

Årsrapport 2023 Frivilligsentralen Grefsen Kjelsås



Foto: Kjersti Vasli og Astrid Sømoe, Frivilligsentralen Grefsen Kjelsås

Frivilligsentralen har tilbakelagt et spennende år med lederskifte midtveis i året. Her kommer en todelt hilsen fra avtroppende leder Kjersti Vasli og ny leder Astrid Sømoe.

Kjersti Vasli: Året 2023, et spennende år for Frivilligsentralen Grefsen Kjelsås (FSGK) – året da daglig leder gjennom 20 år gikk av med pensjon, og overdrog stafettpinnen til yngre krefter. Med et lederskifte 20. juni, ble første halvdel av 2023 noe preget av dette. Mapper og datafiler ble gjennomgått, skap og skuffer ryddet, men trofaste frivillige gjennom mange år, jobbet like iherdige som før. Sentralens organisering med todelt drift, **HJELPESENTRALEN** og **MØTEPLASSEN** med Loppestuene, fungerte 100%. Frivillige sørget for at mennesker i nærmiljøet fikk hjelp med oppgaver de av ulike grunner ikke greide selv, og møteplassen, med alle sine ulike aktiviteter, sørget for et lunt og godt miljø, der bydelens befolkning kunne treffes.

Frivilligsentralens gjenbruksbutikk, Loppestuene, har vært viktig for sentralen. Den har fungert som en døråpner for kontakt. Mange er de som har funnet hjelp, trøst, vennskap og arbeid på sentralen, fordi Loppestuene har gjort veien inn så enkel. Som Grefsen menighets frivilligsentral mener jeg det er viktig å huske og fokusere på dette i fremtiden. Det har aldri vært, og bør aldri være, inntjening som har vært intensjonen med denne aktiviteten. Loppestuene er *terskel-senker*, det å gi mennesker mulighet til omsorg, som alltid har vært poenget.

Det er gledelig å overlevere en svært godt fungerende frivillighetssentral med engasjerte frivillige og et godt rykte i frivillighetsmiljøet, til sin eier Grefsen menighet og ny leder. De frivilliges innsats i Loppestuene har gitt oss mulighet til å dele overskuddet og gi tilbake til nabolaget. Som største bidragsyter til nye Kirkeparken hos Grefsen kirke kunne Frivilligsentralen donere 1,2 millioner til å bygge den nye møteplassen i nabolaget.

Som nå avgått leder, takker jeg igjen for meg, for 20 utrolig hyggelige og meningsfylte år i Grefsen menighets tjeneste. Det er mitt ønske og store håp, at menigheten verdsetter arbeidet som er gjort, og lar ny daglig leder få romslig spillerom til å videreføre og utvikle FSGK, slik at den i mange år framover vil være til glede for menigheten og Bydel Grefsen

Kjelsås' beboere. Jeg ønsker også å takke for den frihet Grefsen menighet har gitt meg, frihet til å forme sentralen i min ånd, basert på erfaringer jeg gjorde meg underveis. Dette mener jeg også er særdeles viktig for ny daglig leder. Det å få lede en avdeling i samarbeid med, men uten overstyring, gir pågangsmot, energi og inspirasjon. Med dette som utgangspunkt, vil resultatet ganske enkelt bli TOPP.

LYKKE TIL MED VIDERE ARBEID alle sammen, hilsen Kjersti Vasli

Astrid Sømoe: I juni måned fikk jeg gleden av å gå i tospann med Kjersti, en fabelaktig solstråle og en bauta innen frivillighetsarbeid i Oslo. Jeg er evig takknemlig for opplæring og veiledning slik at vi sikret å overføre gode tradisjoner, aktiviteter og verdier som sentralen står for. Medmenneskelighet, tilgjengelighet og inkludering er våre kjerneverdier, og alle er velkomne hos oss, akkurat slik du er. Kjersti Vasli overlot en solid og sterk sentral med 34 aktive frivillige og en stor brukeskare som kommer innom regelmessig. I tillegg overlot hun en drift med solid økonomi og oppsparte midler som trykker driften.

Frivilligsentralen tilhører et større nettverk med andre frivilligsentraler og seniorsentre i Oslo, og jeg verdsetter nettverket og kunnskapen som deles her svært høyt. Vår samarbeidspartner bydel Nordre Aker er også en fremoverlent pådriver slik at vi sammen kan gjøre byene en flott plass leve i.

