

ÅRSMELDING 2024



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 \(foreningsportal.no\)](https://foreningsportal.no)

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 kunnskapsgrunn og handlingsplanen [Politiske møter - Møter - Kommunestyret \(19.06.2023\) \(360online.com\)](https://360online.com)

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 har kapasitet til å støtte 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 idé, som ikke fungerer i det hele tatt. Andre ganger vokser noe seg stort, uten at vi kunne forutse det på forhånd.

Vi ønsker at alle skal ha en sunn samfunnsforståelse og 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.



Årets høydepunkt



Sammen med NAV Frogn flyktningtjenesten ble det søkt tilskudd til å forsterke og utvikle samarbeidet med frivillige organisasjoner og sosiale entreprenører. Dette for å forebygge utenforskap og sosial ekskludering.

Søknaden ble godkjent. I 2024 mottok vi kr 1 991 000,- i støtte. Søknaden er godkjent for en tre års periode frem til 2027. Det må søkes vært år for å få ny godkjenning.

GODKJENT

Møteplassen

– der veiene møtes, et springbrett til andre tilbud.

Målet er å vise hvilke etablerte lag og foreninger som finnes i Frogn. Tilbudet er til alle nyankomne, og andre som ønsker å få hjelp til å etablere kontakt og få oversikt over hva vi har av fritidstilbud i lokalsamfunnet vårt.

Det er opprettet to stillinger.

En ansatt i 100% som fritidsveileder.

Har tett dialog med lag og foreninger og formidler, tilrettelegger og kobler deltakere mot tilbud. Bidrar med å tilrettelegger for aktiviteter for møteplassen. Kartlegger behov og måler effekt av tiltakene.

En ansatt som 50% norsklærer og 50% jobbveileder.

Hjelper utsatte grupper som faller utenfor eksisterende norskundervisning, som pensjonister eller videregående elever som ankommer etter opptaksfrist. Vi ser at behovet for forsterket norskundervisning og hjelp med å komme seg i arbeid gir økt trivsel og tilhørighet.



Norges Frivilligsentraler

Historikk - Som et resultat av en idèdugnad på Stortinget i 1990, ble det i 1991 etablert 91 frivilligsentraler. Pengene på statsbudsjettet skulle være en treårig forsøksordning som regjeringen ville avslutte, men Stortinget holdt sin hånd over ordningen - noe som har gjentatt seg i flere turbulente perioder og frem til dagens dato.

Norges Frivilligsentraler (NFS) er interesseorganisasjon og ressurscenter for Frivilligsentralene i Norge. NFS ble etablert i 2016 for å samle alle sentralene under en felles paraply. Det er 547 Frivilligsentraler i drift fordelt på 334 kommuner.

Eierform	Antall	Prosent
<u>Kommunal</u>	299	54,9%
<u>Forening/lag</u>	157	28,8%
<u>Stiftelse</u>	65	11,9%
<u>Samvirkeforetak</u>	11	2,0%
<u>Annet</u>	9	1,7%
<u>Aksjeselskap</u>	3	0,6%
<u>(Ikke satt)</u>	1	0,2%



Frivilligsentralene står fritt til å finne en eierform som fungerer for dem.

Frivilligsentralene er delt inn i 5 regioner og 46 nettverk.

VI tilhører region Øst Norge under Follo nettverket. Follo nettverket består av 7 frivilligsentraler fra kommunene ÅS, Vestby, Nesodden, Nordre Follo og Frogn.

Det er leder av Frogn Frivilligsentral som er nettverksleder for Follo nettverket.

sammen skaper vi
gode og inkluderende
lokalsamfunn

Administrasjon og drift

Administrasjon

Frogn Frivilligsentral er kommunal og er organisert under kommunalområdet kultur og næring. Frivilligsentralen har en fast ansatt i 100 % stilling.

To 100 % ansatte i prosjektstillinger under Møteplassen og en koordinator i en 20% stilling i prosjektet SAMMEN-familie.

