



# ÅRSMELDING 2013

## Oppsal Frivillig Sentral

### 1. Drift av sentralen

Foreningen Oppsal Frivillig Sentral eier Oppsal Frivillig Sentral. Foreningen har følgende medlemmer: Bydel Østensjø, Eldrerådet i Bydel Østensjø, Lions Club Oslo - Bryn, Østensjø Rotary, Golia Hagebrukslag, Oppsal Menighet, Oppsal Vel, Oppsal treffsenter 60+, og personlige medlemmer.

Den daglige driften av sentralen er blitt ivaretatt av styreleder og en ansatt vikar.

### 2. Styrets medlemmer

Leder: Bernt Bernts fra Lions  
Nestleder: Tor Engebretsen ”  
Styrerepresentanter: Halldis Stokke fra Oppsal Vel  
Bjørn Engebakken, Oppsal Kirke  
Bydel Østensjø v/ Signe Sandnes  
Bjørn Ahlquist, personlig medlem

Vara: Anne Bexrud, personlig medlem  
Stein Bruun, Golia Hagebrukslag  
Bydel Østensjø v/ Heidi Karsrud Nordal

Sekretær: Turid Danielsen (daglig leder har vært i permisjon i tidsrommet 1. jan til 30. juni)

### 3. Sentralens profil

Oppsal Frivillig Sentral kan defineres som en hjelpesentral som hovedsakelig er orientert mot praktisk hjelp og sosiale tiltak. Våre brukere og frivillige består for en stor del av pensjonister, noe som er naturlig ut i fra at vi holder til i et distrikt med høy gjennomsnittsalder på befolkningen.

Våre tjenester er i stor grad brukt som et supplement til bydelens hjemmetjenester, idet vi får mange forespørsler om å være ledsagere til lege-, tannlege-, sykehusbesøk og lignende fra



disse tjenestene. Det viser seg også at flesteparten av de frivillige ved sentralen i hovedsak ønsker seg denne typen oppdrag.

#### **4. Hovedmålsetning**

##### Målsetning for rapporteringsåret 2013

###### *Mål 1*

Å hjelpe dem som ikke kan skaffe hjelp på annen måte, så langt sentralens kapasitet og kompetanse rekker.

###### *Tiltak:*

Vi holder kurs/informasjonsseminar om de frivilliges muligheter og begrensninger, spesielt rettet mot kommunale instanser som i dag samarbeider med vår frivilligsentral. I tillegg arrangerer vi faglige og sosiale samvær for de frivillige for å styrke deres kompetanse og motivere for å kunne møte de til dels krevende oppgavene på en tilfredsstillende måte.

###### *Mål 2*

Å bidra til å skape godt samhold og tilhørighet mellom de frivillige og befolkningen for øvrig i bydelen.

###### *Tiltak:*

Vi informerer om sentralens muligheter til igangsetting og organisering av kurs, selvhjelpsgrupper og andre grupper. Her kan nevnes TV-aksjonen, datatilbud for seniorer, voksenopplæring for innvandrere (leksehjelp), Leseombud ("Leser søker bok") m.m. I tillegg har sentralen fått en del henvendelser fra en del ungdom som ønsker å drive med frivillig arbeid. Disse prøver vi å skaffe tilpassede arbeidsoppgaver.

###### *Mål 3*

Å bidra til et positivt samarbeid med frivillige organisasjoner og kommunale instanser, samt enkeltmennesker i bydelen.

###### *Tiltak:*

Vi søker å trekke flere frivillige inn i eksisterende prosjekter samt å bevisstgjøre eiere og kommunale instanser. Sentralen oppretter samarbeid på tvers av grenser mellom frivillige institusjoner i bydelen.

###### *Mål 4*

Arbeide for større utnyttelse av sentralens utvidede lokaler.

###### *Tiltak:*

Utvikle sentralens virksomhet i samsvar med KUD's retningslinjer fra sept. 2005 som forutsetter at frivillighetssentralene skal være nærmiljøsentraler med tilbud til flere grupper i befolkningen, så som barn og unge, innvandrere m.fl.

Resultat og aktiviteter er beskrevet under punktene 7 – 14.



## **Delmål - 2013**

Høsten 2012 ble det avholdt strategiseminar. Målene som ble vedtatt der var førende for 2013.

Strategiprosessen ble videreført.

