

# ÅRSBERETNING 2023



## INNLEDNING



På nytt kan vi noterer nye rekorder, i et aktivt år, antageligvis det mest aktive noen gang. Vi har hatt godt over 350 arrangement, samt at Høvleri

kafe og har hatt åpent hver dag, og møteplassen der er gull vært for de som kommer dit.

Noen klipp fra litt av det som har skjedd i 2023 ligger i rapporten.

Mange arrangement, utflukter og møteplasser for alle, i alle aldre. Det som gleder aller mest er tilgangen til alle de fantastiske frivillige som tilbyr sin hjelp. Flere ganger i uka komme noen innom som ønsker å tilby sin hjelp.

## FORMÅLET MED FRIVILIGSENTRALEN

Frivilligsentralen skal være en lokalt forankret møteplass, åpen for alle som har lyst til å delta innen frivillig virksomhet. Den skal utvikles av de som er knyttet til sentralen. Målet for sentralen skal være et kraftsenter og kontaktpunkt for mennesker, foreninger, lag og det offentlige. Sentralen er en alminnelig stiftelse opprettet i 1999 med følgende eiere:

- ✓ Forsvarets Pensjonistforening
- ✓ Hovin Menighet
- ✓ Kløfta Vel
- ✓ Lions Club Ullensaker Jessheim
- ✓ Lions Club Ullensaker Kløfta
- ✓ Natteravnene, Jessheim
- ✓ Nordlys Astma og Allergi
- ✓ Ullensaker Eldreråd
- ✓ Ullensaker kommune (fast representant i styret)
- ✓ Ullensaker LHL
- ✓ Ullensaker Menighet Pensjonistforening, ikke aktiv
- ✓ Ullensaker Sanitetsforening

## BEMANNING

Frivilligsentralen har en fast 100 % stilling som avd. leder samt 8 personer i mindre stillingsbrøker hvorav 2 personer på varig tilrettelagt arbeid, ved årets slutt.

Dessverre er det mange med dårlig helse, som gjør at vi har mye sykefravær- Vi øker stadig med nye personer bemanningen, som igjen gir mulighet for arbeid for de som trenger det sosiale og å fylle sine dager med oppgaver og gode opplevelser.

## SAMARBEID MED ULLENSAKER KOMMUNE

Samarbeidet med kommunen er svært godt, både med politikere og administrasjon. Politikere har igjennom flere år sett hva vi bidrar med i et folkehelseperspektiv, og bevilger midler så vi kan gjøre enda mer for alle. Det at det ble inngått avtale om kjøp av Frivillighetens hus i siste del av 2017, viser at kommunen tror på det vi gjør. Å ha en arena hvor lag og foreninger kan disponere lokaler, vil også gi oss enda flere samarbeidsmuligheter. Det at det er et så tett samarbeid bl.a. med det som kulturkontoret bidrar til, og utløser så mange muligheter som igjen kommer alle i Ullensaker til gode.

## LYSVANDRING



# Dublin tur for 50 stykker



# SENIORDAGER 2023



## FRIVILLIGE

Ullensaker har en sterk vekst, med en økt befolknings mengde merkes det godt også på Frivilligsentralen. Flere tar kontakt for å ha et møtepunkt med andre. Det er mange flere som ønsker enkelt oppdrag som frivillige, enn å ta verv i lag og foreninger. (ad hoc frivillighet). Frivilligheten er i Ullensaker merker også endring, slik som resten av landet. Mange har igjennom året tatt kontakt for å spørre om det er noe de kan bidra med. Det er personer fra alle samfunnslag og alder. Det er personer som er opptatt av å hjelpe andre og som ønsker å bidra på de sosiale møteplassene vi har. Ved årets slutt har vi søkt Lotteri og stiftelsestilsynet om mulighet til å opprette en sentral til i Ullensaker.

Det at mange yngre personer bruker Frivilligsentralen som en arena for å møtes, og få arbeidstrening, er en viktig faktor for å vise mangfoldet. For alle er det viktig å finne gode arenaer hvor folk trives, og gir de tilbake troen på seg selv, få mestringsfølelse, eller kanskje for første gang kjenne på at |de er verdifulle.

