

Årsrapport 2023

Gausdal Frivilligsentral



Møte mellom mennesker

Innhold

Innledning.....	4
Brukerråd 2023.....	4
Aktiviteter i 2023	4
Eritreisk aften	4
Sommerklubb	4
Sommerjobb for ungdommer på sommerklubben	5
Sommerlab – Forskerfabrikken	5
Gausdalsdagen	5
Tv- aksjon.....	5
Egne møteplasser på Frivilligsentralen.....	6
Data drop-in og digitale kurs	6
Formiddagsteff	6
Etter skoletid-tilbud.....	6
Barseltreff.....	6
Frivilligsentralen i samarbeid med andre aktører	7
Møteplass for kreftberørte	7
Strøsand.....	7
BUA.....	7
Aktiv i 100	7
Seniortrim og balansetrening	7
Åpen hall.....	7
Babysang	8
Julegaveaksjon.....	8
Besøksvenner	8
Ønsketreet.....	8
MjøsAnker	8
Fjellglede kaffebar og interiør	9
Småjobbsentralen	9
Eldrecafé på Østre Gausdal Bygdahus.....	9
Samarbeid med Europris og Q-meieriet.....	9
Frivillige oppdrag	9
Matpakking.....	9
Matombringing.....	9

Besøksvenner	9
Ledsagertjeneste	10
Turvenner	10
Bibliotekverter	10
Sangere Forsettunet	10
Sangere Follebutunet	10
Kjøkkenmedhjelpere	10
Medhjelpere ved arrangementer	10
For de frivillige	10
«NYTT»	10
Møter for de frivillige	10
Den kulturelle spaserstokken	11
Takk	12
Regnskap 2023	12

Innledning

Det har som vanlig vært et givende år på Frivilligsentralen. Vi ser at lokalet tas mer i bruk etter at vi har blitt flinkere til å annonser at lokalene våre lånes ut gratis til lag og foreninger. Det er hyggelig at det er aktivitet og at det tas i bruk. Frivilligsentralen har åpent på mandager og onsdager fra kl. 10-14. De andre dagene er det en del møtevirksomhet og reservert tid til ulike møteplasser. Alle møteplassene er fortsatt oppe og går, og det samme gjelder mye av aktivitetene. Allikevel så er det alltid noe nytt, f.eks. har vi vært med å planlegge gjennomføringen med matutkjøring til flomberørte ifm. «Hans».

I 2023 ble det registrert 2670 frivilligetimer. Alle frivillige har ikke registrert timene sine, så tallet er i realiteten høyere. Timeantallet er ganske så likt som i fjor, men mindre enn tidligere år. Ved årsslutt var tallet på frivillige 93. Noen er veldig aktive og har faste ukentlige oppdrag, andre tar enkeltoppdrag av og til, mens noen står på listen og venter på ønsket oppdrag. Alle er medregnet i tallet på frivillige. Vi er heldige som har mange aktive frivillige i Gausdal!

Brukerråd 2023

I 2023 besto brukerrådet av følgende medlemmer:

Representant for de frivillige	Sigrid Wold
Representant for de frivillige	Torstein Steinbakke
Representant for mottakere av frivillige tjenester	Björg Linn (leder av brukerrådet)
Representant for lag og foreninger	Olav Olstad

Rådet skal gi råd vedrører tjenestens kvalitet og innhold, men ikke drøfte saker som omhandler enkeltindivid. Rådet er valgt for to år. I 2023 hadde brukerrådet ett møte, og kommuniserte i tillegg på e-post.

Aktiviteter i 2023

Eritreisk aften

Vi har hatt en dame i arbeidstrening i mars måned. Hun ønsket å lage eritreisk middag en dag, så vi inviterte inn frivillige og ulike lag og foreninger til å spise. Det var ca. 25 personer innom denne ettermiddagen.

Sommerklubb

Frivilligsentralen mottok midler fra Bufdir til å arrangere sommerferietilbud til barn og unge i uke 25, etter søknad på nasjonal tilskuddsordning for å inkludere barn og unge.

Slik som tidligere år, ble det organisert et tilbud til barn og unge fra 5. klasse til 10 klasse. Tilbudet gikk til alle barn og unge i denne alderen, uavhengig av økonomisk situasjon. I tillegg var det et samarbeid med ulike tjenester som gav informasjon om tilbudet til foresatte til barn og unge som kunne ha behov for å delta. Dette for å sikre at de som hadde størst behov var garantert plass.

