



ÅRSMELDING 2023

møte
mellom
mennesker



Møte mellom mennesker



Innledning

En engasjert og engasjerende frivillig sektor er en forutsetning for et bærekraftig og levende lokalsamfunn. Derfor er frivillighet viktig for alle innbyggere i kommunen. I Frogn er det mange muligheter for å engasjere seg med over 200 registrerte lag og foreninger. [Foreninger i Frogn.](#)

At lag og foreninger står samlet og har god dialog med hverandre og med kommunen er viktig og riktig. Frivilligsentralen kjenner seg igjen i grunnlaget som ble utarbeidet i Temaplan for frivillighet både [kunnskapsgrunnlag og handlingsplanen.](#)

Noen finner ikke det de ønsker å drive med i allerede eksisterende tilbud, men ønsker et sted hvor de kan utforske muligheten til å skape noe nytt.

Derfor er det viktig at Frivilligsentralen støtter opp om enkeltpersoner. Vi ønsker at alle får støtte på sitt nivå, til å være med og skape tilbud som passer for dem. Det er vanskelig å spå hva som blir en suksess. Av og til har vi en god ide, som ikke fungerer i det hele tatt. Andre ganger vokser noe seg stort, uten at vi kunne forutsi det på forhånd.

Vi ønsker at alle skal ha en sunn samfunnsforståelse og har en aktiv holdning til det som skjer rundt oss. Vi vil være kilden til motivasjon og selvbestemmelse, og motivere til felles oppgaveløsning. Hos oss skal alle få prøve og feile, forme, omforme og begynne på nytt.

Sammen skaper vi kraftfulle allianser som arbeider sammen mot et felles mål. En positiv utvikling av lokalsamfunnet vårt.





Drift, økonomi og administrasjon



Drift og administrasjon

Frogn Frivilligsentral er organisert under kommunalområdet kultur og næring. Frivilligsentralen har én fast ansatt i 100 % stilling, samt i en prosjektkoordinator i 20% stilling på SAMMEN-familie i 2023.

Frivilligsentralen er den eneste frivillige organisasjon som har øremerkede midler på statsbudsjettet. For å få utbetalt midlene er det noen kriterier som må oppfylles. Kriteriene finner du på hjemmesiden til Lotteri-og stiftelsestilsynet. [Tilskotsordning for frivilligsentraler - Lottstift](#)

Økonomi

Frogn frivilligsentral utgjør en liten del av kommunalenhetens budsjett, men vi har god uttelling for investerte kroner.

Basert på registrerte oppdrag i frivilligsentralens IT-løsning InVi, er dette den økonomiske gevinsten av investeringen i frivilligsentralen.

ÅR	TIMER	ÅRSVERK	VERDI
2023	5 789	3,40	2 039 507
2022	5 850	3,44	2 061 069
2021	5 517	3,24	1 943 605
2020	10 678	6,27	3 761 891

Her er verdien regnet direkte i timer. Gevinsten vi har for lokalsamfunnet kan ikke måles. Selv om utførte timer har gått ned i frivilligsentralen, betyr det ikke at det har blitt mindre frivillig innsats i Frogn. Snarere tvert imot. Disse tallene kan ses opp mot vekst i andre organisasjoner, som blant andre Drøbak/Frogn Røde Kors.



Møte mellom mennesker



Driftsløsning

InVi er Frivilligsentralens IT-løsning. Dette er en webløsning og en felles plattform for alle frivilligsentraler. Løsningen inneholder fire deler der alt ligger inne i en løsning med et enkelt grensesnitt og pålogging.

Del 1

Gir oppdatert informasjon fra [Norges frivilligsentraler](#), samt oversikt over andre sentraler, statistikker og felleskapet til alle frivilligsentraler.

Del 2

[Frogn frivilligsentral](#). Her er det en oversikt over alle aktiviteter, kalender, nyhetsdeling osv.

Del 3

Drift. Her blir alle frivillige og aktiviteter registrert. Her kan vi linke frivillige opp mot aktiviteter, registrere oppdrag og kommunisere med frivillige ved hjelp av sms eller epost. Oversikten over årsverk og verdier er tatt fra registrering i InVi.