Følgende mål ble vedtatt og er fulgt opp:

### **Styrke bemanningen**

*Mål:*

Det skal tilstrebes at sentralen skal være mest mulig bemannet. Ved fravær skal vi prøve å få inn en vikar (frivillig)

*Tiltak:*

Sentralen har skaffet seg en fast erstatter, og har vært bemannet mandag – fredag i hele 2013. (Sentralen var i sin helhet sommerstengt i juli måned.)

### **Registrering av alle oppdrag og trafikk**

*Mål:*

Turid Danielsen og Bernt Bernts utarbeider forslag til et skjema. Skjemaet skal testes ut og evalueres

*Tiltak:*

Registreringsskjema er utarbeidet og siden 1. januar har følgende aktiviteter blitt registrert.

- ❖ Inngående samtaler
- ❖ Utgående samtaler
- ❖ Besøk på kontoret
- ❖ Følgetjeneste
- ❖ Handling
- ❖ Praktiske oppdrag

Rapporter er sendt til styrets medlemmer.

### **Kontakt med frivillige**

*Mål:*

- ❖ Vi har i dag god oversikt over de frivillige, men listene trenger en gjennomgang
- ❖ Webside utarbeides i forhold til mål
- ❖ Facebookgruppe vurderes

*Tiltak:*

Listene over frivillige er gjennomgått og lagt inn i ExCel. Dette gir oss en god oversikt over frivillige og bruk av disse.

Webside og Facebookgrupper er ikke utarbeidet, men ved ansettelse av ny daglig leder, er dette satt opp som en prioritert oppgave for henne.

### **Markedsundersøkelse**

*Mål:*

Dette løftes opp på bydelsnivå. Bernt Bernts sender notat til bydelen

*Tiltak:*

Dette er foreslått på et koordineringsmøtet i bydelen, men det var for tiden ingen interesse for prosjektet.

### **Profilering**

*Mål:*

Vi ønsker å profilere sentralen bedre i nærmiljøet. Følgende forslag ble godkjent

- Flyveblad utarbeides og skal gå som innstikk i menighetsbladet
- Bedre markering av sentralen på vinduene
- Beachflagg



- Annonse i program for Treffsenter 60+
- Hjemmeside med sentralens profil
- Vi undersøker om noen av de frivillige kan hjelpe oss med den journalistiske vinklingen.

*Tiltak:*

Alle punkter her er gjennomført, bortsett fra etablering av en hjemmeside.

I tillegg har vi avholdt flere foredrag om frivillighetssentralen i lokalforeninger i distriktet.

## **5. Ansatte**

### **Tittel, navn, stillingsbrøk**

Daglig leder Turid Danielsen og Axel Holden var ansatt i hver sin 50 % stilling.

Turid Danielsen søkte 6 måneders permisjon fra 1. januar 2013. Styreleder Bernt Bernts ble i denne perioden ansatt som hennes vikar. Hun sa opp sin stilling med fratredelse den 30. juni. Styreleder fortsatte sitt vikariat ut året i påvente av at ny daglig leder ble ansatt.

### **Vikar**

Sentralen har hatt god hjelp av Axel Holden, som har vært ansatt i 50 % stilling

### **Ny daglig leder**

I august begynte prosessen med å få ansatt ny daglig leder. Tor Engebretsen og Bernt Bernts hadde ansvaret for ansettelsen og rapporterte til de øvrige i styret.

Annonser ble rykket inn på Finn, Nordstrands blad og i NAV's stilling ledigregister. Det kom in over 50 søknader og svært mange var kvalifisert for stillingen. Det ble plukket ut 6 kandidater som ble innkalt til intervju. Av disse var det to som skilte seg ut. Silje Farner-Calvert ble foretrukket og ansatt som ny daglig leder. Hun tiltrådte den 2. januar 2014.

## **6. Økonomi**

Driften finansieres ved hjelp av tilskudd fra KUD, tilskudd fra Bydel Østensjø samt tilskudd fra noen av Foreningen Oppsal Frivillig Sentrals eiere.

Regnskapet for 2013 viser et overskudd på kr 90.494 mot et budsjettert underskudd på kr 29.721. Dette skyldes i hovedsak lavere lønnskostnader enn budsjettert, og at det ikke har vært utgifter til OTP.

Ser vi på over-/underskudd de siste 5 årene har det vært følgende:

2013	+ kr 90.494
2012	+ kr 201.973
2011	- kr 93.246
2010	- kr 16.518
2009	- kr 31.545
Sum:	+ kr 151.158

Dette viser at økonomien i sentralen for tiden er god, men det er bekymringsfullt at KUD's tilskudd for 2014 ikke dekker de forventede økningene i lønnsutgiftene kommende år.