Det var 56 barn og 49 ungdommer som var påmeldt. Alle fikk plass. Aktiviteter som ble gjennomført på barnegruppen var: RUSH trampolinepark på Hamar, to dager på Gausdal Arena med ulike aktiviteter i hallen og på Linflåa, Lillehammertur med kino og pizza, og tur til Gjøvik Bowling. Ungdomsgruppen var på RUSH trampolinepark, Totenbadet, en dag på Lillehammer kino og to klubb dager på Gausdal Arena.

Vi får gode tilbakemeldinger fra foreldre og barn, og håper å kunne fortsette å gi dette tilbudet.

Sommerjobb for ungdommer på sommerklubben

Frivilligsentralen søkte midler fra Gjensidigestiftelsen som kunne brukes til å tilby sommerjobb for ungdommer. Kriteriene for å få midler var ungdommene skulle være med å planlegge og gjennomføre gratis aktivitetstilbud til barn/unge i minimum 5 dager. Vi engasjerte 6 ungdommer fra 15-19 år som var med og jobbet under sommerferieaktivitetene vi tilbyr uken etter skoleslutt i juni. Ungdommene fikk arbeidserfaring, Frivilligsentralen fikk flere hender, og det var stas for barna at det var med noen eldre ungdommer.

Sommerlab – Forskerfabrikken

Frivilligsentralen arrangerte sommerlab fra Forskerfabrikken i uke 33. Dette er en sommerskole for barn som starter på mellomtrinnet i Gausdal. Det var et morsomt og populært kurs. Det var en egenandel på 750 kr. for å delta. LIONS dekket plassen til deltakere som ikke hadde anledning til å bekoste dette selv. Frivilligsentralen ønsker å bidra med ferieaktiviteter, da vi ser at sommerferien kan bli lang for mange barn.



Gausdalsdagen

Frivilligsentralen hadde åpent denne dagen og serverte kringle og kaffe til alle som var innom. Vi hadde også bingo. Nye informasjonsbrosjyrer ble trykt opp til dagen. Vi ser at det er få som kommer til Gausdal Arena og vil vurdere å stå på stand neste år om det ikke legges opp til aktiviteter lenger oppover mot arenaen.

Tv- aksjon

Frivilligsentralen er ansvarlig for å koordinere TV-aksjonen i kommunen. Årets aksjon gikk til Redd Barna. Vi fikk tilbakemeldinger om at det er «gammeldags» å gå med bøsse og at det er lite givende for bøssebærere å gå, da det er mindre folk hjemme og det er lite kontanter som puttes på bøssene.

Det er også utfordrende å rekruttere bøssebærere. Samtidig kan man anta at bøssebærerne utløser en del vipps-innbetalinger. Det vil evalueres en gang på nyåret om innsamlingen skal/kan endre form. Et nytt forslag vil i så fall legges fram for kommunestyret.

Egne møteplasser på Frivilligsentralen

Data drop-in og digitale kurs

I 2023 har det vært data drop-in onsdager kl. 10.00 – 11.00 i Frivilligsentralen sine lokaler. Tilbudet er lite brukt, men vi syns det er viktig å opprettholde tilbudet. Vi har ikke hatt egne nettbrettkurs i 2023, men det planlegges gjennomført våren 2024.

Formiddagstreff

Onsdager kl. 11.00 – 13.00.

Formiddagsmat, bingo og sosialt samvær. Åpent for alle, men er en fast gjeng på 15 seniorer som benytter tilbudet.

Etter skoletid-tilbud

På onsdager kan elever på mellomtrinnet komme til Frivilligsentralen etter skoletid. Det er mulig å gjøre lekser, få et gratis måltid og mulighet til å være sosiale. De benyttet seg også av hallen og ungdomsklubben sine lokaler, der man kan spille spill som f.eks. biljard, bordtennis og brettspill. Dette er et populært tilbud, mest brukt av den yngste gruppen, motsatt av hvordan det var i fjor da det var mest 7.klassinger. På det meste har det vært ca. 30 barn innom. Vanligvis ligger antallet på 25 barn.



Barseltreff

Hver mandag mellom kl. 12 og 14 legges det til rette for barseltreff på Frivilligsentralen. Her kan man møtes og ha med egen mat og drikke og spise sammen, eller bare snakke med andre foreldre som er hjemme med babyen sin. Frivilligsentralen låner kirken sitt utstyr som blir brukt under babysangen, slik at det er matter og leker på gulvet til de minste. Stoler og stellebord har vi også. I 2023 har det vært ca. 6 mødre innom hver mandag i løpet av året, unntatt ferier og helligdager.

