

FRIVILLIGHETSSENTRALEN GREFSEN KJELSÅS

STYRETS ÅRSRAPPORT
01.01.2017-31.12.2017

EIERORGANISASJON

Grefsen menighet

STYRETS SAMMENSETNING

Styreleder Marit Østang (Grefsen menighet)
Styremedlem Inger Marie Kullerud (Grefsen menighet)
Styremedlem Arne Myklebust (Grefsen menighet)
Styremedlem Olaug Lie (Nordre Aker Røde Kors)
Styremedlem Ragnar Ryenbakken (Frivilligrepresentant)

DAGLIG LEDER

Kjersti Karen Vasli



VIRKSOMHETEN I 2017

Tenk å få være en del av et felleskap – tenk å få være **en** i en stor venneflokk.

Tenk å føle seg verdsatt, være til nytte, få være noe for andre. Jeg tror vi er mange som ville føle glede om vi kunne nikke ja til dette. For er det ikke disse verdier livet dreier seg om?

Frivillighetssentralen Grefsen Kjelsås (FS) har brukt 2017 på å nå disse mål, mål om å

HJELPE,

INKLUDERE,

ENGASJERE,

SPRE LIVSGLEDE,

brukt 2017 til å

GJØRE DAGEN LETTERE FOR NOEN.

Å bidra til å skape SOSIALE FELLESSKAP har vært retningsgivende for virksomheten i 2017, sosiale fellesskap mellom frivillige, brukere og mennesker vi hjelper der hjemme, på sykehjem og på våre dagsentra.

Hvorfor ønsket vi å fokusere på sosiale fellesskap? Ganske enkelt fordi vi erfarte at samfunnet endret seg, ble «kaldere» på mange vis.

Mellommenneskelige relasjoner skjedde i langt større grad enn tidligere via tastetrykk. Naturlige møteplasser som bank, post, lokalbutikken forsvant, tiden til å møtes, telefonere ble mindre, og SMS 'er, blogger, app'er etc. kom i stedet.

Daglig leder sier ja takk begge deler, men ønsker gjennom Frivillighetssentralens arbeid å fokusere på viktigheten av den gode samtale, den gode klemmen, det å møtes ansikt til ansikt. Aktivitet, engasjement og det å møtes er stimulerende, gir livsglede og er helseforebyggende.



- HVEM ER VI?



70 engasjerte, innsatsvillige, positive, glade, ressurssterke frivillige
I ALDER 37-91 ÅR
CA. 50/50 % KVINNER OG MENN

- HVA HAR VI BIDRATT MED?

9 FRIVILLIGE ÅRSVERK

70 frivillige i full sving hver uke, har bidratt til at:

- Grefsen menighet har et godt tilbud som setter medmenneske i fokus
- Bydel Nordre Aker har et solid supplement til offentlige tjenester.
- bydelens beboere har en møteplass med liv og røre, hygge og trivsel.
- bydelens beboere har et sted å henvende seg, om det er noe de trenger hjelp til.



- **DRIFT**
To satsningsområder

1. HJELPESENTRALEN: Frivillige medarbeidere drar ut og hjelper mennesker i egne hjem, med saker de av ulike grunner ikke greier selv. Oppgavene bestilles av brukere selv, familie, bydelens hjemmebaserte tjenester, sykehjem og sykehus. **INTENSJON:** Å holde mennesker i egne hjem så lenge som overhode mulig. Det er i hjemmet de aller fleste trives best.

Ca.2000 OPPDRAG UTFØRT i 2017



RAKE LØV

GRESSKLIPPING

STØVSUGE

STRYKE TØY

MÅKE SNØ

RYDDE



FØLGETJENESTE TIL LEGE, TANNLEGE, O.L.

VASKE GULV

SKIFTE LYSPÆRER, LYSRØR OG BATTERIER

KJØPE OG PYNTE JULETRÆR

TILPASSE OG MONTERE HJELPEMIDLER

HENGE OPP LAMPER, BILDER, ETC.

MONTERE REKKVERK I TRAPPER, TERRASSER, MM.

