

|                |      |
|----------------|------|
| OSLO KOMMUNE   |      |
| BYDEL ØSTENSJØ |      |
| 31 JAN 2011    |      |
| 200700210-12   | LUG  |
| AVD. 20        | 3566 |
| SAKSBEH.       |      |

## ÅRSMELDING 2010 Manglerud Frivillighetssentral

### 1. Drift av sentralen

Norsk Folkehjelp Oslo

### 2. Styrets medlemmer

Leder: Arvid Eriksen, Norsk Folkehjelp Oslo

Nestleder: Heidi Karsrud Nordal, Bydel Østensjø

Styremedlemmer: Knut Saraby, representant Frivillige

” Jens Kraft Strøm, Norsk Folkehjelp

” Bjarne Tonning, Seniortjenesten

Varamedlem: Magne Olimb, Manglerud og Høyenhall pensjonistfor.

### 3. Sentralens profil

Vår profil har vært i retning eldre, barn og psykiatri.

### 4. Hovedmålsetting

- Målsetting for rapporteringsåret

Vi ønsker å være et nærmiljøsentor som kan inkludere og være en møteplass og brobygger for frivillige og privatpersoner i bydelen, og være et tilskudd til det offentlige hjelpeapparat. Vi ønsker å fremme det frivillige arbeidet og dets mangfold.

### 5. Ansatte

#### Tittel, navn, stillingsbrøk

Daglig leder: Karin Andersen, 60% stilling, Arvid Eriksen 40% stilling

### 6. Økonomi

Frivillighetssentralen finansieres med 60% fra KUD

40% fra bydel Østensjø.

Prosjektermidler etter søknader fra eks. Stiftelsen Helse & Rehabilitering, Legater.

### 7. Oversikt over brukere og frivillige

| Frivillige<br>årsverk<br>(foregående år) | Antall brukere/antall<br>oppdrag | Antall frivillige<br>personer | Antall frivillige<br>årsverk<br>(rapporteringsåret) |
|------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 3.02                                     | 660/880                          | 151                           | 2.51 (4318 timer)                                   |

Tall hentes fra dataprogrammet Fritjof jf vedleggslist. Kommenter tallene i tabellen.

### 8. Rekruttering av frivillige og brukere

Byrådet i Oslo har også i 2010 bevilget penger til offisielle kampanjer for rekruttering til frivillighetssentralene i Oslo. 2010 ble det arrangert en stor Frivilligfest i Spikersuppa, med åpning av ordfører Fabian Stang og en rekke kjente artister sto for underholdningen. En slik felles satsing er en meget bra måte å rekruttere frivillige på. Teknikkene varierer fra år til år, men har stort sett vært fruktbare for de fleste.

Plakatkampanjen som har vært gjennomført de to siste årene har vært bra for frivillighetssentralene.  
Ellers søker mange på nettet og finner gode tiltak de har lyst til å være med på.  
Munn til munn metoden og jungeltelegrafen fungerer også veldig bra i nærmiljøene.

Den nye Frivillighetsportalen som organiseres av Oslo Kommune er også et fint verktøy for sentralene, her kan man legge inn aktiviteter, kurser etc. som kan være av interesse for brukere/lag/organisasjoner etc.

Turer og sammenkomster med innhold som kan være interessante påfyllingsmetoder er alltid bra for frivillige. Hver sentral har sikkert sin metode for å ivareta sine frivillige, alt etter hvilke prosjekter man har gående også.

Vi har utarbeidet en Håndbok for frivillig arbeid i bydelen som et slags felles verktøy, denne håper vi blir et nyttig verktøy for frivillighetssentralene og eldresentrene som har en felles nettverkssamling ca. 1g. Pr. måned. Denne gjengir mye av de ideene som kommer fra sentrale politikere i bydelen og gir oss et godt utgangspunkt for videre frivillig arbeid.

#### **9. Tilgjengelighet**

Sentralen er lokalisert i 2 etasje på Manglerud Gård Treffsenter 60+.  
Lett tilgjengelig for de fleste, er det noen som ikke klarer å gå i trappen møtes vi i 1 etasje.