Å skille mellom frivillige og brukere er umulig og for oss heller ikke noe mål. Frivilligsentralen skal være en møteplass i lokalsamfunnet, åpen for alle. Frivilligsentralen har en betydelig rolle i arbeidet med forebyggende helsefremmende tiltak. Også i de kommende år vil vi i tråd med den nye kommunale folkehelseplanen fortsette å legge stor vekt på sosiale, kulturelle og fysiske aktiviteter, for alle i alle aldre. Mange lag og foreninger bruker hver uke lokaler til egne arrangement og møter, samt i samarbeid med Frivilligsentralen.

## STYRETS SAMMENSETNING 2023

Bjørn Engebø	Rotary	Leder
Marit Bratbakken	Representant frivillige	Nestleder
Merete Groven	Representant frivillige	Styremedl.
Helga Skiaker	Representant frivillige	Styremedl.
Jon Henrik Solhei	Ullensaker kommune	Styremedl.
Sigrid Bogstad	Jessheim vgs	Styremedl.vara
Karsten Thorvaldsen	Natteravnene, Jessheim	Styremedl.vara
Kjell Bråthen	Representant frivillige	Styremedl.vara

## FRIVILLIGHYTTA I HURDAL

Våren 2016 inngikk Frivilligsentralen leie av en enkel hytte i Hurdal. Hytta fikk flere ansiktsløftinger også i 2022. I løpet av sommeren har hytta vært en møteplass for folkehelse, særlig for menn. Vi veit at det skal lite til for å øke folks livsglede, så f.eks. en kaffekopp på trappa er folkehelse både psykisk og fysisk. Vi har brukt mye av våren til å forta oppgradering med maling mm, en flott aktivert da vi hadde lite arrangement. I løpet av året har vi hatt mange store prosjekt så vi har ikke fått benyttet den så mye vi hadde håpet på.

## MATKASSER TIL JUL FOR DE SOM TRENGER LITT EKSTRA

Også i år pakket vi matkasser til Fabu. De fikk og med gavekort til mottakere. Ansatte i Fabu hentet og kjørte ut.

## JULAFTEN

Takket være frivillige, ca. 20 stk. i tallet, som stilte opp og bidro hele dagen, vi hadde oppe fra kl. 10 til kl. 22 kvelden, Det blei det en flott uformell markering og det viktigste er at vi er et tilbud til de som ønske om komme innom, kort eller lenge. Vi serverte julemat, kaker og kaffe til alle som kom, samt underholdning av Five for Fun på formiddagen og Linn Asak Andersen på kvelden.

## REKETUR PÅ OSLOFJORDEN





## MATBUA

Et stort prosjekt som involverer svært mange frivillige flere ganger pr. uke. Utdeling av matposer er torsdag fra kl. 16 til kl. 17, hvor svært mye må forberedes i forkant. Hver mandag og onsdag er minst 2 personer på Matcentralen i Oslo og henter inn matvarer, til utdeling. Det kan f.eks. være middagsmat, ost, kaffe og tørrvarer. Hver uke dag kjører og minst 2 personer fast ut til matbutikker, m flere, og henter inn det som ligger i handlekurver.



Dette skal sorteres, og plasseres slik at de tre som kommer på torsdag, for å dele ut veit hva de skal ta. Det har veldig ofte vært over 150 personer som har fått utdelt alt fra en til 4 bæreposer med matvarer. Om lag 40 frivillige deltar i dette prosjektet. I 2020 skaffet vi i tillegg frysecontainer, ved siden av kjølecontainer som vi allerede har. Siste halvdel av 2022, har det blitt merkbart flere som trenger et supplement i sin husholdning. Det er hele tiden en utfordring at vi vil ha mat å dele ut. Det er og skremmende at flere kontakter oss ukentlig med bekymring at de ikke har mat i huset. Vi hjelper alle vi kan, så langt vi maktet. Fra 1. mai måtte vi ta noen grep slik at de som hentet mat, måtte ta en pause på minst 3 mnd. både fordi vi måtte synliggjøre at det er et supplement i en begrenset periode av livet, og at vi ikke greide å skaffe nok matvarer. Før jul vi delte vi ut 250 store bagger med ekstra mat til alle som kom. De samme personene fikk mulighet til å komme inn i Pakkhuset for julemiddag.