FRIVILLIGE – HJELPENDE HENDER OG VARME HJERTER De frivillige er grunnmuren på sentralen, det er deres innsats som gjør vårt arbeid mulig. Gjennom høsten rekrutterte sentralen 11 nye frivillige og ved nyttår hadde sentralen 45 frivillige i aktiv tjeneste, en fabelaktig gjeng med godt humør og pågangsmot. Halvparten av de frivillige trives med praktiske uteoppdrag og hjelper trengende med oppgaver i hus og hage. De andre frivillige tilrettelegger og drifter alle våre faste aktiviteter og kulturtilbud både på sentralen og ute. Sentralens trimdronning Gerda Høgnes (92) har betjent sentralbord, servering og trimgruppe i over 15 år og ble nominert til «Årets navn og Ildsjel 2023» i bydel Nordre Aker v/avisen Nordre Aker Budstikke.



Foto 1: Kjersti og Gerda



Foto 2: Ivar med ny jakke



Foto: Våre frivillige på torsdager

De frivillige har fått nye arbeidsjakker som tåler tøffe oppdrag med hagejobber, snømåking og vedkjøring. En helhetlig klesprofil gir både samhold og stolthet i jobben vi gjør. I tillegg føles det trygt for brukere som får hjemmebesøk at våre frivillige er «kjentfolk». Med vår logo på arbeidsbil og arbeidsklær blir vi mer synlige ute i bydelen og flere nye brukere tør ta kontakt med oss når de trenger en håndrekning.

Frivilligsentralen er stolte av å ha 50/50% kvinner og menn i troppen, vi ønsker å speile samfunnet rundt oss. Før jul fikk vi to sosionom-studenter fra VID Vitenskapelige Høyskole som skal ha praksisplass på sentralen fremover. Det er svært hyggelig at Frivilligsentralen er en attraktiv læreplass for fremtidens fagfolk innen omsorg og helsefag.

Frivilligsentralen har tre virksomhetsområder som alle er like viktige (**Hjelpesentralen**, **Aktivitetene** og **Møteplassen** i Loppestuene). Hjelpesentralen står solid og rykker ut på oppdrag til trengende i bydelen. Aktivitetstilbudet har økt og videreutviklet i takt med samfunnet og behovene rundt oss dette året. Å forebygge ensomhet hos eldre har blitt enda viktigere og våre tilbud er ofte fullbooket, til vår store glede. Sosiale medier har blitt viktige kanaler for å kommunisere med nabolaget, frivillige, gjester og brukere. Økt synlighet på hjemmesiden og Facebook har gitt resultater og flere kjenner til tilbudene våre.

Vi har tredoblet antall følgere på Facebook denne høsten, fra 300 til 900 personer som er *interaktive* med oss. Vi deler små artikler flere ganger i uken om «*livet på sentralen*». Slik kan våre nabovenner oppleve koselige glimt fra våre aktiviteter hele døgnet, 7 dager i uken. Det skaper lyst til å komme innom, både for frivillige og gjester. Lokalavisen vår *Talefoten* er vårt viktigste bindeledd med beboere i bydelen, tusen takk for synlighet og omtale.

HJELPESENTRALEN rykket ut på nærmere 1.700 hjelpeoppdrag i 2023. Det var størst pågang i sommermånedene med gressklipping, hagestell, bortkjøring og vindusvask. Resten av året har hatt en jevn pågang av vanlige hjelpeoppdrag som å hente hjelpemidler eller vedkjøring. Vi har måkt snø og strødd sand hos demente dagpasienter i samarbeid med Myrer Omsorg+. Det har vært mindre snømåkingsoppdrag pga økt tilbud fra skoleungdom som vil tjene til skoleturer. Det er flott at flere hjelper til på tvers av generasjoner.



Foto: Vi fikser julepynten



Foto: Rakettbilen rykker ut til deg



Foto: Julegavedryss

Hjelpesentralen hadde en svært hektisk førjulstid med mange store oppdrag i samarbeid med Grefsen barneskole, Sogn Frivilligsentral og bydel Nordre Aker m/ukrainske flykninger, Sanitetsforeningen, Julegryta naboaksjon og åpning av nye Kirkeparken med Grefsen Menighet. Det har vært svært givende og lærerikt å samarbeide med flere organisasjoner på tvers i bydelen og vi rakk ut til enda flere brukere i felleskap. Våre frivillige ble varmt mottatt og julegavedryssene rakk ut til over 300 personer i bydelen. Vi er best sammen!

AKTIVITETSTILBUDENE våre har fast timeplan hele året, men økt i volum på antall deltagere. Pågangen har steget i jevnt hele høsten. For å møte etterspørsel har vi ommøbler lokalene med flere sitteplasser og økt matservering, på alle gruppene. Loppestuene har blitt redusert

i areal for å gi plass til menneskemøter, både på faste aktiviteter og spontane treff. Deltagere på håndarbeid og kulturopplevelser har sterkest økning, i tillegg er begge trimgruppene er fulle. Etter korona ble det en nedgang i menn som deltok på faste aktiviteter, dette kom samtidig med et generasjonsskifte hvor flere menn sluttet å komme. For å motivere flere menn til å delta på aktiviteter, eller bare stikke innom, øker vi aktivitetstilbudet for gutta fremover med innendørs – og utendørstilbud.