Del 4

Foreningsportalen. [Foreninger i Frogn \(foreningsportal.no\)](#) En god oversikt over lag og foreninger. Her er det enkelt å sende SMS eller e-post til alle foreninger. Vi har også lagt inn et automatisk varsel om oppdatering av foreningsinformasjon en gang i året.



Møte mellom mennesker



Sentralens oppgave

Frivilligsentralen skal være et sted for alle. Vi jobber for å inkludere alle som har lyst til å delta i ulike former for frivillig arbeid, som utvikles av menneskene som er tilknyttet sentralen.

Vi arbeider direkte med livskvalitet og folkehelse, som inngår i kommuneplanens samfunnsdel.

Vi ser, lytter og støtter menneskene vi jobber med. Mennesker vi møter som frivillige eller som deltakere på våre aktiviteter kommer med hele følelsesregisteret sitt, sin historie og sine erfaringer. Å se og forstå dem er en viktig del av arbeidet.

Vi må lære oss å stole på prosessen og menneskene i den, ved å hjelpe enkeltpersoner med å finne sine egne ressurser. Det gjør vi ved å motivere de frivillige, noen ganger holde dem litt igjen og andre ganger å slippe dem løs, men alltid innenfor tydelige og klart definerte rammer. Det skaper trygghet og forutsigbarhet. Det gjør det også lettere med samarbeid når alle har forutsetning for å forstå hvilke rammer vi jobber innenfor.

Alle mennesker er forskjellige, men vi har alle noe felles. Vi ønsker å ha en mening med det vi gjør, en mening med livet.

Vi skal være **rollemodeller**.

Vi skal legge til rette for **kreativitet og innovasjon** ved å etterspørre nye ideer, utfordre intellektuelt og ved involvering.

Sammen skal vi skaper god lagånd ved å **motivere** og formidle meningen med arbeidsoppgavene.

Vi skal ta individuelle hensyn, så hver enkelt får oppmerksomhet og **forståelse** for sine behov og ønsker.

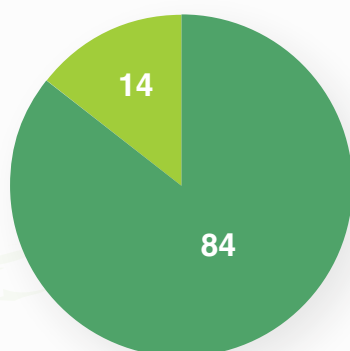


Møte mellom mennesker



Sentralens Frivillige

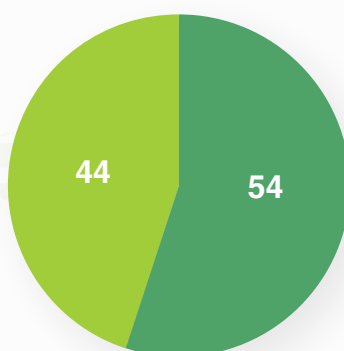
Nasjonalitet



● Norsk

● Innvandrerbakgrunn

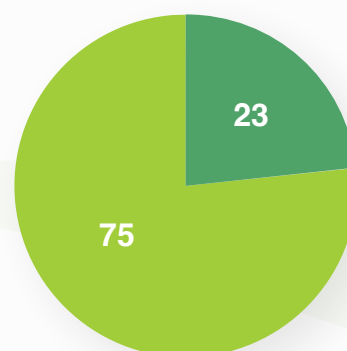
Alder



● Over 60 år

● Under 60 år

Kjønn



● Menn

● Kvinner

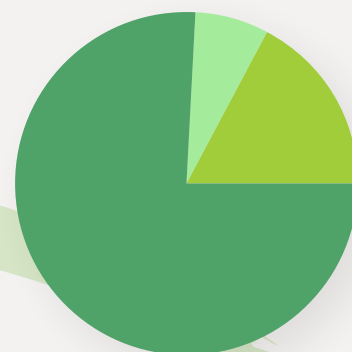


Rekruttering av frivillige

● Direkte kontakt: 76%

● Innsats for andre: 17%

● Tidligere bruker: 7%

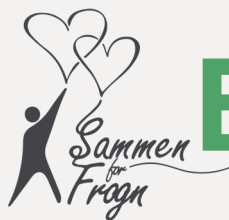


Empati og likeverd i frivillig innsats

Vi har mange ulike frivillige med forskjellige bakgrunn og forutsetninger. Empati, forståelse og likeverd er derfor viktig.