Frivilligsentralen i samarbeid med andre aktører

Møteplass for kreftberørte

Møteplass for personer som har eller har hatt kreft, eller som er pårørende til noen med en kreftdiagnose. Kommunens kreftkoordinator er ansvarlig. Møtes annenhver torsdag kl. 11.00 - 13.00.

Strøsand

Gausdal LIONS pakker og leverer ut strøsand til hjemmeboende eldre som ikke selv kan skaffe strøsand. Frivilligsentralen orienterer og sender ut informasjonsskriv til de hjemmeboende eldre. Dette tilbudet har eksistert i flere år.

BUA

Gausdal Folkebibliotek og Gausdal Frivilligsentral samarbeider om å drifte BUA, selv om ansvaret er plassert hos biblioteket. Det lånes ut både sommerutstyr og vinterutstyr til alle som ønsker det, totalt 420 enheter. Utlånet foregår på biblioteket i bibliotekets åpningstid. I 2023 var det registrert 408 utlån. Dette inkluderer utlån av slalåmutstyr på Skei, da BUA og Skeikampen har en avtale om at man kan få med seg en lapp fra BUA, slik at man får låne gratis utstyr.

Aktiv i 100

Et tilbud for alle voksne som har gått litt turer før. Mandag formiddag fra mai til ut oktober. Gausdal Turlag har hovedansvar. Frivilligsentralen er støttespiller og bidrar med koordinering og markedsføring ved behov. Turene går i all slags vær og turmålene varierer fra gang til gang. I 2023 ble det gjennomført 17 turer.

Seniortrim og balansetrening

Frivillige, utdannede instruktører driver tilbudet seniortrim og balansetrening på Gausdal Arena. Dette tilbudet foregår fra oktober til april, når det ikke er tilbud om Aktiv i 100 turer. Slik holder de formen i løpet av vinteren. Balansetreningen er på mandager fra kl. 11-12 i dansesalen. Dette tilbudet er et samarbeid med Hørsellaget i Gausdal. Her er det litt mer fokus på balanseøvelser enn det er i den andre gruppen. Den ordinære seniortrimmen har tilbud på mandag og fredag fra kl. 10-11. Frivilligsentral står som låntaker av dansesalen på Gausdal Arena. Det har vært ca. 20-30 deltakere hver uke. Flere deltakere spiser lunsj sammen på Frivilligsentralen etter trimmen.

Åpen hall

Åpen Hall på Gausdal arena er et åpent, inkluderende og gratis aktivitetstilbud for barn og unge i Gausdal. Tilbudet er åpent hver onsdag utenom skoleferier og helligdager fra oktober til april. Dette har vært et samarbeid mellom Gausdal skilag sin freeski-gruppe godt støttet av ivrige foreldre og Frivilligsentralen. Det er et populært og viktig tilbud som benyttes av ca. 80 barn og unge hver uke. Skilaget trakk seg ut av samarbeid høstsesongen. Barnegruppen er derfor nå drevet av foreldre, og ungdomsgruppen er drevet av ungdomsklubben og to lønnete ungdommer på 18 år som fungerer som aktivitetsledere. Det er søkt midler fra sparebankstiftelsen som er tenkt skal gå til lønn av ungdommer (over 18 år) som skal fungere som aktivitetsleder for tilbudet, både på barne- og ungdomsgruppen.

Frivilligsentralen i samarbeid med LIONS arrangerte også **GAUSDALSTURNERINGS** for tredje gang i år. Gausdalsturneringen er en turnering der de ulike nødetatene møtes for å konkurrere i ulike

idretter. I 2023 var sporten volleyball, og det var politiet som gikk seirende ut med vandrepokalen i år. Dette er et artig arrangement som trekker både store og små til Åpen Hall denne kvelden. Det er også et viktig forebyggende tiltak der barn og ungdom kommer i kontakt med nødetatene på en helt annen måte enn ellers, der de sammen kan spille/leke sammen etter endte kamper.



Babysang

Hver mandag har flere mødre møttes med sine babyer til babysang på Frivilligsentralen. Babysangen er ledet av diakonen i Gausdal. Det er lagt til rette for at barseltreffet er rett etter babysangen.