SKIFTE PÅ SENGER

HENTE OG RETURNERE HJELPEMIDLER

PUSSE VINDUER

KJØPE SALT OG GRUS

MONTERE RØYKVARSLERE

SKRU OPP / TA NED

KLIPPE BUSKER OG HEKKER

TA UT PENGER

HANDLE DAGLIGVARER

HENTE VED

TA INN HAGEMØBLER

HENTE LOPPER

SKIFTE HJUL

LEGGE GULV, PARKETT, O.L.

ÅPNE TETTE VASKER



HENGE OPP GARDINER

VASKE TERRASSER

MONTERE SIKKERHETSLENKER

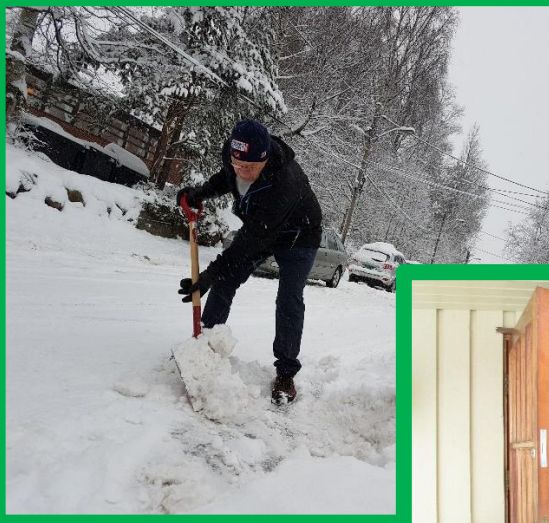
MONTERE BOKHYLLER OG SKAP

POSTKONTOR

KLARGJØRE FOR SYKESENGER

STRØ GANGVEIER OG OPPKJØRSLER

DATA ASSISTANSE, PC-HJELP, MOBILTELEFONHJELP



2. MØTEPLASSEN: Frivillige medarbeidere har ansvar for ulike aktiviteter, hygge og trivsel.

INTENSJON: Å skape et sted for sosialt samvær, et sted som setter medmenneske i fokus. Å skape et sted der det er lett å stikke innom, et sted der man kan bli kjent med hverandre, prate og kose seg. Det skal være et sted for aktivitet og engasjement, for gode ideer og tiltakslust. Plass skal det også være for de fortrolige samtaler, et sted som kan gi trøst i en vanskelig tid.

CA. 50 BESØKENDE DAGLIG I 2017



BIBLIOTEK

IPAD-KURS

KNIVSLIPING



TORSDAGSBAKING

KAFFEPRAT MED DEMENTE

SYR SPESIALTREKK TIL SYKESENGER

KAFFEKOS OG PRAT

BOK I LUNSJEN

TUR OG KULTUR

SYR GARDINER OG PUTER
TIRSDAGSVAFFEL

PINNER OG PRAT

KORK-KONSERTER

OMTREKK AV STOLER

SYR NISSELUER TIL SKOLER

REPARASJON AV TØY

MANNEKENGOPPVISNING



STIKK-INNOM TRIMMEN

KREATIVT GJENBRUK

ARBEID MED LÆR

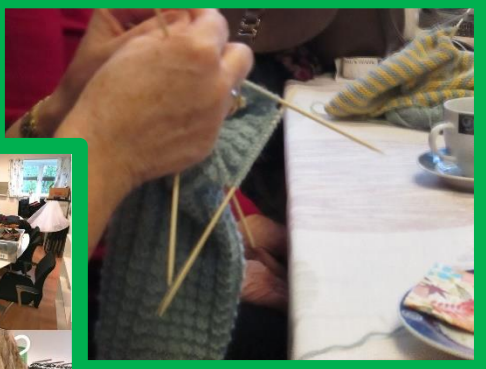
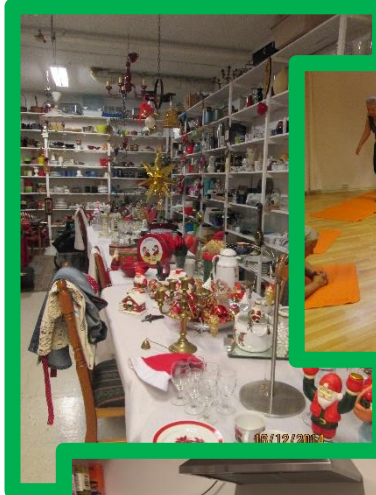
LOPPESTUENE