Vi må ha en bevisst holdning til hvordan vi møter andre mennesker og ha troen på at alle mennesker har noe å bidra med hvis, de bare får muligheten til det. Et viktig moment ved de frivilliges motivasjon er at de er frie og villige til å utføre ulønnet arbeid. Det er derfor viktig å respektere de frivilliges selvstendighet.

Møte mellom mennesker



En hverdagshistorie

Frivillighet vokser og krymper etter behov, og kan fylle tomrom der det offentlige tilbudet ikke strekker til. Norskundervisningen er et godt eksempel på dette. Norskundervisning startet på initiativ fra en ansatt ved NAV Frogn i 2012. En ansatt så kvinner med minoritetsbakgrunn som slet med å lære norsk. Vi startet en gruppe med 5 elever og 1 lærer. Ryktet spredte seg og flere spurte om hjelp.

Høsten 2013 var kapasiteten sprengt. Alle rom i Drøbak kino der det var mulig å drive undervisning var fulle. 7 norsklærere var i sving, og vi hadde 90 elever fra hele verden. Knut Lønvik var en av våre frivillige lærere. Hver mandag og torsdag i over 12 år har norsklærer Knut gått opp trappen til Bytingstua i 2. etasje på Drøbak kino. Nå er han vår siste norsklærer. Knut har fulgt utviklingen på hva Norge trenger av arbeidskraft fra han startet. Fra bygg og anleggsbransjen til restaurant og næring, og nå med flere som jobber nettbasert rundt i hele verden.

Behovet for norsklærere er ikke lenger så sterkt. Det finnes mange steder å lære norsk, men det sosiale nettverket får du ikke på nett. Tilbudet vårt i dag er for mange springbrettet inn i det norske samfunnet, med språk, felleskap og inkludering.

Det er lett å leve i et parallelt samfunn, hvis du ikke finner veien inn. Vi skaper et inkluderende miljø via språk, vennskap og stedstilknytning.

Elevene til Knut er hardtarbeidende og målrettet. Det er ikke rom for småprat, men fokus på grammatikk. De vil ha maksimalt ut av undervisningen, men ønsker også et rom for å praktisere norsk. Slik var starten til den Internasjonale cafeen.

Den Internasjonale cafeen startet på nyåret i 2023. Elevene møttes for å øve norsk og prate om stort og smått i livet. Alt på norsk, og av og til på fingerspråk eller andre språk.

Det startet med en liten gruppe i et rom. Nå har de utvidet fra ett rom til tre rom. Det er ikke alltid lett å se hvem som er frivillig eller hvem som er bruker. Av og til er det litt begge deler. For å dekke behovet for norskspråklige, har vi fått hjelp fra andre organisasjoner. Frivillige fra Røde Kors, Lions og Bygdekvinnelaget har meldt seg som språkstøtte.

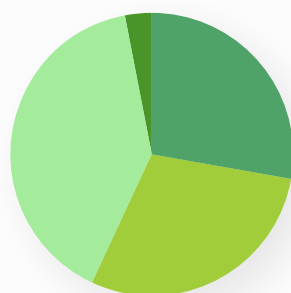
Vi ser fortsatt ikke omfanget av hva dette skal bli. Frivilligsentralens jobb er å sørge for at denne spiren kan fortsette å vokse og forme seg av brukerne selv. Dette er magien av frivillighet. Vi kan ikke kontrollere, men vi kan støtte så det utvikler seg i en naturlig retning.