Julegaveaksjon

Frivilligsentralen har et samarbeid med LIONS, næringslivet og ulike kommunale tjenester for å kunne bidra til at de som trenger litt ekstra til jul får det. LIONS samlet inn penger fra private via deres vipps i tillegg til at klubben ga 50 000 kr til juleaksjonen. Europris samlet også inn gavekort som privatpersoner hadde kjøpt. Gavekortene ble fordelt av Frivilligsentralen. Det ble delt ut gavekort på Rema 1000 til en verdi av 75 000 kroner i 2023.

Besøksvenner

Frivilligsentralen samarbeider med Røde Kors om besøksvenner. RK holdt kurs om det å være besøksvenn på Frivilligsentralen i 2023. Her møtte det opp 11 deltakere. I tillegg har vi en formell avtale som sier at Frivilligsentralen har besøksvenner uten hund, mens RK har ansvar for besøksvenner med hund.

Ønsketreet

I 2023 samarbeidet Frivilligsentralen med Røde Kors om «Ønsketreet». Det ble satt opp et tre på TID Kafé og et tre på Gausdal Folkebibliotek. Her ble det hengt opp hjerter med ulike gaveønsker fra barn som bor i lavinntektsfamilier i Gausdal. Dette var i samarbeid med ulike hjelpetjenester i Gausdal.

MjøsAnker

Frivilligsentralen har i løpet av 2023 hatt flere personer i arbeidsutprøving, i samarbeid med arbeidsinkluderingsbedriften MjøsAnker.

Fjellglede kaffebar og interiør

Fjellglede kaffebar og interiør tok kontakt med Frivilligsentralen og ønsket et samarbeid om å tilby egne treff for eldre. Dette resulterte i «eldrekafé på Skei» en gang i februar og en gang i august. Frivilligsentralen bidro med annonsering i tillegg til å dekke skyss for de som trengte det. Det var ca. 35 seniorer som møtte opp begge ganger. Det planlegges en ny runde i januar, men denne gangen uten skyss, for å se om det fortsatt kommer seniorer til kaféen.

Småjobbsentralen

Småjobbsentralen tilbyr rimelig og enkel hjelp i hjemmet for pensjonister og uføre. Frivilligsentralen fungerer som sekretær, og er med på årsmøtet. Frivilligsentralen bistår også med markedsføring.

Eldrekafé på Østre Gausdal Bygdahus

Bygdahuset tok kontakt og ville starte opp med eldrekafé en gang i måneden. Vi hadde flere frivillige som ønsket å være med på dette arbeidet, alt fra planlegging til gjennomføring. Det er ble arrangert to eldrekaféer på vårparten i 2023 som Frivilligsentralen var involvert i. Det var godt besøkt med ca. 50 personer innom.

Samarbeid med Europris og Q-meieriet

Frivilligsentralen blir kontaktet hvis bedriftene har datovarer de må kvitte seg med. Frivilligsentralen har noen ganger tatt varer selv til bruk på egne møteplasser, eller så har Frivilligsentralen kjørt ut varer til sykehjem, Flatavegen og til Frelsesarmeen på Lillehammer.

Frivillige oppdrag

Matpakking

Tre pakkere møtes hver torsdag ca. kl. 7.45 på Forsettunet. De pakker porsjonspakninger med middagsmat i kjølebager for utkjøring.

Matombringning

Fem matombringere kjører ut maten til hjemmeboende eldre og personer med funksjonsnedsettelse i Gausdal. Fire sjåførere starter ruten sin på Forsettunet og kjører Bødal – Espedal, Forset, Østre solsida og Østre baklia. Maten som skal deles ut i Follebu bringes til Follebutunet av ansatte, der en matombringer leverer ut maten.

Besøksvenner

Personen selv, pårørende eller noen i hjelpeapparatet tar kontakt med Frivilligsentralen ved behov for besøksvenn. I 2023 hadde Frivilligsentralen 15 registrerte besøksvenner. De fleste er damer, men vi har flere menn på listen også. Det er alltid etterspørsel etter flere besøksvenner og vi har ofte personer på venteliste som ønsker og trenger en besøksvenn.

Ledsagertjeneste

Tjenesten er et tilbud til hjemmeboende og beboere på institusjonene, som trenger følge til lege, tannlege eller sykehus. I 2023 hadde Frivilligsentralen 12 registrerte ledsagere.

Turvenner

Både hjemmeboende og de som bor på institusjonene som trenger turfølge kan få en turvenn. Flere frivillige er tilknyttet Forsettunet og Follebutunet og går turer med de som ønsker det.