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](#)

Driftsløsning

InVi er Frivilligsentralens IT-løsning. Dette er en webløsning og en felles plattform for alle frivilligsentraler. Plattformen 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

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

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 hentet 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

Økonomi

Økonomi

Frogn frivilligsentral utgjør en liten del av kommunalenhetsens budsjett, men 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
2024	6 202	3,64	2 185 226
2023	5 789	3,40	2 039 507
2022	5 850	3,44	2 061 069
2021	5 517	3,24	1 943 605

Dette er verdien av en frivillighet regnet i timer, kroner og øre.

Ringvirkninger

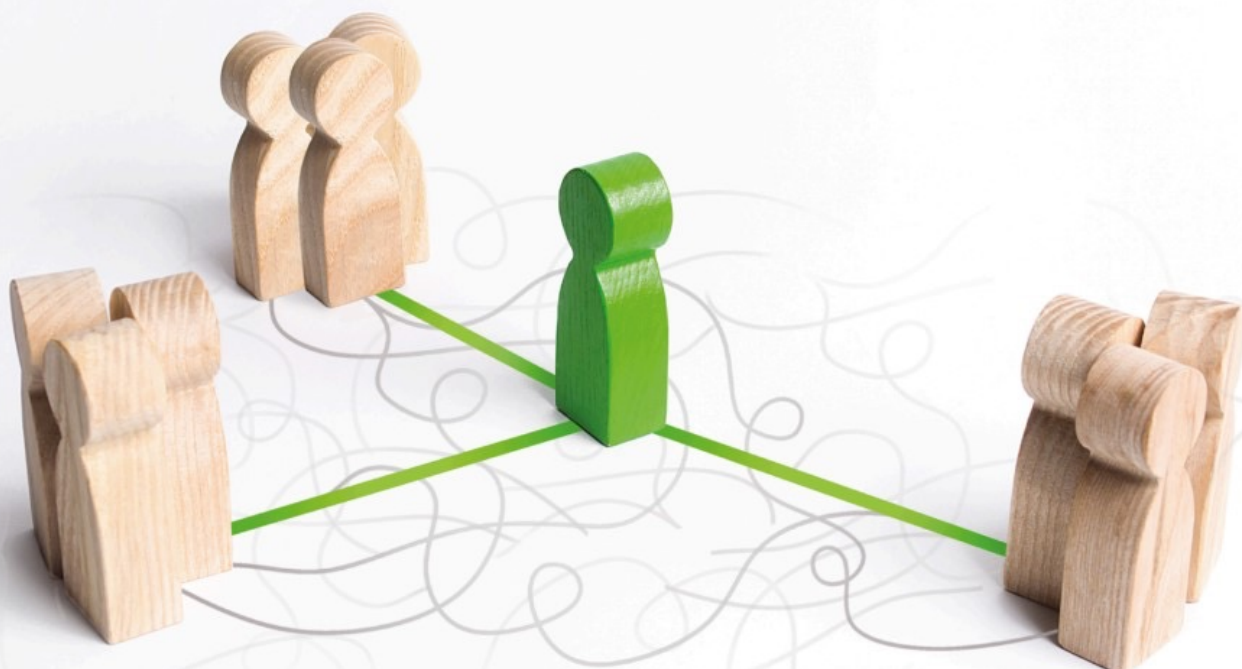
Vi har 120 registrerte frivillige i frivilligsentralen.

En frivillig norsklærer er frivillig 4 timer i uka x 39 uker = 156 timer.

Verdi i kroner er lett å måle.

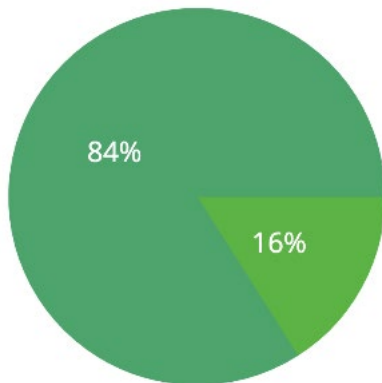
Gevinsten for de 30 personer hen har undervis kan det ikke settes en pris på.

Ringvirkningene av frivillig innsats for lokalsamfunnet er vanskelig å måle, men har stor betydning for de det gjelder.



