



Årsberetning 2019

Hol Frivilligsentral

Frivilligsentralens styre og daglig leder

Følgende styre ble valgt på årsmøtet 2018:

- Dagfinn Tvedt, styreleder – valgt for 2år
- Børre Evensen – 1 år igjen – var ikke på valg
- Ellen Mørk – 1 år igjen – var ikke på valg
- Liselott Larsgard, varamedlem – 1 år
- Nils Thorsrud, varamedlem 1 år

Daglig leder Siren R. Bjordal

Møtevirksomhet

Styremøter: Det har vært gjennomført styremøter 2.01, 18.01, 1.03, 3.04, 29.05, 20.08, 1.10, og 5.11. Det skrives referat fra styremøtene som arkiveres i kommunens arkivsystem 360.



Status i Frivilligsentralen per 31.12.2019

Vikarierende daglig leder har jobbet 40% januar og februar og fulltid siden 1.3.2019, og har sammen med styret jobbet for å løfte Frivilligsentralen. Målsettingen er å bli kjent og synlig. Kontoret på biblioteket på Geilo er nå helt på plass med møbler og profilering på innsiden og fra utsiden. Videre har vi fått på plass skilting på samfunnshuset som viser hvor Frivilligsentralen er. Ny og mer brukervennlig nettside er også på plass. Samarbeidet med biblioteket og kultur fungerer også utmerket, og vi er alle gode kolleger. Frivilligsentralen har hatt fokus på å inkludere ulike aldersgrupper med tanke på både aktiviteter, samarbeid og informasjon, og har jobbet mye for å synliggjøre at vi er en samarbeidsaktør og kan være en katalysator for aktiviteter. Dette mener vi å ha lykkes godt med, og har i dag et godt samarbeid med mange lag og organisasjoner, offentlige og private instanser og privatpersoner. Vi har hatt travle måneder, men opplever å bli en naturlig aktør å samarbeide med i mange sammenhenger. Samtidig opplever vi at vi har gjort mer kjent hva en Frivilligsentral er og kan være. I perioden fra mars til årets slutt har det vært stort fokus på nettverksbygging da samarbeid og samskaping er avgjørende faktorer for å lykkes med aktiviteter og arrangementer. Frivilligsentralen blir i økende grad sett på som den koordinerende enheten den skal være.

Vi har, eller har hatt aktiviteter for barn, informasjon om frivillig innsats rettet mot ungdom på hele ungdomsskolen, samarbeid med ungdom som frivillige, aktiviteter for eldre, og aktiviteter som skaper generasjonsmøter samt aktiviteter for arbeidsinnvandrere og flyktninger. Vi har invitert oss inn med informasjonsmøter både til offentlige virksomheter (psykisk helse, Velferdssentrene, helse- og omsorg, friskliv, folkehelse), men også lag og organisasjoner i kommunen. Vi jobber for å inkludere alle. Målet er at skal kunne bidra med frivillig innsats, og alle skal kunne ønske seg frivillig hjelp. Frivilligsentralen har derfor fokus på aktiviteter som personer ønsker seg, som noen melder inn et behov er en mangel, men også aktiviteter som noen har lyst å delta på.

Vi er fornøyde med det vi har gjort og resultatene vi har oppnådd i løpet av denne perioden, og ser frem til fortsatt vekst.



Under vises det til Hol Frivilligsentral sitt formål (jf. vedtekter og virksomhetsplan) og måloppnåelse i punktene under.

Frivilligsentralen i Hol skal bidra til å styrke den frivillige innsatsen i kommunen, samt bidra som koordinerende organ mot frivillig arbeid:

Måloppnåelse:

I løpet av året vi rekruttert mange nye frivillige inn til egne og andres frivillige aktiviteter. Vi opplever i økende grad å bli kontaktet som en naturlig samarbeidspartner. Dette tror vi er et resultat av sterk utadrettet virksomhet og nettverksbygging for å presentere oss og hva vi kan tilby i samarbeid med andre. Å styrke den frivillige innsatsen handler i stor grad om nettverksarbeid og samarbeid, samt koordinering. Jo mer vi alle er kjent med hverandre og kan samarbeid, jo sterkere kan frivilligheten være. Vi har jobbet hardt for å bli kjent, at andre lag og organisasjoner kjenner til vårt tilbud, men også at vi selv har kunnskap om andre lag og organisasjoners aktiviteter og målgruppe. Vi skal utfylle hverandre, ikke konkurrere. Noen eksempler på grep gjort i forhold til dette i denne perioden:

- I dialog med Geilo Røde Kors og besøkstjenesten opprettet vi egen fane for deres tilbud på våre hjemmesider med deres kontaktinformasjon og tilbud. Dette fordi FS stadig får henvendelser om besøksvenn og lignende.
- Seniordansen har fått tilsvarende fane da de ikke hadde egen hjemmeside. Deres aktiviteter er også lagt inn i vår kalender.
- Alle årets aktiviteter for Hol 60 pluss er lagt i vår kalender. Videre har vi ved flere anledninger vært tilstede og presentert våre aktiviteter, samt rekruttert frivillige.
- Tilsvarende også gjort for Hol husflidslag
- Vi har holdt presentasjon for Eldrerådet ved flere anledninger, samt i UKL
- Vi opplever i økende grad at ulike lokale lag spør om ikke vi kan dele deres arrangementer og aktiviteter, og vi bistår også med å lage presentasjon og flyer av aktivitetene om det er ønsket.
- Vi har bidratt gjennom informasjon og kampanjer til at 32 lag og organisasjoner nå har registrert seg i Tilskuddsportalen mot bare noen få i starten. Det å søke og få tilskuddsmidler kan gjøre at flere lag kan få til flere aktiviteter som frivillige kan være en del av. Videre kan det også være samfunnsøkonomisk gunstig for kommunen

Videre kontinuerlig vedlikehold og informasjon om våre aktiviteter til offentlige avdelinger som psykisk helse, hjemmetjenesten og Velferdssentrene.



I forhold til resultatmål 1 i Virksomhetsplanen: «Vi skal styrke deltakelsen og bredden i frivillig virksomhet, spesielt rettet mot sosial og humanitær innsats»:

Måloppnåelse:

Vi har vært tilrettelegger og pådriver for oppstart av mange nye aktiviteter basert på frivillig innsats som er rettet mot sosial og humanitær innsats i 2019:

- **Datakafé** – et lavterskeltilbud en gang i uken på Biblioteket på Geilo. Digital hjelp og bistand, men samtidig også et sosialt fellesskap. Målsetting om én til én hjelp, da kartlegging viste at alle hadde ulike ønsker, og ikke ville ha ren kursform. Vi har samarbeid med ungdomsskolen og Innsats for andre, og har 6 ungdommer med som hjelpere i tillegg til noen voksne. Dette er både en læringsarena, en sosial møteplass og en plass for generasjonsmøter.
- **Språkkafé** – et lavterskeltilbud for å snakke norsk. Dette er et samarbeid mellom Geilo Kulturkyrkje og Geilo Røde Kors samt Frivilligsentralen – generert av FS. Annenhver uke i Kulturkyrkja. Her har vi en egen facebook-gruppe med 55 medlemmer fra ulike nasjonaliteter.
- **Kveldsravn** – vår egen utgave av Natteravner, og et samfunnsnyttig og forebyggende initiativ. Her er en god aldersblanding av frivillige, så får gjøre noe de opplever som meningsfullt, får nye bekjenskaper, og får et fellesskap – samtidig som det skaper trygghet. Vi har en egen facebook-gruppe og en koordinator. Det er utarbeidet instruksjoner, er et samarbeid med politiet, og er 19 ravner registrert. De går i hovedsak fredager og lørdager etter egne ruter.
- **Lyttevenn** – et samarbeid med barneskolen på Geilo. Lyttevenn er et konsept fra Agder, og som vi har fått til på Geilo. Til orientering så ble alle barneskolene i kommunen forespurt om de ville være med på dette. Vi har 9 frivillige Lyttevenner som har sine faste barn de er lyttevenn for. Dette handler om både leselyst, leseglede, generasjonsmøter, gode relasjoner og få eldre inn i skolen med sin tålmodighet og ro. Lyttevenner er to ganger i uken på skolen, og det er organisert med egne rom og et tett samarbeid med skolen. Politattester og taushetserklæringer er hentet inn. 25 barn har fått dette tilbudet, og etterspørselen er større enn vi kan favne.

Tilbakemeldingene på dette tilbudet er fantastiske, både fra lærere, elever og foresatte. Vi har fått mange gode, og rørende historier fortalt. Et eksempel er den eleven som aldri har villet lese høyt i klassen. Etter noen møter med sin Lyttevenn, kommer eleven tilbake til klassen og leser høyt for de andre for første gang. Stor mestringsfølelse.