Kjernetid for kontor og telefon er 0900 – 1600.  
Er Daglig leder ute er alltid telefonen koblet til mobiltelefon.

#### **10. Aktiviteter i regi av sentralen**

##### Spanskkurs.

Sentralen har arrangert spanskkurs for pensjonister i to forskjellige kurs.  
Nytt påbegynt sent i 2010 og fortsetter ut 2011.

##### Følgetjenester

Sentralen utføre en stor del følgetjenester for bydelens befolkning. Henvendelser kommer stort sett fra hjemmetjenesten, Innsatsteamet og fra sykehjemmene i bydelen.

##### Handling

Det utføres en del handling av matvarer og henting av medisiner på apotek..

Det har i 2010 også vært en del snømåking

##### Hagearbeid og enklere oppdrg.

Seniortjenesten som ligger under frivillighetssentralens område, utfører en rekke hage oppdrag gjennom året. Samt en del enklere reparasjoner privat hos eldre, eks. elektrisk arbeid og snekkerarbeid og annet praktisk arbeid.

De stiller også alltid opp til dugnader på Manglerud eldresenter

Seniortjenesten har i 2010 fått tildelt Frivillighetsmidler fra bydel Østensjø. Det har gjort at nødvendig utstyr til ulike "jobber" er enklere å utføre og de slipper å bruke privat verktøy.

## **11. Aktiviteter sentralen deltar i, i samarbeid med andre instanser**

### Kjeramikkverksted på Multhaug.

Sentralen har med midler fra Helse & Rehabilitering vært med å bygge opp kjeramikkverkstedet på Multhaug.

Det var et flott samarbeid for å få dette til gjennom med frivillige fra sentralen og Multhaugs egne brukere.

Kjeramikkverkstedet er nå et verksted som engasjerer seg selv.

### Eldre mot rasisme.

Dette er også et prosjekt som har vært støttet av Helse & Rehabilitering.

Det har vært et treårig prosjekt med stor oppslutning blant bydelens pensjonister.

De var også i sin tid den gruppen som ønsket et slikt prosjekt.

Dette har vært et samarbeid mellom Frivillighetssentralen, Manglerud Eldresenter og pensjonistforeningene.

Det er utarbeidet et programhefte for bruk til besøk hos andre som kan tenke seg å starte liknende prosjekter.

### Sansehage på Abildsø Bo og Rehabiliteringssenter.

Manglerud Frivillighetssentral fikk for 2008 kr. 100.000,- til Sansehage på ABR.

Her er grunnarbeidene med asfaltering og støping av støttemur ferdig. Samt treningstrapp og gangbane for rehabilitering. Prosjektet ble videreført med kr. 100.000,- i 2009. Denne er nå "nesten" ferdig, det gjenstår noen små justeringer, som utføres til vår/sommer. Sansehagen slik den fremstår nå har allerede vært mye i bruk, det er plantet "gamle" planter, bærbusker og frukttrær, samt en egen urtehage. Den grenser også fint opp mot Kulturbeitet på Bakkehavn Gård med dyr, sauer og hester som går på beite hele sommeren.

Fysio/ergoterapeutene har også tatt i bruk treningsmulighetene i trapp og gangbane som er fint planlagt inne i hagen.

Sansehagen har i 2010 vært flittig i bruk av beboere både ved ABR og leietakere i Omsorgsboligene, samt andre barn /voksne i nabolaget.

I tilknytning til sansehagen er Kulturbeitet ved Bakkehavn gård med hospitering av sauer og hester, til stor glede for alle brukere av sansehagen.

### Cafe X

Vi fikk hyggelig nyhet i november 2008 at vi får kr. 45.000,- fra Helse & Rehabilitering til Cafe X, treffsted for mennesker med psykiske lidelser.

Prosjektet for vår del starter i 2009 og er nå pr. 2010 avsluttet.

Det er blitt kjøpt inn en masse utstyr som brukerne selv har vært med å bestemme. Det være seg alt fra TV/video, musikkanlegg, møbler og dreiebenk med tilhørende utstyr

Vi håper nå at kafeen vil bli det treffstedet alle håper at det skal være, med trygge gode rammer og muligheter for kurs, sammenkomster osv. etter brukernes ønsker.