KURS I TRESKJÆRING

HENTER BRUKERE TIL EN PRAT

NEST SISTE SKRIK

SYR HANDLENETT OG FORKLÆR



3. ANDRE ENGASJEMENT

SPESIELT TILRETTELAGTE TURER

INTENSJON: Å bidra til trivsel og hygge for sykehjem- og dagsenterpasienter.

I 2017 arrangerte FS tre bussturer med middag og underholdning for denne gruppen. To turer til Finnerudplassen i Sørkedalen og en tur til Holmsbu på Hurumlandet.

SPESIELLE HENDELSER

I tillegg til alle turer og arrangement som skjuler seg under «Tur og Kultur» og «KORK», var FS vertskap for mange andre hyggelige og morsomme hendelser i 2017.

- Lions tulipanaksjon
- Før 17. mai pølsefest
- Grillfest på uteplassen med gitar og visesang, sommeravslutning for sentralens brukere
- Busstur til Utøya, Sundvollen, Kistefos museet og «Oldemors Karjol»
- Sommeravslutning for frivillige medarbeidere
- Mannekengoppvisning, de frivillige på catwalken viste klær fra vår avdeling «Nest siste skrik»
- 2 loppemarked
- Julegrøt og spekemat, juleavslutning for sentralens brukere
- Tur til Østmarkseteren
- Juleavslutning for frivillige medarbeidere
- Julegavepakking til bydelens sykehjem og Omsorg+ i Hareveien



SPESIELLE TJENESTER TIL BYDELENS BEFOLKNING

- Sliping av kniver, sakser, økser, hageredskap
- Nytt trekk på stolseter
- Reparasjon av tøy
- Søm av puter og gardiner

SPESIELLE BESØK

- Besøk fra Vestre Aker FS. 4 frivillige ønsket å være med en dag på FSGK for å ta med erfaringer til egen sentral
- Besøk fra den norske frivillighetssentralen i Spania, som ønsket innspill til drift
- Vertskap for «Tenke tankens» møter
- Vertskap for styremøter i Historielaget Grefsen, Kjelsås, Nydalen

- Vertskap for «Sameie Stubbens» beboermøter
- Vertskap for Lofthus dametrims sommeravslutning

FOKUS PÅ FRAMTIDENS FRIVILLIGE

INTENSJON: Å gjøre ungdom kjent med frivillig arbeid og med gleden ved å gi litt av sin tid for å hjelpe andre. Vi ønsker også å poengtere betydningen av å ha engasjert seg i frivillig arbeid i forhold til skoleopptak og senere arbeidsliv.

Som en del av konfirmantundervisningen i Grefsen menighet, møtte **konfirmantene** til omvisning og samtale på FS. Ungdommen fikk en innføring i FS's diakonale arbeid, før de fikk prøve seg som frivillige medarbeidere under sangstund på Lillohemmet.

FS hadde også et nært samarbeid med **Rønningen Folkehøgskole**. 17 elever fra sosiallinjen møtte til en arbeidsdag på FS. Sammen med en av sentralens frivillige fikk to og to elever oppleve hjelpebehov i bydelen vår. 10 unge menn fra **Silicon labs i Nydalen**, møtte til en dag med frivillig arbeid. En festlig dag med julegavepakking til sykehjemmene i bydelen.

Sentralen tok imot studenter fra **sosionom- og diakon studier** i praksisperioder. Elevene fikk være med frivillige på arbeidsrunder i bydelen, samt være med som frivillige medarbeidere på møteplassens mange ulike arbeidsoppgaver.



GAVER

I 2017 hadde FS den store glede å kunne gi gaver til sitt nærmiljø i form av pengestøtte til ulike prosjekt.