Sentralens frivillige

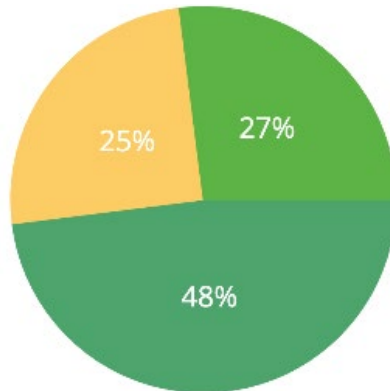
Nasjonalitet



● Norsk

● Innvandrerbakgrunn

Alder

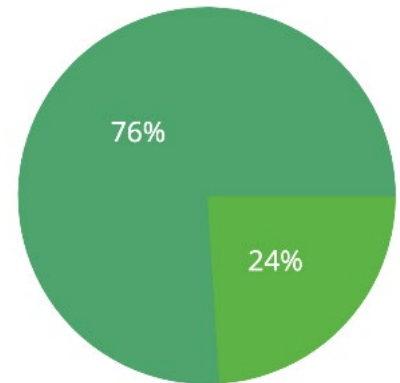


● Over 60 år

● Under 20 år

● Mellom 20-60 år

Kjønn



● Kvinner

● Menn

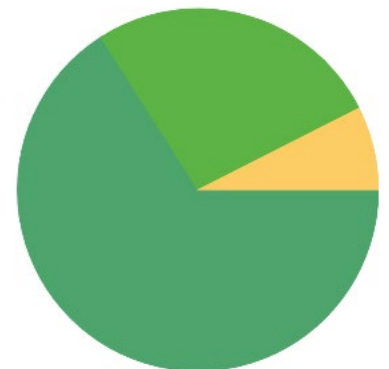


Rekruttering av frivillige

● Direkte kontakt: 62%

● Innsats for andre: 25%

● Tidligere bruker: 7%



Empati og likeverd i frivillig innsats

Vi har mange ulike frivillige med forskjellig bakgrunn og ulike 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 frivillig innsats. Det er derfor viktig å respektere de frivilliges selvstendighet.

Sentralens oppgaver

Frivilligsentralen skal være et sted for alle. Vi jobber for å inkludere alle som har lyst til å delta i ulike former for frivillig innsats, 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.

Alle frivillige skal ha samme oppfatning av våre verdier

Vi skal være rollemodeller.

Sammen skaper vi god lagånd ved å motivere og formidle meningen med den frivillig innsatsen.

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

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



Frivilligsentralen på hospitalet



Fra venstre: Gro Kristiansen (Home start), Janine Geijsen (prosjektleder i SAMMEN-Familie), Gulnar Iman (norsklærer og jobbveileder), Gro Paulsen (leder Frivilligsentralen), Helle Krag Rudolph (kulturkoordinator) og Vladyslav Samaniuk (fritidsveileder).

Hospitalet blomstrer. Her finner du en harmonisk gjeng med ansatte og frivillige. Sammen har vi et ønske om å skape et godt miljø som er tilgjengelig og åpent for alle.

Det blå rommet i andre etasje på Hospitalet er kontoret til frivilligsentralen. Her er det yrende liv som har blitt flettet inn med [Frogn seniorsenter - Frogn kommune.](#) Leder av Frivilligsentralen sitter ikke alene på kontoret. Her er vi flere engasjerte som har til felles at vi jobber med å skape et godt lokalsamfunn. (Se bilde)

Frivilligsentralens tilstedeværelse er også et godt supplement for seniorsenteret i underetasjen og dem som på daglig basis bruker seniorsenteret.

Seniorsenteret er åpent alle hverdager med unntak av torsdager. Torsdager er dagen til [Møteplassen - Frogn kommune.](#)

Informasjonsflyten og tilgjengelighet skaper gode synergier.