## UTDELING AV FRIVILLIGHETSPRIS

Årets frivillighetspris utdeling ble overrekt på arrangement på Frivillighetsdagen 5. des i Pakkhuset. Ordfører overrakte maleri av kunstner Greta Braathen samt blomster til to svært overrasket og takknemlige vinnere. Haakon Hansen fikk prisen for sitt enorme arbeid han legger ned som frivillig på Frivilligsentralen, og Seniornett Ullensaker for en verdifull jobb for å bidra til trygghet og opplæring på nett for seniorer.

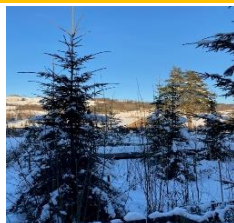


## KORALL

Fantastisk KorAll startet rett etter påsken, med støtte av folkehelse midler. En skikkelig vitamininnsprøyting for de som kommer, normalt mellom 40 og 60 stk.hver uke, Trygt ledet av Linn Asak Andersen sammen med frivillige



## PRØYSEN, BYGDA SOM GLEMTE DET VAR JUL



## HØSTTUR JOTUNHEIMEN



## SOMMERTUR TIL TRONDHEIM, BRITANNIA OG RØROS



## VERDENSDAGENE FOR PSYKISK HELSE

I samarbeid med Ullensaker Mental Helse, Ullensaker kommune psykisk helsevern, Ullensaker turlag, Jessheim vgs., Natteravnene, og flere arrangerte vi samlinger i Ullensaker i forbindelse med verdensdagen, over flere dager. Tilbakemeldingene var udelt positiv, og vi veit vi har bidratt til mer åpenhet rundt et vanskelig tema.

## HØVLERI KAFE

Høvleri kafe er åpen hver dag, takket være ansatte og frivillige. Mange faste benytter kafeen som sitt nettverk, og viser stor takknemlighet for at den eksisterer. Det går mye kaffe og vafler, samt bl.a. hjemmelagde karbonade og vårruller. Det er stadig flere som benytter tilbudet, og det igjen skaper gode samtaler og derved blitt en flott møteplass. Alle gjør sitt ytterste for betjene både gjester i kaffen og de som har møter / kurs i Pakkhuset på helger.



## ARRANGEMENT OG UTFLUKTER



Arrangement og utflukter har også i år vært i fokus. Mye gode møteplasser, noe veldig mange setter stor pris på. Mangfold er nøkkelen. Det skal være noe for alle, og noe til både de med sterk økonomi og de med mindre sterk

økonomi. Dette bidrar til å forhindre ensomhet og utenforskap er særdeles viktig nå når så mange sliter i eget liv.



Frognerparken

## UKRAINSK NASJONALDAG



## BEDRIFTSBESØK PÅ KIMS



## ARBEIDSUTPRØVING / KRIMINALOMSORGEN

I løpet av 2023 har vi hatt flere fra kriminalomsorgen, samt mange fra HAPRO/ Orbit arena / Nav på arbeidsavklaring, og arbeidstrening.

Det å få sonet sin straff eller å komme inn i et positivt hyggelig miljø gjør godt for både enkeltpersoner og samfunnet, og bidrar positivt til mangfoldet på Frivilligsentralen



## DEN VIKTIGSTE RESSURSEN FRIVILLIGE

De faste frivillige holder kontakten og mange av de bidrar veldig mye på f.eks. Ukraina hjelpen med klær mm, mat pose pakking, matutdeling og kulturkafe. I løpet av året har vi hatt svært mange henvendelser fra folk som ønsker å bidra. Vi er veldig heldige at så mange tar kontakt og vil bidra til glede for medmennesker på forskjellige måter.

### Samarbeid med andre foreninger



Arrangement med Kirkeakademiet og Grendekafe på Nore. Samarbeid med andre er flott da vi når forskjellige grupper av innbyggere, Det gjør det også mulig å ha kostbare foredragsholdere, da kostnaden deles på flere.