Lønnsutgifter og OTP vil slå inn for fullt igjen i 2014. Det er budsjettert med et underskudd i 2014 på kr 57.505.

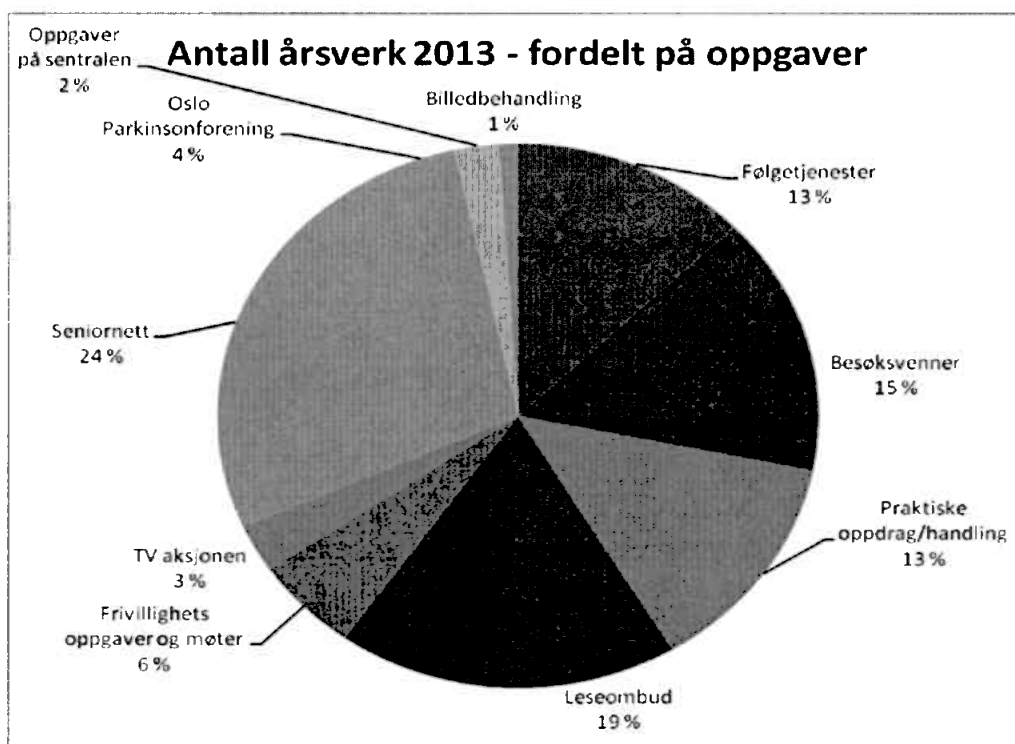
## 7. Oversikt over brukere og frivillige

Frivillige årsverk 2012:	Antall brukere/ oppdrag/, timer 2013:	Antall frivillige personer 2013:	Antall frivillige årsverk 2013:
2,56	1475 / 5288	54	2,99

Sentralen hadde en god utvikling i 2013. Ny og bedre profilering av sentralen har vært med på å skape fremgangen.

Fordeling av oppgaver:

2013	Snitt/Timer	Antall ganger	Timer	Årsverk
Følgetjenester	3,5	193	676	0,39
Besøksvenner	2,5	332	815	0,47
Praktiske oppdrag/handling	3	232	696	0,40
Leseombud	2,5	65	975	0,56
Frivillighets oppgaver og møter	Beregnet		300	0,17
TV aksjonen	Beregnet		152	0,09
Seniornett	3	430	1290	0,74
Oslo Parkinsonforening	1,5	132	198	0,11
Oppgaver på sentralen	2	63	126	0,07
Billedbehandling	2	28	56	0,03
Frivillig ulønnet arbeid		<b>1475</b>	<b>5228</b>	<b>2,99</b>
Daglig leder - lønnet				1,00
Sum årsverk				3,99





### **Kommentar til diagrammet**

I 2012 innførte vi en egen registrering av oppgaver. 2013 bygger på samme metode og kan sammenlignes med 2012. Om tallene sammenlignes med andre sentraler, må en være klar over at det er metodeforskjeller som kan gi ulike resultater. Vi har hatt en manuell telling og har beregnet årsverket ut fra det.