- Grefsen menighets barnekor LUDO, kr. 10.000,-
- Grefsen Menighets barnekor Sing along, kr. 10.000,-
- Grefsen menighet ved Husstyret, kr. 50.000,-
- Kjelsås idrettslag, fotball kr. 40.000,-
- Kjelsås idrettslag, VPU gruppen, kr. 10.000,-
- Lillohemmet, sykehjem, kr. 40.000,-
- Grefsenhjemmet, sykehjem, kr. 40.000,-
- Gaver til Grefsenhjemmets sommer og julemarked



Muligheten til å gi gaver skyldes stor frivillig innsats i sentralens gjenbruksbutikk, «Loppestuene». Alt i våre «Loppestuer» er gaver fra mennesker i nærmiljøet, og det er sentralens styre og daglig leders ønske at pengene skal gå tilbake til det samme nærmiljøet. Annet enn gaver, blir pengene brukt til å skape sosiale fellesskap i form av turer og andre arrangement, til trivselstiltak på sentralen og til hjelp og støtte til medmennesker som trenger til.



SAMARBEID MED BYDEL NORDRE AKER

FS hadde et nært og tett samarbeid med Bydel Nordre Aker, og ønsket i all sitt arbeid å være det gode, solide supplementet til offentlige tjenester.

- Hjemmebaserte tjenester, hjemmehjelp og hjemmesykepleie
- Eldre konsulent
- Bydelens demensteam
- Introduksjonsprogrammet for flyktninger NAV
- Aktivitetsdag på Myrerfeltet
- Bydel Nordre Aker ble i 2017 tatt ut til å være en foregangsbydel for alders og demensvennlighet
- Sentralens daglige leder satt i Arbeidsgruppe 1 og arbeidet for denne målsetning
- Støttet opp om bydelens fallforebyggende tiltak ved utlevering av gratis sandsekker i nærmiljøet



DAGLIG LEDER HAR DELTATT PÅ

Allmannamøte for sentralens frivillige, 6 styremøter, møter i menighetens Husstyre, storstabsmøter, menighetens fest for frivillige medarbeidere, menighetens årsmøte, møte med diakon, 4 nettverksmøter, Frivillighetssentralenes Regionkonferanse i Kristiansand, 2 møter i Bydelsutvalget, møter i arbeidsgruppe 1, møter med NY BY konsulent ang. frivillighet på ap, møter med eldre konsulent og demensteam, møter med aktivitører ved Grefsen- og Lillohjemmet.

Daglig leder har holdt foredrag for bydelens hjemmehjelpere og hjemmesykepleiere og i Parkinson Oslo Nord foreningen.

SLUTTORD

Samfunnet endrer seg! Robot i fjøset, venner på facebook, handling på net, sms'er på telefonen – alt sammen spennende nye trender. Men med ny teknologi kan noe fort bli borte – nærhet, omsorg, den gode samtalen. Frivillighetssentralens styre og daglig leder takker sin eier Grefsen Menighet for muligheten til å drive en frivillighetssentral, en motsats til alt det ultramoderne. Nærhet, omsorg, den gode samtale, og jeg kan fortsette: hygge, trivsel, latter, tårer, sorger og gleder. Det er så flott at vi i vår moderne tidsalder har steder der det fremdeles er rom for gode, gammeldags verdier.

Sentralens styre og daglig leder vil også takke Bydel Nordre Aker for godt samarbeid og økonomisk støtte, som sikrer drift, og Byrådet i Oslo for økonomisk tilskudd.

Daglig leder vil også takke sentralens styre for hjelp og støtte, for gode diskusjoner, for innspill og veiledning. Og helt til slutt:

TUSEN, TUSEN TAKK TIL ALLE FANTASTISKE FRIVILLIGE SOM STILLER OPP ÅR ETTER ÅR OG GJØR FRIVILLIGHETSSENTRALENS ARBEID MULIG.

HVA SIER SÅ SENTRALENS BRUKERE OM SIN FRIVILLIGHETSSENTRAL

I en brukerundersøkelse over 14 dager, ble sentralens brukere spurt om de anonymt kunne beskrive FSGK med et adjektiv. Lappene med adjektivet ble lagt i en boks, avlest etter 14 dager og svarene la grunnlaget for dataskyen under.