Velkommen til oss for glede og inspirasjon.

sammen skaper vi
gode og inkluderende
lokalsamfunn



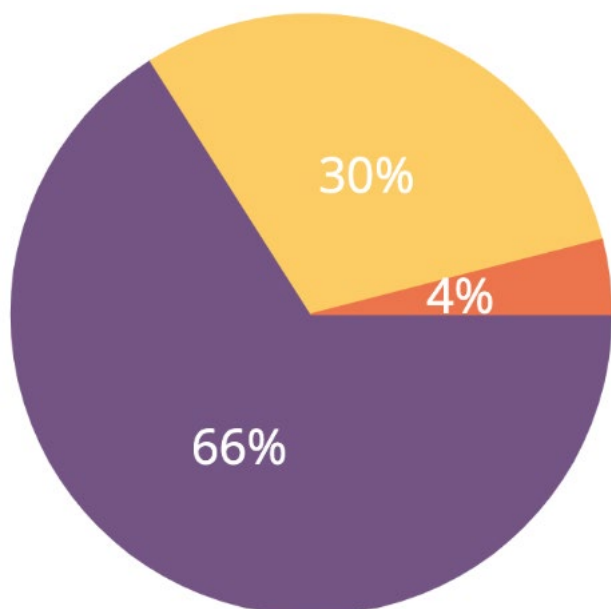
Aktiviteter

Folkehelse

Inkludering og mangfold

Oppvekst

Tidsbruk per område



● Folkehelse: 66%

● Inkludering og mangfold: 30%

● Oppvekst: 4%

Folkehelse

- Advokatvakt
- Altmuligmann
- Besøksvenn
- Bli med oss på tur
- Blomsterpatruljen
- Datahjelp
- Forfallende arbeid
- Frivillig på Ullerud helsebygg
- Følgetjeneste
- Julaften
- Kulturvert på arrangementer
- Rusletur i gamle Drøbak
- Scooterpatruljen
- Tirsdagsturen



sammen skaper vi
gode og inkluderende
lokalsamfunn

Inkludering og mangfold

- Aktiviteter med Ås læringscenter
- Internasjonal Cafe
- Jobbvenn
- Kvinnekveld
- **KUL**tur
- Langbordet med Follo Museum
- Samarbeid med flyktningtjenesten
- Norskundervisning
- Møteplassen
- Turer og utflukter



sammen skaper vi
gode og inkluderende
lokalsamfunn

Oppvekst

- Barnevakter
- SAMMEN-Familie
- Eksamensvakt
- Etter skoletid



sammen skaper vi
gode og inkluderende
lokalsamfunn

Ullerud Helsebygg



Aktiviteter

- Besøksvenner
- Forfallende arbeid
- Frivillige på Helsebygget
- Frokostverter
- Støttesangere i GJENKLING Demenskor i Frogn
- Lunsjverter
- Skravletralla
- Tur og samtalegrupper for beboerne
- Vaffelhygge og annen hygge

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, for å skape økt trivsel og glede. De frivillige byr på seg selv og gleder seg over å være til nytte. Respekt og gjensidig sympati utvikles, og sterke bånd knyttes.

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

Det er mange ulike årsaker til at mennesker melder seg som frivillige. Jobb og identitet er for noen tett knyttet sammen. Mange av de frivillige på helsebygget har en bakgrunn fra omsorgsykker. Å fortsatt kunne tilby omsorg etter 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 fellesskapet med de andre frivillige bidrar også til høy trivsel, som igjen gir gode ringvirkninger for beboerne.

sammen skaper vi
gode og inkluderende
lokalsamfunn



Møteplassen

Sitat fra en far som kom flyttende sammen med sin familie til Drøbak våren 2024.

«Jeg vil gjerne plante tusen roser i Drøbak for å gjøre det enda vakrere»

Familien kom fra et hardt bombet område og hadde tilbrakt måneder i deking uten mye omgang med andre. De fikk en trygg start da de ble tatt imot med vennlighet og ro på Møteplassen.

Møteplassen - Frogn kommune har blitt et godt sted for sosial tilhørighet og et springbrett til andre aktiviteter i Drøbak.

Flyktninger blir bosatt hele året. Å komme innenfor opptaksfrist 1.mars til skole og barnehage er ikke alltid like lett. Det kan bli mye venting på ledige plasser. Det gjør noe med humøret og psykisk helse. Det er tungt å vente når du egentlig bare ønsker å komme i gang med livet igjen så raskt som mulig.

Møteplassen er et tilbud som kan gjøre dagene meningsfulle. Et møtested for både barn og voksne med frivillige som tilpasser seg det behovet som er i øyeblikket. Her kan man bli kjent med andre med og uten samme språk.