**Sverige og  
Magnor**



**Hemmelig tur som gikk til  
Aulestad tur våren 2023  
med full buss.**

# Hemmelig tur til Ådalsbruk og Kleufoss



## Kulturkafe Kløfta vel



## IMDI MIDLER

På slutten av året 2022 fikk vi IMDI midler for å lage samarbeidsavtaler med flere lag og foreninger, hvor hovedmålet var den flerkulturelle befolkning. Gjennomføring ble gjort i 2023. Flotte muligheter for å sammen lage tilbud til alle deler av befolkningen- Golf, seniornett, symaskinkurs, malekurs m m ble startet takket være IMDI midlene.

## SAMARBEID MED KOMPETANSE NORGE

Også i 2023 hadde vi samarbeid med Kompetanse Norge. Vi kjørte flere norskkurs for Ukrainere, 2 kurs a 100 timer.



## Besøk på Ramme Gård





**Vårmarked var populært**

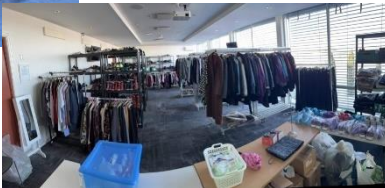
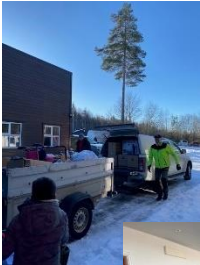


**Et av flere ute arrangement, her med veteran Kampen Janitsjar**

## Ukraina hjelp for flykninger



### En velfortjent matpause i flytteprosessen



Våren 23 flyttet vi ut fra Balder alle, hvor vi hatt levering og utdeling av klær og hygiene artikler et års tid. Vi leide kjeller i under gml. lensmannskontoret for levering og sortering, og fikk et rom på Scandic for utdeling av klær. I november flyttet vi alt til Scandic og levering av klær og sko, skjer på Frivilligsentralen, vi kjører det til Scandic og frivillige står for både sortering og utlevering til de til en vær tid beboere på hotellet. Hotellet er stort sett fullt hele tiden med flykninger som skal videre rundt i Norge for bosetting. Fantastisk innsats !!

## OPPSUMMERING / SAMMENDRAG

Frivilligheten skal være, og er et supplement til offentlige virksomheter, kalt den tredje sektor. Som det kommer frem av årsrapporten er det mange aktiviteter som utføres av frivillige. Det betyr ikke at vi kan lene oss tilbake. Vi kan ikke bli stående på stedet hvil, men hele tiden ha for øyet at nye utfordringer venter på løsninger. Alt vi driver med skal komme befolkningen i alle aldre til gode. Folkehelse i et vidt perspektiv er vår ledetråd i det vi gjør.

I 2023 inngikk vi en samarbeidsavtale med Innovasjon Gardermoen, som vil gjøre veien enda enklere for samarbeid med næringslivet.

For å iverksette nye aktiviteter trenger vi frivillige. Vi har sett at samarbeid med lag og foreninger, Nav og andre, kan gi oss økte ressurser. Også i 2023 har vi hatt flere på tilrettelagt arbeid / arbeidstrening fra NAV og arbeidsmarkedsbedrifter hver dag. Flere deltakere hver mnd. har vi også hatt fra Kriminalomsorgen. Så mye hyggelige, flinke folk som vil det beste for alle.

Vi vil også i 2024 prioritere dette arbeidet, særlig med vekt på arbeidet med å bidra til et økt søkelys på forebyggende helsefremmende tiltak, både den psykiske og fysiske helsen, Ser vi på vår virksomhet de siste årene har aktivitetsnivået ved sentralen økt betydelig.

Årsrapporten viser et stort mangfold og en stor bredde, som igjen gjør at vi møtet folk i alle livsfaser og alder.

Alle våre prosjekter, utflukter og turer, er hovedsakelig selvfinansiert av hver enkelt deltaker.

Kommunen bidrar med lokaler og dekker driftskostnader

Vi retter en stor takk til Ullensakers politikere som forstår viktigheten av frivilligheten og alt arbeidet som gjøres av de frivillige.

Jessheim februar 2024