Møte mellom mennesker



Aktiviteter



Tidsbruk per område

- For alle 28%
- Integrering 29%
- Ullerud helsebygg 40%
- Ungdom 3%

Tilbud for alle

- Advokatvakten
- Altmuligmann
- Besøksvenn hjemme
- Bli med oss på tur
- Blomsterpatruljen
- Datahjelpen
- Følgetjeneste
- Kulturvert
- Leseombud
- Rusleturer
- SAMMEN-familie
- Scooterpatruljen
- Tirsdagsturen



Integrering

- Aktiviteter med Ås læringscenter
- #ConnectUkrainian
- Drøbaksvenn cafe
- Flyktingguide
- Internasjonal barselgruppe
- Internasjonal cafe
- Julaften
- Klesrommet hos flyktning tjenesten
- Langbordet med Follo Museum
- Leksehjelp
- Norskundervisning
- Turer og utflukter



Møte mellom mennesker

Ullerud helsebygg



Aktiviteter

- Forfallende arbeid
- Frokostverter
- Frogn demenskor
- Følgetjeneste
- Lunsjverter
- Samtalegruppe
- Skravletralla
- Trimmen
- Onsdagsturen
- Vaffelsteking og annet



Frivillige ved Ullerud Helsebygg

De frivillige bidrar til økt livskvalitet med sin tilstedeværelse. Frivillige på helsebygget bidrar med en annen type hjelp enn hva de ansatte utfører.

De frivilliges oppgave er å gi beboerne et annet innhold i hverdagen, hvor hensikten er å tilrettelegge for å skape økt trivsel og glede. De frivillige byr på seg selv og gleden seg over å være til nytte. Respekt og gjensidig sympati utvikles, og sterke bånd knyttes.

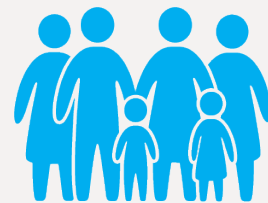
Det er helsefremmende både for dem som mottar og dem som yter hjelp.

Det er mange ulike årsaker til at mennesker ønsker å være frivillig. Jobb og identitet er for noen tett knyttet sammen, mange av de frivillige på helsebygget har en bakgrunn innen omsorgsyrker. Å kunne fortsette og tilby omsorg etter oppnådd pensjonsalder, er for noen viktig for egen identitet og egenverdi.

Ullerud Helsebygg er gode til å gi anseelse og tillit, som gir de frivillige en viktig posisjon på helsebygget. Det sosiale felleskapet med de andre frivillige bidrar også til høy trivsel, som igjen gir gode ringvirkninger for beboerne.

Møte mellom mennesker

SAMMEN-familie



Vi søkte prosjektmidler for å ansette prosjektkoordinatorer til å gjennomføre et samarbeidsprosjekt med SOS barnebyer og de andre frivilligsentralene i Follo.

Follo kommunene fikk innvilget kr 600 000,-

Koordinatoren startet arbeidet høsten 2023, og skal fullføres innen august 2024.

SAMMEN-familie er et enkelt og meget effektivt program som er utarbeidet av SOS barnebyer.

[Under samme tak | SOS-barnebyer](#)

Det skal hjelpe småbarnsfamilier, som av ulike grunner, mangler et sosialt nettverk i kommunen, til å komme sammen med andre familier i lignende situasjoner. Dette er et forebyggende tiltak som skal motvirke utenforskap.

Gjensidige stiftelsen [Home New - Gjensidigestiftelsen](#) har stor tro på at SAMMEN-familie-prosjektet kan videreføres til hele Norge. Derfor fikk vi hjelp av Prosperastiftelsen [Hovedside - Prosperastiftelsen](#) til å lage en forretningsplan, som grunnlag for å søke videre driftsmidler til prosjektet.

Vi søkte om ytterligere 4 millioner 1.desember, til videreføring av prosjektet.



Møte mellom mennesker



Julaften

Sammen er vi best

Julaften er en dag vi alle har en relasjon til. I Drøbak er det Frelsesarmeen som har hatt julearrangement for dem som har ønsket det. Her er det plass til alle, eller det var plass til alle. De siste årene har Frelsesarmeen hatt venteliste. Frelsesarmeen ønsket ikke å avvise noen, men både lokalet og budsjettet har sine begrensninger. Når gode råd er dyre er det godt at Drøbak er en liten by hvor vi kjenner hverandre. Her er det bare å spørre om hjelp, så får du faktisk det.