Våren 2024 kom det mange barnefamilier. Engasjementet blant de frivillige var høyt, og det ble laget tilbud basert på ønsker fra flyktningene som ankom. Frivillige laget blant annet **KULTur** hvor det ble introduksjon til kultur og turer i nærmiljøet for å bli kjent med Drøbak.

Det ble mange hyggelig utflukter med både tid til bading, galleribesøk og besøk på Drøbak akvarium, rusling gjennom vakker bebyggelse i gamle Drøbak og is på torget. For de aller ivrigste ble også enkel språkopplæring gitt med frivillige norsklærere.

Blomsterpatruljen ble også benyttet til integrering og språktrening. Du kunne melde deg til å være med å stille blomster og øve deg på å snakke norsk. Sitatet «Jeg vil gjerne plante tusen roser i Drøbak for å gjøre det enda vakrere» er en tilbakemelding fra brukerundersøkelsen, og kom fra en av de nyankomne som var med i blomsterpatruljen gjennom sin første sommer i Drøbak



Betydningen av gode relasjoner

Mysteriet med 100 åringen

Hver onsdag er det tur for beboerne med frivillige på Helsebygget. Dette har ført til mange gode relasjoner. En av beboerne ble 100 år i juli og selvfølgelig skulle det feires, men hvor var hilsenen fra kongen?

En frivillig tok det på største alvor. Dette måtte det nøstes opp i. Den frivillige snudd hver stein i systemet, fra folkeregisteret, til slottet og ledelsen i kommune. Det viste seg at brevet hadde blitt sendt til gammel adresse. Etter mye om og, men og iherdig innsats fra den frivillige, kom endelig brevet til rette. 7 måneder på etterskudd. Det ble selvfølgelig grunn til en ny feiring av 100 åringen.

Sitat fra den frivillige « Jeg anbefaler andre å melde seg til litt frivillig innsats. Det trenger ikke bli så mye, men det gir mye tilbake.»

Jeg er ganske sikker på at det gir glede begge veier.



sammen skaper vi
gode og inkluderende
lokalsamfunn



SAMMEN-Familie

Et samarbeidsprosjekt mellom Frivilligsentralene i Follo

Follo nettverket har søkt felles prosjektmidler for å ansette prosjektkoordinatorer til SAMMEN-Familie.

Samarbeidet rundt SAMMEN-Familie startet i 2023 da Follo kommunene fikk bevilget 600 000 kroner, - fra Gjensidigestiftelsen. Vi gikk sammen igjen i 2024 og søkte om ytterligere 4 millioner kroner til videreføring av prosjektet. Vi fikk avslag.

Vi fikk likevel prosjektmidler direkte fra SOS Barnebyer som gjorde at vi fikk gjennomført en runde til.

SAMMEN-Familie er et enkelt og effektivt program som er utarbeidet av SOS barnebyer. [Under samme tak i SOS-barnebyer](#)

Det skal hjelpe småbarnsfamilier, som av ulike grunner, mangler et sosialt nettverk i kommunen, til å komme sammen med andre familier i liknende 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.

Om samarbeidsprosjektet vil videreføres til 2025 er til vurdering.

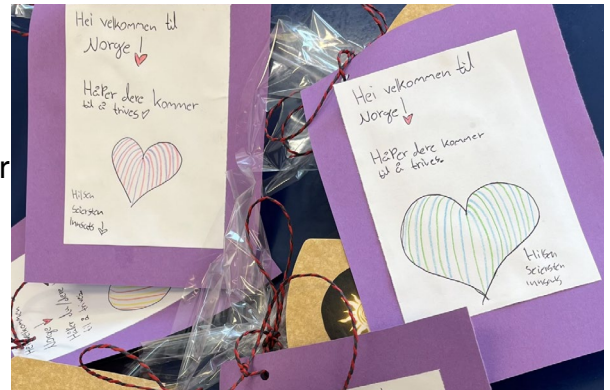


Follo nettverket

Med ungdom

Velkommen til Drøbak

Første gang nyankomne flyktninger kommer inn i sitt nye hjem, venter hjemmebakte cookies og en hilsen fra elever ved Seiersten ungdomsskole. En hyggelig velkomst!