## **12. Samarbeidspartnere/nettverk**

Sentralen deltar i en gjensidig forpliktende samarbeidsgruppe mellom frivillighetssentralene og Treffsenterene 60+ i bydelen, koordinert av bydelen v/styrer for Manglerud Gård. Tema for samarbeidet er erfaringsutveksling, rekruttering av frivillige og brukere, samt satsing på et differensiert tilbud til bydelens befolkning.

Manglerud Frivillighetssentral og Manglerud Gård har et meget godt samarbeid og grunnen er vel at vi er samlokalisert.

Vi samarbeider både med frivillige og brukere, samt prosjekter som måtte rette seg mot eldre.

Frivillighetssentralene i Oslo syd har sine egne erfaringsmøter hver annen måned. Her utveksles erfaringer og problemer som håper å løse i fellesskap.

Norsk Folkehjelp sentralt har eierinteresser i 6 frivillighetssentraler i forskjellige fylker, disse møter en gang i året til samlinger med aktuelle temaer.

Kulturdepartemenet holder og seminar/regionsamlinger for alle frivilligsentraler over hele landet. Ulike temaer blir tatt opp og gode foredragsholdere er invitert til å delta.

## **13. Utleie av lokaler**

Ingen utleie, men brukes av Manglerud eldresenter hvis det passer.

## **14. Informasjon/annet**

Vi fikk en henvendelse fra Østensjøvannets Venner i 2008. De ønsker å lage et kulturbeite ved Bakkehavn gård. Daglig leder tok kontakt med Oslo Friomsorgskontor (tidligere Kriminalomsorg i frihet).

De stilte med mannskaper og gjorde området klart.

På vårparten i 2008 kom 14 sauer (voksne og lam) til beitet og var der til sen høst.

Dette til stor glede for bydelens befolkning og ikke minst beboere på ABR sykehjem og omsorgsboligene.

I 2010 kom det også 15 sauer og 2 hester. Fremdeles like aktuelt for både sykehjemsbeboere og beboere i omsorgsleilighetene på ABR.

En litt annerledes og artig kobling av gode ressurser, synes vi.

Sansehagen genererer også en stor dugnadsgjeng blant de ansatte på ABR, de holder hagen i orden med vanning/luking og annet vedlikehold.

## **15. Avslutning**

Vi synes at våre målsetninger for 2010 er oppnådd og håper på like gode opplevelser og utfordringer videre.

Vi har i 2010 avsluttet prosjektet i sansehage med Abildsø Bo og Rehabiliteringssenter. Dette var et toårig et toårig prosjekt fra Stiftelsen Helse & Rehabilitering. Vi har hatt storglede av dette arbeidet, som vil være til stor glede både for beboere i omsorgsboligene, pasienter ved ABR, Østensjøvannets Venner med sitt kulturbeite i nærheten og friluftsbarnhagen på Bakkehavn.

Vårt prosjekt med CafeX er også avsluttet i 2009, ettårsprosjekt. Vi håper også dette blir en suksess for brukerne.

### Vedlegg

Utskrift fra Fritjof over:

- antall brukere/frivillige
- frivillige og brukere - antall timer
- frivillige og brukere - antall årsverk
- frivillige og brukere – antall oppdrag

## statistikk frivillige brukere

|                | Kvinner    |            |            | Menn       |            |            | Totalt     |            |            |
|----------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|                | Frivillige | Brukere    | Sum        | Frivillige | Brukere    | Sum        | Frivillige | Brukere    | Sum        |
| Ukjent alder   | 3          | 9          | 12         | 8          | 3          | 11         | 11         | 12         | 23         |
| Under 20 år    |            | 2          | 2          |            | 1          | 1          |            | 3          | 3          |
| Fra 20 - 29 år | 1          |            | 1          |            | 1          | 1          | 1          | 1          | 2          |
| Fra 30 - 44 år | 9          | 4          | 13         | 4          | 1          | 5          | 13         | 5          | 18         |
| Fra 45 - 60 år | 6          | 7          | 13         | 10         | 4          | 14         | 16         | 11         | 27         |
| Over 60 år     | 53         | 485        | 538        | 57         | 143        | 200        | 110        | 628        | 738        |
| <b>Totalt</b>  | <b>72</b>  | <b>507</b> | <b>579</b> | <b>79</b>  | <b>153</b> | <b>232</b> | <b>151</b> | <b>660</b> | <b>811</b> |