### **8. Rekruttering av frivillige og brukere**

Rekruttering av frivillige og brukere skjer gjennom flere kanaler. Sentralen har sider på nettstedet [www.frivillig-oslo.no](http://www.frivillig-oslo.no). Her finnes en oversikt over sentralens prosjekter, hva de frivillige hjelper til med, samt informasjon om hvordan man kan bli frivillig. Vi har også nettinformasjon under bydelens internettsider. Sentralens brosjyre oppdateres jevnlig, og deles ut på offentlige steder i bydelen. Ellers går mye informasjon om sentralen ut via kommunale instanser i bydelen. Brukere og frivillige forteller andre hva sentralen kan brukes til. Vi står oppført i bydelens publikasjon "Din bydel" og i "Naboposten", som er Oppsal kirkes menighetsblad.

Vi er tilknyttet [1881.no](http://1881.no) og [www.frivillighetsportalen.no](http://www.frivillighetsportalen.no), som er Oslo kommunes nyopprettede oversikt over frivillige organisasjoner og aktiviteter.

På årets Frivilligfest på Youngstorget ga vi informasjon og delte ut brosjyrer.

Når det gjelder å beholde og utvikle frivillige, er tilbud om sammenkomster, seminarer, turer samt individuell oppfølging ved samtaler med på å bevare motivasjonen for frivillig innsats. Andre ønsker kun å hjelpe, og melder sjelden sin interesse for fellestiltakene. Videre er kontinuitet i oppdrag en måte å beholde motivasjonen på.

Vi har også sett at det er blitt en større interesse fra innvandrere som ønsker å komme i kontakt med nordmenn for å lære bedre norsk. Det kan til tider være vanskelig med å finne oppgaver for disse. Ofte faller de fra etter kort tid. Det er også en økning blant ungdom om å være frivillig. De har dette ofte som et valgfag i skolen. Her gjelder det også at det er vanskelig å finne oppgaver. Særlig fordi de som går på skole og kun kan ta oppdrag på kveldstid.

Det ble avholdt 4 Frivillig-treff, 2 på vår og 2 på høst. Her møtes de frivillige til uformelt samvær med erfaringsdeling, lunsj og utlodning en gang i måneden. Vi inviterte eksterne ressurspersoner som holdt innlegg om aktuelle temaer.

Inneværende år har vi hatt flere interessante foredragsholdere på treffene.

De har representert et bredt spekter av kunnskap og erfaring på sine områder.

Interessen for disse treffene er god og deltakerantallet varierer mellom 5 og 12 personer.

Et meget populært arrangement var da vi besøkte Almas hus på Aker sykehus.

I sommer ble det arrangert en felles tur med Bøler Frivillig Sentral til "Allsang på Grensen". På tross av regnvær hadde vi en fin opplevelse på Fredrikstens festning. Vi ble tatt i mot av hyggelige frivillige fra Halden Frivillig Sentral, og ble "guidet" til plassene våre.

### **9. Administrasjon**

Oppsal Frivillig Sentral har åpningstid kl 10 – 15, mandag – fredag. Arbeidstiden for daglig leder er mellom kl 8.30 og 16.00. Sentralen holder til i 3. etasje i Oppsal samfunnshus. Den er



tilgjengelig pr telefon med telefonsvarertjeneste og mobiltelefon hvis sentralen ikke er betjent grunnet fravær, møtevirksomhet m.m.

Nye lokaler har også medvirket til at vi nå holder til i egne lokaler når "Nettkafeen" avholdes hver torsdag.

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

### Følgetjenester og andre tilsvarende oppdrag

De vanligste oppdragene som formidles gjennom sentralen, er følgeoppdrag til lege, tannlege, sykehus osv. Andre oppdrag som vi har en del av, er handleoppdrag, hjelp på data, og en del ulike praktiske oppgaver/småreparasjoner hjemme hos mennesker i distriktet.

Henvendelser kommer fra brukere, hjemmetjeneste og pårørende.

### Besøksvenn

Sentralen har flere besøksvenner. Gjennom Oslo Røde Kors får besøksvennene tilbud om seminarer og møter for besøksvenner med relevante temaer innenfor tjenesten.

Tilbakemeldinger fra Oslo Røde Kors tyder på at de betrakter frivillighetsentralen som en nyttig samarbeidspartner på området.

### Praktiske oppdrag/Handling

Sentralen har i dag 3 faste oppdrag hvor vi handler ukentlig for oppdragsgiver. I tillegg påtar vi oss en god del sporadiske oppdrag. Oppgavene er handling av dagligvarer, og henting av medisiner på apotek.