Frivillige fra Innsats for andre

Valgfaget Innsats for andre på ungdomsskolen skal gi elevene en innføring i frivillig og holdningsskapende arbeid. Elevene skal blant annet kartlegge behov i lokalmiljøet og planlegge og gjennomføre praktiske tiltak. Kort fortalt skal elevene som velger å gjøre en innsats for andre som åpner opp for kulturmøter, positiv relasjonsbygging og samfunnsforståelse. (Forkortelsen hentet fra [Læreplan i valgfaget innsats for andre \(IFA01 02\) | udir.no](#).)

Hos oss er elevene med på lik linje som andre frivillige, med forventningen som ligger i det. Elevenes innsats er viktig for å ivareta oppgaver som det kapasitetsmessig er vanskelig å prioritere for ansatte i kommunen. 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 dette.

Aktiviteter

- Kakebaking
- Klesrommet
- Pant og innsamlinger
- Velkommen til Drøbak
- Julaften
- SAMMEN Familie
- Barnevakter
- Etter skoletid

sammen skaper vi
gode og inkluderende
lokalsamfunn



Oppsummering og veien videre

Frogn frivilligsentral vil tilrettelegge for de frivillige og andres 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. Vi trenger bred demografisk deltakelse blant innbyggerne i Frogn for å oppnå det.

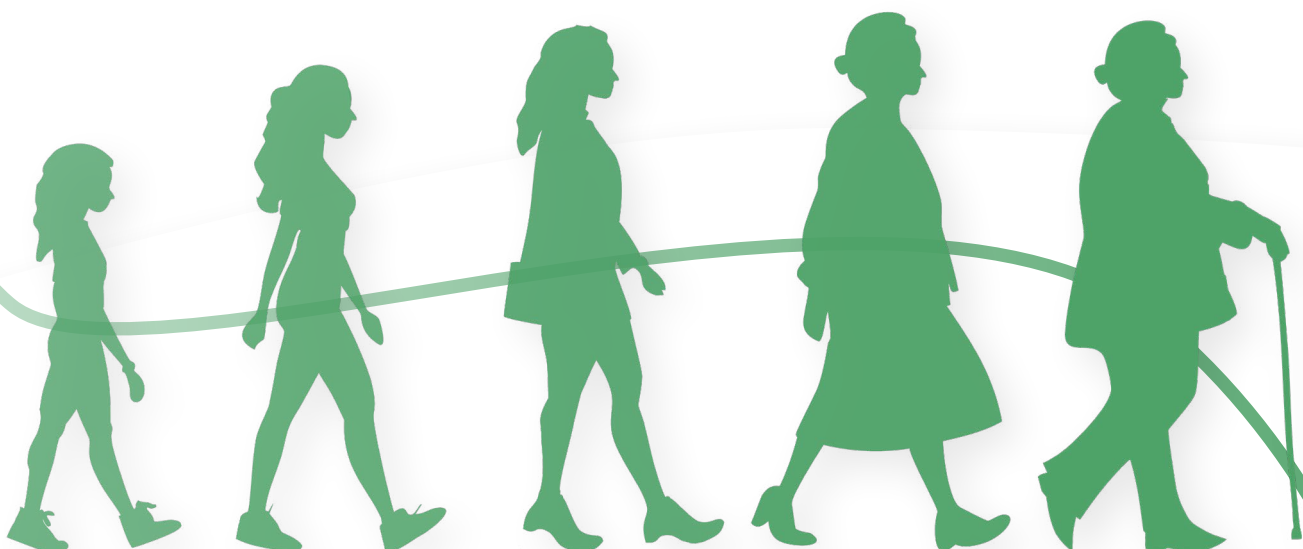
Møteplassen forsterker aktiviteter i samarbeid med lag og foreninger, men gir også enda større muligheter for å fange opp enkeltpersoner som sliter og trenger ekstra støtte. Vi fortsetter å heie på dem som engasjerer seg og er lydhøre for alle, både dem med sterk og svak stemme. Takk til alle som er med på å skape det lokalsamfunnet vi selv ønsker å være en del av.

Drøbak, 30.04.2025

Daglig leder

Gro Paulsen

INN 14 år med valgfaget Innsats for andre



sammen skaper vi
gode og inkluderende
lokalsamfunn

UT 85 år med frivilliginnsats i Blomsterpatruljen