Det sies at det trengs en landsby for å oppdra et barn, men hva ville du ha kjent på om du kjente at hele landsbyen tenkte på akkurat deg på selve julekvelden? For det var det mange som kjente på, av de som satt finpyntet rundt julemiddagen med 55 ukjente mennesker fra baby med smokk til senior med rullator, med bakgrunn fra 8 forskjellige land på selveste julekvelden. Det varmet når de fikk servert juleribbe eller pinnekjøtt av frivillige på kjøkkenet på det Gamle Hospital, mens de så forbi julestjernen i vinduet over på Drøbak kirke - som ringte julen inn.

Det var gaver til alle, hjemmebakke julekaker, allsang med glade musikere og en hjertevarme som smittet. Nok et eksempel på alle de gode kreftene i bygda vår. Sammen er vi best på å drive Frogn!



DEN NORSKE KIRKE
Drøbak og Frogn menighet



Røde Kors Drøbak/Frogn



Frogn

For ungdom



Etter skoletid

Frivilligsentralen, Røde Kors og Kirken samarbeider for å skape flere sosiale møteplasser for ungdom. Dette er et gratis tilbud for 7.-10.trinn i foajeen i Smia flerbrukshus.

Her får elevene mat, hjelp til å gjøre lekser, spille brettspill eller bare henge med venner. Arrangementet er mobilfritt. Det er alltid en voksen til stede, sammen med ungdom fra valgfaget Innsats for andre.



Frivillige etter skoletid

Frivillige fra Innsats for andre

Valgfaget Innsats for andre skal gi elevene en innføring i frivillig og holdningsskapende arbeid. Elevene skal blant annet kartlegge behov i lokalsamfunnet og planlegge og gjennomføre praktiske tiltak. Å gjøre en innsats for andre kan åpne opp for kulturmøter, positiv relasjonsbygging og samfunnsforståelse.

Hos oss er elevene med på lik linje som andre frivillige, med forventningene som ligger i det. Elevenes innsats er viktig for å ivareta oppgaver som det kapasitetsmessig er vanskelig å prioritere. Et eksempel på viktig innsats er Klesrommet, et rom hos Flyktningtjenesten. Her kan nyankomne flyktninger hente klær og annet de har behov for av utstyr. Det blir fort kaotisk og uoversiktlig, hvis ingen tar ansvar for å holde det ryddig. Dette er en typisk oppgave som det er vanskelig for en ansatt å prioritere. Derfor er vi veldig takknemlige for at det er ungdom som kan hjelpe oss med det.

Andre områder

- Besøksvenn
- Etter skoletid
- Miljøtiltak
- Julaften

- Hjelp rundt arrangementer
- Barnevakter - SAMMEN-familie
- Altmuligmenn

Møte mellom mennesker



Oppsummering og veien videre

Frogn frivilligsentral vil tilrettelegge for de frivilliges muligheter til aktivitet ved å utvikle og styrke det sosiale felleskapet i nærmiljøet. Vi jobber for innenforskap og mot utenforskap. Vi ønsker en samarbeidskultur basert på åpenhet, tillit, inkludering og deltakelse. For å oppnå det trenger vi bred demografisk deltakelse blant innbyggerne i Frogn.

Neste år ønsker vi å forsterke aktiviteter som går på samarbeid med lag og foreninger. Den Internasjonale cafeen er et naturlig område å utforske videre. Her skal vi prøve og feile, forme omforme og begynne på nytt igjen. Det viktigste er å være lydhøre for alle både dem med sterk og svak stemme, og å inkludere basert på ønsker og behov. Hvis vi fanger opp dem som har en sterk indre motivasjon, vil vi lykkes best.

Vi fortsetter å heie på de som engasjerer seg, og støtter i utformingen av egne løsninger som er verdifulle for oss selv, de nærmeste og for resten av innbyggerne i Frogn kommune

Drøbak, april 2024

Daglig leder
Gro Paulsen

Frogn Frivilligsentral

INN 14 år med valgfaget Innsats for andre



UT 85 år med sommerjobb i Blomsterpatruljen

Møte mellom mennesker