Bibliotekverter

Biblioteket og frivilligsentralen samarbeider ofte om arrangementer. Bibliotekvertene hjelper til på arrangementer og med andre oppgaver. De er et supplement til den ordinære driften til biblioteket.

Sangere Forsettunet

Ca. fire sangere og en pianospiller er på Forsettunet hver fjerde onsdag og bidrar med sang, musikk og sosialt samvær for beboere. Hver fjerde onsdag spiller Arnhild Vik gjennom DKSS, på Forsettunet. Da er sangerne med for å tilrettelegge og bidra.

Sangere Follebutunet

Fem sangere og en trekkspiller er på Follebutunet hver fjerde onsdag og bidrar med sang, musikk og sosialt samvær for beboere. Hver fjerde tirsdag spiller Arnhild Vik gjennom DKSS, på Follebutunet. Da er det ca. åtte sangerne med for å tilrettelegge og bidra.

Kjøkkenmedhjelpere

Hver tirsdag gjennom skoleåret koker frivillige suppe til kulturskoleelever som kommer på Arenaen rett etter skoletid. På formiddagstreffet på onsdager er det frivillige som stiller opp og ordner det praktiske. Ved andre arrangementer brukes frivillige til kaffekoking og servering, også i samarbeid med andre tjenester (ungdomsklubben, kulturskolen og biblioteket).

Medhjelpere ved arrangementer

Praktisk hjelp ved ulike arrangementer.

For de frivillige

«NYTT»

Det er sendt ut nyhetsbrev til alle frivillige fire ganger i løpet av 2023. Nyhetsbrevene inneholder informasjon om hva som skjer på og i regi av Frivilligsentralen.

Møter for de frivillige

- Frivilligmøte 2023 ble avholdt 23.mars.
- Det ble i 2023 arrangert temasamling for de frivillige, tema demens. Vi fikk god hjelp fra demenskoordinator i kommunen og leder i demensforeningen i Gausdal. Ca. 15 oppmøtte.
- Sommertur. Det ble arrangert sommertur for de frivillige 13. juni til Elverum. Vi fylte en buss og kjørte først til Glomdalsmuseet for omvisning og kaffe og biteti før vi gikk over Prestøya til Skogsmuset. Her hadde vi også en orientering før vi spiste mat på spisestedet Forstmann. Vi arrangerer en gratis sommertur til våre frivillige hvert år.



Den kulturelle spaserstokken

Det er Frivilligsentralen som administrerer Den kulturelle spaserstokken (DKSS) i Gausdal. For å utarbeide program er det satt ned en ressursgruppe. Gruppen består av frivillige ressurspersoner innen kulturlivet, representant fra lag/organisasjon og ansatte i Gausdal kommune:

Stig Rune Dalane	Frivillig
Nina C. Foss	Frivillig
Hans Hjelmstad	Frivillig
Deborah Strutt	Folkeakademiet i Gausdal
Arne J. Vangen	Biblioteksjef
Ragnhild Hårstad	Seksjonsleder Follebutunet
Tine Andersen	Frivilligsentralen

Gausdal kommune får utbetalt ca. 50 000 kr hvert fra fylkeskommune. Midlene er fordelt utover året, med profesjonelle utøvere på institusjoner, kultursalen, bydåhus m.m. Vi prøver å variere kultursjangere.

Gausdal folkebibliotek og kulturlivet i Gausdal er viktige samarbeidspartnere i arbeidet med DKSS. Folkeakademiet er en svært viktig samarbeidspartner og finansiere deler av tilbudet.



Ida Hagen forteller om sitt arbeid med veving på biblioteket.



Matkultur på Ruten Fjellstue. Bilde fra utstillingen «Hematt» på Aulestad.



Takk

Frivilligsentralen ønsker å rette en stor takk til alle frivillige som gjør en kjempeinnsats på ulike områder i bygda!

Regnskap 2023

Regnskapssammendrag Frivilligsentralen i Gausdal 2023

Artsgr (T)	Regnskap	Regulert budsjett	Avvik i kr
0 Lønn inkl. sosiale utgifter	1 100 435	913 070	-187 365
1-4 Andre driftsutgifter	683 844	487 865	-195 980
5 Finansutgifter og finanstransaksjoner	314 596	0	-314 596
6-8 Andre driftsinntekter	-1 344 614	-520 000	824 614
9 Finansinntekter	-48 604	0	48 604
	705 657	880 935	175 278