Foto: Frivillige på åpning av Nye Kirkeparken



Foto: Strikkegruppa Pinner & Prat

FASTE AKTIVITETER HVER UKE Gågruppa **Ut-på-tur**, hjelpetjenesten **Datahjelpen**, ukrainsk vennekruppe **Pratekoppen**, styrketrening **Tirsdagstrimmen**, akvarellmaling **Maledamene**, strikkegruppa **Pinner & Prat**, lesegruppen **Bok-i-lunsjen**, fellesmåltidet **Torsdagskaffen**, systua **Designgruppa**, reparasjonstilbudet **Senior Sømfix** og reisegruppa **Tur & Kultur**. I tillegg går vi på **SeniorKino** og **Loppestuene** er åpne hele uken med gratis kaffeservering.

MØTEPLASSEN og Loppestuene er svært viktig, både for våre egne frivillige og våre brukere og gjester. Vennlig ansikter, kaffepprat og Loppestuene har vært trekkplasteret og inngangsporten for naboer som vi donere eller kjøpe lopper. Gjenbruk er i vinden og året 2023 ble vendepunktet for at bruktkjøp er kult og ikke flaut, uansett alder. Frivilligsentralen har siden juni satset på yngre målgrupper (20+ og 40+) via sosiale medier og har nå en balansert gjestegruppe med ungdommer, voksne og seniorer. De yngste og eldste er best på miljøvennlig gjenbruk og møtes på sentralen, det er svært koselig med stort aldersspenn hos gjestene. Med flere sitteplasser og fellesmåltider ser vi en økning i samtaler på tvers av aldersgrupper, det er svært gledelig.



Foto: Sommerfest på Frivilligsentralen



Foto: Våre frivillige sprer glede

Loppestuene er åpne for alle. En tilgjengelig møteplass hvor man føler seg velkommen. I tillegg loppesalg en gøy aktivitet for våre frivillige som har teft for klær og kuriosas. En slik drift krever mye av de frivilliges egensinnsats og motivasjon. Bruktsalg er svært plasskrevende og krever mye innsats med sortering, vask og reparasjon. Frivilligsentralen har ikke ekstra lagerkapasitet og har derfor innført strengere sortering, kortere liggetid og økt videreformidling ved stor pågang.

Tilgangen på finlopper har sunket, dessverre. Gjenbruk og bruktkjøp har økt i popularitet, men loppene har funnet nye snarveier til nye eiere. Flere givere velger å selge loppene selv, på nettsider som FINN eller på lokale bruktmarkeder og byttinger. En slik endring er forståelig og naturlig i en tid med fokus på miljøvennlig gjenbruk og høye levekostnader. Det er positivt at mange bidrar til gjenbruk, da sparer man penger og miljøet – og bruktskatter finner nye eiere i alle aldre.



Foto: Mer søm og hobby



Foto: Alltid kaffekos



Foto: Generasjoner møtes her

VI PUSSER OPP for å gjør mer plass til gjester og aktiviteter. Frivilligsentralen har derfor redusert areal og hylleplassene til lopper denne høsten. Vi har færre lopper, raskere rotasjon, men fortsatt god kvalitet. Vi er trygge på at en økt fokus på menneskemøter, flere sitteplasser og faste sosiale aktiviteter er veien å gå i 2024. Hjelpesentralen skal være midtpunktet på sentralen slik at vi rekker ut til flere som trenger praktisk hjelpe i hverdagen. Vi skal øke synligheten ute hos befolkningen, slik at flere vet at vi finnes. Frivilligsentralen er en møteplass med lave terskler og store kaffekopper. Vi forsetter å svinge malekoster og vaskekluter, klippe gressplener og hekker, baker flere kaker og trakte mer kaffe. Vi er klare for flere gjester og gode samtaler, alle er varmt velkommen hos oss. Adressen vår er Glads vei 47, her blir du garantert GLAD når du stikker innom!

Jeg vil takke våre frivillige for makalaus innsats i 2023, sammen utfører vi 10 årsverk! Takk til generøse naboer og koselig gjester. Jeg gleder meg til flere eventyr med denne flotte gjengen fremover. Vi gjør bydelen vår en varmere plass å bo i.

Astrid Sømoen, daglig leder Frivilligsentralen Grefsen Kjelsås