**antall oppdrag**

|                | Kvinner    |            |            | Menn       |           |            | Totalt     |            |            |
|----------------|------------|------------|------------|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|
|                | Frivillige | Brukere    | Sum        | Frivillige | Brukere   | Sum        | Frivillige | Brukere    | Sum        |
| Ukjent alder   |            | 2          | 2          | 13         |           | 13         | 13         | 2          | 15         |
| Under 20 år    |            |            |            |            |           |            |            |            |            |
| Fra 20 - 29 år |            |            |            |            |           |            |            |            |            |
| Fra 30 - 44 år |            |            |            |            |           |            |            |            |            |
| Fra 45 - 60 år |            |            |            | 110        |           | 110        | 110        |            | 110        |
| Over 60 år     | 125        | 236        | 361        | 338        | 56        | 394        | 463        | 292        | 755        |
| <i>Totalt</i>  | <i>125</i> | <i>238</i> | <i>363</i> | <i>461</i> | <i>56</i> | <i>517</i> | <i>586</i> | <i>294</i> | <i>880</i> |

## antall årsverk

|                | Kvinner    |            |            | Menn        |            |             | Totalt      |            |             |
|----------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|
|                | Frivillige | Brukere    | Sum        | Frivillige  | Brukere    | Sum         | Frivillige  | Brukere    | Sum         |
| Ukjent alder   | ,00        | ,01        | ,01        | ,03         | ,00        | ,03         | ,03         | ,01        | ,04         |
| Under 20 år    | ,00        | ,00        | ,00        | ,00         | ,00        | ,00         | ,00         | ,00        | ,00         |
| Fra 20 - 29 år | ,00        | ,00        | ,00        | ,00         | ,00        | ,00         | ,00         | ,00        | ,00         |
| Fra 30 - 44 år | ,00        | ,00        | ,00        | ,00         | ,00        | ,00         | ,00         | ,00        | ,00         |
| Fra 45 - 60 år | ,00        | ,00        | ,00        | ,14         | ,00        | ,14         | ,14         | ,00        | ,14         |
| Over 60 år     | ,40        | ,56        | ,96        | 1,26        | ,11        | 1,37        | 1,66        | ,67        | 2,33        |
| <b>Totalt</b>  | <b>,40</b> | <b>,57</b> | <b>,97</b> | <b>1,43</b> | <b>,11</b> | <b>1,54</b> | <b>1,83</b> | <b>,68</b> | <b>2,51</b> |

## antall timer

|                | Kvinner    |            |              | Menn         |            |              | Totalt       |              |              |
|----------------|------------|------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|                | Frivillige | Brukere    | Sum          | Frivillige   | Brukere    | Sum          | Frivillige   | Brukere      | Sum          |
| Ukjent alder   |            | 11         | 11           | 53           |            | 53           | 53           | 11           | 64           |
| Under 20 år    |            |            |              |              |            |              |              |              |              |
| Fra 20 - 29 år |            |            |              |              |            |              |              |              |              |
| Fra 30 - 44 år |            |            |              |              |            |              |              |              |              |
| Fra 45 - 60 år |            |            |              | 243          |            | 243          | 243          |              | 243          |
| Over 60 år     | 695        | 963        | 1 658        | 2 160        | 193        | 2 353        | 2 855        | 1 156        | 4 011        |
| <b>Totalt</b>  | <b>695</b> | <b>974</b> | <b>1 669</b> | <b>2 456</b> | <b>193</b> | <b>2 649</b> | <b>3 151</b> | <b>1 167</b> | <b>4 318</b> |