet/gruppe, nemlig gruppelederne. Vi har dedikerte og pliktoppfyllende gruppeledere, som sørger for at gruppene våre går sin gang og skaper trygge og forutsigbare møteplasser for deltakerne.

Det samme gjelder for hjelperne i hjelpetjenesten. De utfører oppdrag alene og det er ekstra hyggelig å invitere de til samling der de kan få treffe andre dedikerte frivillige på et eget treff minimum en gang i året, helst to.

Styrearbeid:

Styret i Nesodden Frivilligsentral består av 6 personer. Styrevervet er frivillig og det gjøres en betydelig innsats både innenfor rammene av styremøter og seminar og som bidragsytere på frivilligarrangementer som høstfest og vår/sommerfest.

Styremøter:

Frivilligsentralen har styremøte ca 1 gang i mnd.

Styreseminar:

En gang i året drar styret med daglig leder på styreseminar. De siste årene har Strømstad Spa og Resort vært arenaen for seminaret, som varer fra fredag morgen til lørdag lunsjtid. Der jobbes det intensivt med strategi og annet innhold. Det er en kjærkommen mulighet til å dvele og diskutere, samt gå mer i dybden på hva vi ønsker at Frivilligsentralen skal holde på med.

VÅRE AKTIVITETER

NYE AKTIVITETER 2025:

Foreningstreff: Hver første mandag i måneden møtes lag og foreninger for å knytte nye kontakter, se på mulige samarbeid og for å bli bedre kjent med hverandre. Slik kan man få bedre oversikt over hvem som faktisk holder på med hva innenfor frivilligheten på Nesodden.

Resulterte i **Landsbyfestivalen**, som fant sted 7. februar, men planleggingen skjedde gjennom 2025. Bilde viser kjernegruppa for Landsbyfestivalen på befaring på Tangenten



Åpen scene: Sammen med biblioteket startet vi opp Åpen scene rett før sommeren 2025. Et nytt møtested for etablerte og uetablerte kulturformidlere. For alle aldre og alle uttrykk.

God mandag: Samling for frivillige på Frivilligsentralen

Gitargruppe for nybegynnere: Behov for en gruppe som var helt nybegynnere. Kan være rekruttering til hovedgitargruppa

Frivilligfoajé: Daglig leder hadde pop-up kontor på Tangenten utvalgte torsdager. Et ledd i synliggjøring av Frivilligsentralen

Frivilliglunsj: Mulighet for å ta med matpakke og spise sammen på Frivilligsentralen hver tirsdag

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, turvenn, leksehjelp og diverse annet.

Utførte oppdrag ligger på rundt 150 timer. Tid brukt til administrering av tjenesten tilsvarer ca 10 % stilling, rundt 200 timer, og vi ser at potensialet er større både når det gjelder frivillige og de som trenger hjelp.



A være hjelper i Frivilligsentralen betyr mye for BÅDE den som hjelper og den som blir hjulpet.

ØVRIGE AKTIVITETER OG TJENESTER

Integrering:

Norsk samtalegruppe

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

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



Språkgruppe: Flere frivillige møter nybegynnere i norsk hver tirsdag

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.

Leksehjelp: Frivillige innenfor ulike fagområder bidrar med leksehjelp til barn og unge på grunnskole og videregående-nivå. Tre-fire frivillige har faste avtaler med elever gjennom året. Leksehjelp er for alle, og det er både utenlandske og norske som får hjelp.

Andre faste aktiviteter:

HonnørBridge: 1-2 frivillige leder torsdagstreff der alle får spille.

Samtalegrupper: Vi har hatt samtalegrupper i engelsk, spansk, tysk og fransk. Alle gruppene ledes av frivillige.

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.

Pippiverksted: 1 frivillig leder denne kreative malegruppa der Pippiholdningen «dette har jeg ikke gjort før, så det klarer jeg helt sikkert» er ledestjernen.



Gitargruppe: 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.

Mindfulness: 1 frivillig leder tjenesten der man øver på oppmerksomt nærvær for å gjenfinne ro, fokus, fred og tilfredshet. De gjør oppmerksomhetsmeditasjon i rundt 30 minutter, i tillegg til deling/lytting øvelser..

Sorgstøttegrupper: 2 frivillige leder grupper for mennesker som har mistet sin livsledsager.

Kinogruppe: 2 frivillige organiserer felles kino til Oslo 2 ganger i mnd



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.

Sangenten: 3-3 frivillige leder allsangkvelder i Bibliotekshjørnet.