- **Sykkelpilot** – her har vi frivillige som vil fortsette med til våren. I denne runde var det Geilotun som benyttet seg av dette. Et flott tilbud hvor frivillige bistår Geilotun slik at de eldre kommer seg ut og får «vind i håret»
-
- **Sittedans** – Her bidrar flinke seniordansere med sittende dans med egne bevegelser etter kjent og glad musikk. Det er en time med aktivisering, latter og glede for dem som ikke lenger klarer å bevege seg fritt. Dette er annenhver onsdag på Velferdssenteret på Geilo.
- **Småjobbsentralen** – driftet av 8 frivillige seniorer som håndterer sentralbord tirdager og torsdager på Servicetorget på Geilo. Sentralen har eget telefonnummer og e-post, og det er 20 tilmeldte «småjobbere» som kan utføre ulike oppdrag. Dette er veldig bra da vi ikke startet opp før i slutten av november. Videre var sentralen med på et felles prosjekt i Hallingdal i forbindelse med røykvarslerdagen 1. desember hvor vi tilbød gratis skifte av batterier i røykvarslere til eldre og andre trengende, samt rimelig bytte av gamle røykvarslere. Frivillige småjobbere har vært på kurs sammen med de andre småjobbsentralene i Hallingdal i forbindelse med brannssikkerhet.
- **Pølser og allsang** – et lavterskel tilbud annenhver lørdag fra kl. 15-17 i Kulturkyrkja. Et samarbeid med FS og Geilo Kulturkyrkje på bakgrunn av møter med psykisk helse og miljøtjenesten, hvor mange brukere hadde uttalt at de var veldig ensomme i helgene. Ulike aktører deltar frivillig med sang og musikk, samt enkel bevertning hvor frivillige drifter kjøkkenet. Arrangementet er åpent for alle aldre, og det skal være et spenn av musikkssjangere. FS har bidratt med 20000,- til nye sangbøker til tilbudet (fra gavemidler).
- **Matservering på Velferdssentrene** – vi hadde en lengre periode en tidligere kokk som lagde mat tre ganger i uken på Geilo. God og næringsrik mat som de eldre satt stor pris på. Vi så hvor viktig matglede og matfellesskap er. VS og FS har et godt samarbeid.
- **Sterk og stødig** – en nasjonalt konsept hvor frivilligheten samarbeider med det offentlige, her fysioterapitjenesten. Frivillige og fysioterapeuter har deltatt på felles sertifisering i 3 dager. Sterk og stødig startet på Fjellvang 10. desember, og er ment å styrke kroppen og forebygge fall.
- **Leksehjelp** – i samarbeid med Geilo migrasjon har vi hatt leksehjelp for flykninger og andre på biblioteket på Geilo.
- **Bridge** – vi har koordinert og funnet folk som har lyst på et fellesskap og som liker å spille bridge.
- **Frivillig Lesevenn** for demente på dagsenter for demente.

A: Lienvegen 69
3580 Geilo
T: 95 98 00 40
Web: holfrivilligsentral.no
Org.nr: 944 889 116



- **Lær Kidsa Koding** – Her startes det opp en pilot i januar på biblioteket.
- **Trivselsutvalg/Pårørendeforening på Høgehaug** – etter initiativ fra Nils Bøe. Her har vi utarbeidet brosjyre og materiell, og håper i samarbeid med ledelsen å få til et allmøte i Vika i januar/februar 2020.
- Videre er det flere aktiviteter vi har prøvd å få til, men som det ikke er interesse for enda: Sjakk, sjakkklubb, Tenketank for ungdom, Lesesirkel, besøksbaby. Vi har og brukt en del tid på å sondere terrenget i forhold til utstyrssentral og potensielle samarbeidsaktører, og for å kartlegge eventuelt behov.

Fokusområder

I forhold til satsingsområder vi hadde for 2019 i årsberetninger i 2018 mener vi at målsettingene er oppnådd på det følgende:

Måloppnåelse:

- Vi har et kontinuerlig fokus på å fremme og gjøre kjent Frivilligsentralen, både internt ogeksternt med presentasjoner, møtevirksomhet, arbeidsgrupper og nettverksbygging.
- Vi har jobbet for å rekruttere flere ungdommer til frivillig arbeid, og har 7 ungdommer tilmeldt småjobbsentralen, samt 6 ungdommer som hjelpere på Datakafé. Videre har vi holdt foredrag for hele ungdomsskolen og informert dem om muligheten for å være frivillig, bidra i frivillig aktivitet, samt muligheten for ungdommer å søke Frifondmidler om de vil starte ting selv.
- FS har ved to anledninger vært jury og veileder i sosialt entreprenørskap for ungdomsskolen og for hele Hallingdal.
- Vi har utviklet mange nye aktiviteter og prosjekter i samarbeid med frivillige og andre lag og organisasjoner
- Vi har nådd mange lag og organisasjoner i kommunen med informasjon om Tilskuddsportalen og fått dem til å registrere seg.
- Vi har skapt en synlig og inkluderende fysisk «sentral» i form av Frivilligsentralens kontorlokalet inne på Geilo bibliotek, samt hjemmesider og facebookside.
- Vi har spredd kunnskap om frivillighet og frivilligsentralenes rolle, og mener at flere og flere nå skjønner hva Frivilligsentralen kan være og hvordan vi kan samarbeide.
- Vi opplever en jevn økning av frivillige til sentralen jo mer vi blir kjent og jo

A: Lienvegen 69
3580 Geilo
T: 95 98 00 40
Web: holfrivilligsentral.no
Org.nr: 944 889 116



mer aktiviteter vi får til. Vi jobber kontinuerlig for å skape et godt miljø og system for ivaretagelse av de frivillige. Alle aktive frivillige fikk blomstergavekort før jul. Ungdommene fikk gavekort på Peppes.

Et annet resultatmål fra vår Virksomhetsplan er at: «Vi skal legge til rette for samarbeid og samhandling mellom enkeltpersoner, grupper, frivillige organisasjoner og det offentlige. Sentralen skal stimulere til økt sosial kontakt og aktiv deltakelse i lokalsamfunnet. Frivilligsentralen blir på den måten et viktig bidrag til bedret folkehelse i kommunen».

Måloppnåelse:

Daglig leder var arrangementsansvarlig for «Verdensuken for psykisk helse», som ble en utvidelse av Verdensdagen den 10. oktober. FS søkte, og fikk 7000 kr. i tilskuddsmidler fra Verdensdagen til våre arrangementer. Vi fikk til en hel uke med ulike arrangementer hver dag, og hvor vi og offentlige instanser klarte å få et felles fokus og samarbeid i forhold til alle arrangementer. Videre inkluderte vi lag og organisasjoner samt Kulturkyrkja og hadde felles stands med frivillige i forbindelse med selve dagen. FS og biblioteket samarbeidet også om et inspirasjonsforedrag med en ekstern foredragsholder på biblioteket, og FS skaffet sponsorer til bevertning (Bardøla og Spar). En vellykket uke som fikk løftet oppmerksomhet om psykisk helse, og skapte nyttige relasjoner mellom alle aktører som en bonus.

Videre er daglig leder ved FS prosjektkoordinator for Digihjelpen. Kommunen har søkt og fått tilskuddsmidler for å få flere seniorer på nett. Gjennom prosjektet har vi fått dannet en arbeidsgruppe hvor Hovet, Hol, Geilo, Skurdalen og Dagali er representert. Målsettingen er å få til Datakaféer på hvert tettsted og hvert dalføre. Å få flere eldre digitalt trygge er et mål, da vi har velferdsteknologi rett rundt hjørnet. Hver av stedene har skaffet 2-3 frivillige (12 totalt) som skal på kurs i slutten av januar. Kurset er i regi av Seniornett og er for å «lære å lære bort» til dem som kan lite. Her har vi også fått med biblioteket på samme opplæringen. FS har søkt Skue sparebank om 35000,- til nettbrett til utlån på alle datakaféene.

Videre er FS også med i arbeidsgruppe i forhold til å opprette selvhjelpsgrupper på Geilo. Her holdt vi kurs med Selvhjelp Norge den 3. og 4. desember på biblioteket med 14 deltagere, både fra offentlige men også enkeltpersoner som kan være ressurspersoner i kommunen. Arbeidsgruppen fortsetter arbeidet som vil være langsiktig, og hvor vi håper på et godt samarbeid mellom psykisk helse, fysio, helsestasjon, Friskliv samt NAV.

A: Lienvegen 69
3580 Geilo
T: 95 98 00 40
Web: holfrivilligsentral.no
Org.nr: 944 889 116



Av andre aktiviteter hvor FS samarbeider med det offentlige, kan nevnes arbeidsgruppe for reformen Leve hele livet.

I tillegg kan nevnes:

- Vi har bistått noen lag og organisasjoner med å søke midler, de har og fått penger.
- Vi har søkt og fått 30.000,- til Velferdssentrene.
- Vi har mottatt gavemidler på 12500,- og 20000,- fordi vårt arbeid begynner å bli mer kjent og anerkjent.
- Vi har søkt om 35000,- til nettbrett for Digihjelpen i hele kommunen.