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

Fiin Fredag: Hver fredag tilbyr vi sosialt samvær og kulturelle opplevelser på Andante kafé på Tangenten. Dette har blitt en etablert sosial og kulturell arena der mellom 50-70 mennesker møtes hver fredag til konserter, litteratur, foredrag etc.

Enkeltarrangementer

Nesodden Internasjonale kvinnegruppes sommertur:

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



Nesodden Internasjonale Kvinnegruppes 25-års jubileum:

Etter to og et halvt tiår kan Nesodden internasjonale kvinnegruppe feire et imponerende holdbart prosjekt. Gruppen startet på Nesoddtangen skole med matlaging og 25 år senere holder de fortsatt på i beste velgående- og møtes hver mandag for matlaging, strikk/håndarbeid og sang/dans.



Frivilligsentralens egen dag på Fiin Fredag:

Fredag 20. november ble viet Frivilligsentralens egne aktiviteter. Det var konsert med gitargruppa, fremføring fra poesigruppa og dans med Nesodden Internasjonale Kvinnegruppe. I tillegg optrådte flere av våre egne frivillige artister, samt at vi hadde stand med oversikt over alle våre aktiviteter. Både syverkstedet, Pippigruppa og Honnørbridgen var til stede og viste frem aktivitetene og produktene.

Det var flott å kunne vise innbyggerne på Nesodden hvilken drivkraft som finnes i Frivilligsentralen og hvor viktig det er å tilhøre et fellesskap. Det var en nydelig dag for egenpleie for Frivilligsentralen.



TV-aksjonen 2025:

Frivilligsentralen administrerer bøsse delen av TV-aksjonen og dette året gikk de innsamlede midlene til Atlas-alliansens arbeid for funksjonshemmede som lever i krig og fattigdom.

På Nesodden ble det samlet inn kr. **1 135 061,00**

Vi har 6 områdeledere/sekretariater, som gjør en fantastisk innsats hvert år for at innbyggerne på Nesodden skal få mulighet til å gå med bøsser for innsamlingen.

Samarbeid

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

I 2025 har de mest sentrale samarbeidspartnere vært:

- Kommunen: Nesodden bibliotek og avdeling for kultur og frivillighet
- NAV: 3 deltakere på arbeidspraksis spesielt med oppgaver innen markedsføring og teknisk bistand med Åpen scene
- Andre lag/foreninger: Mange i forbindelse med planlegging av Landsbyfestivalen, men spesielt de som satt i kjernegruppa; Nesodden Røde Kors, Fremad Janitsjar/Nesodden Storband, Nesodden Velforbund og Nesodden misjonskirke

Kurs/konferanser

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



Seminar med Follo-nettverket: Hvert år arrangerer Follenettverket en egen samling der vi dukker ned i ulike faglige temaer. Her er daglig ledere for Nordre Follo (Kolbotn og Ski), Frogn, Vestby, Ås og Nesodden representert. Dette er et uvurderlig nettverk for ledere som til daglig har få kollegaer å samarbeide tett med.

Tilskudd:

Lotteri og Stiftelsestilsynet og Nesodden kommune: Kr. 1 085 128

Eksterne tilskudd:

Fiin Fredag: Kr. 8 800 fra Norges Frivilligsentraler, kr. 20 000 fra Den kulturelle spaserstokken Akershus

Fiin Fredag/Åpen scene: Kr. 156 000 fra Regionalt kulturfond Akershus

Kiwanis: Kr. 8 000 til overnatting for NIK (Nesodden Internasjonale Kvinnegruppe)

Flyktningetjenesten: Rundt kl. 7 000 som dekket mat i forbindelse med NIK-overnattingstur på Ommen

Landsbyfestivalen: Kr. 55 000 fra Landsbyfondet (brukes i 2026)

Språkkafé: Kr. 7 000 fra Norges Frivilligsentraler til bevertning

Nesodden misjonskirke: Kr. 6770 i pengegave fra menighetskollekt

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 av og til 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 og Instagram for å informere og profilere, samt egen nettside og Friskus. Vi produserer også flyers som vi distribuerer til relevante plasser.

Utlån av lokaler:

Vi har mye aktivitet i lokalene, men låner ut til andre aktører dersom vi har ledig kapasitet.

Faste lånere i 2025:

HLF Ytre Follo låner fast enkelte torsdager.

En gruppe med Ukrainsk ungdom lånte lokaler på lørdager for å danne nettverk.

Frisklivssentralen holder sine matkurs hos oss.

Palestinakomiteen på Nesodden lånte lokalene for markering og samling høsten-25

Nesodden 24.03.2026

Hege J. Emilsen



Daglig leder

Hanne Krohn Riege



Styreleder