Det har også vært et økende behov for å utføre praktiske oppdrag i hjemmene. Sentralen har hatt 2 – 3 personer som har vært grei å spørre i denne anledning. Her ser vi et økende behov.

### Klesinnsamling

Vi har i høst hatt klesinnsamling, som i hovedsak har gått til organisasjonen =Oslo. De etterlyser varme klær, tepper og soveposer til gateselgere av magasinet sitt. Plakater på Oppsal senter og Oppsal samfunnshus, samt samarbeid om info med Oppsal eldresenter førte til mange henvendelser om varme klær, som ble hentet og fraktet videre.

Det er stor interesse og giverglede i lokalmiljøet. Tilbakemeldinger fra =Oslo tyder på at de er svært takknemlige for det de har fått.

## **11. Aktiviteter sentralen deltar i, i regi av andre instanser**

### TV-aksjonen

Oppsal Frivillig Sentral hadde ansvar for den lokale delen av TV-aksjonen 2013.

Innsamlingen gikk til Nasjonalforeningen. En godt fungerende komité, bestående av seks rutinerne frivillige samt flere hjelpere på aksjonsdagen, gjorde at aksjonen ble vellykket.

Daglig leder var i år forhindret fra å være koordinator for aksjonen, Anne Marie Karlsen tok dette ansvaret. Dette er et populært nærmiljøtiltak, og det er stor interesse for å være bøssebærer og andre frivillige hjelpere til dette årlige arrangementet. Innsamlingsresultatet var høyere enn året før.

### Leseombud

Samarbeidet med Deichmanske bibliotek her på Oppsal fortsetter. Ombudene er frivillige som



hjelper til med høytlesing for dem som selv har vansker med å lese. Ulike sykehjem og andre institusjoner og omsorgsboliger i bydelen har fått tilbud om frivillige leseombud fra denne ordningen. Vi har fått etablert faste lesestunder på bl.a Manglerudhjemmet, Ulsrudveien, boliger i Harry Fetts vei, Langerud sykehjem, Abildsø bo- og rehabiliteringssenter, Bøler omsorgsboliger og på Holtet boliger for mennesker med autisme.

Vi er tilsluttet organisasjonen "Leser søker bok", en organisasjon som produserer lettlest og tilrettelagt litteratur. Biblioteket bistår leseombudene med å finne rett litteratur til dem de leser for. Det er stor interesse for dette tilbudet.

### Seniorsurf og seniornettkafe

Seniornettkafeen som ble opprettet 2007, er et populært tilbud med deltakere fra 55 og oppover. Nettkafeen er åpen hver torsdag og avholdt i egne lokaler. Seniornettkafeen er et populært tilbud og har stor sosial betydning for deltakerne.

2 frivillige er veiledere her.

Det ble tidligere innledet et samarbeid mellom Seniornett, Oppsal Treffsenter 60+ og sentralen om å arrangere datakurs for nybegynnere i Treffsenterets lokaler. Det har vært avholdt 3 datakurs dette året. Tiltaket er populært og fulltegnet. Deltakerne på kurset er velkomne til sentralens nettkafé etterpå.

Den 9. oktober arrangerte vi seniorsurfedag.

### Samarbeid med Oslo Syd Parkinsonforening

Vi har inngått et samarbeid med Oslo Syd Parkinsonforening, de avholder møter i våre lokaler hver mandag. Avtalen er forlenget ut 2014

### Trillegruppe

Vår og høst ble det arrangert en trillegruppe på tirsdager. Turene startet ved samfunnshuset, og hadde en varighet på ca 1 time. Oppslutningen kunne vært bedre, men det ble gjennomført 4 – 5 turer. I 2014 vil vi prøve et nytt konsept hvor vi vil tilby drikke og vafler i Drengestua i Skøyenparken.

### Billedbehandling (Picasa)

I september avholdt vi et kurs i billedbehandling i samarbeid med Tor Johansen, som opprinnelig kom fra Sagene Frivillig Sentral. Kurset ble fulltegnet og gikk over fire dager av 2,5 timer. En videreføring av kurset vil bli gjentatt på våren 2014.

## **12. Samarbeidspartnere/nettverk**

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

Disse møtene holdes annenhver mnd. og er et nyttig forum for å kunne dele erfaringer og samordne aktuelle tjenester. Styreleder og daglig leder deltar her.

Nettverk Sør: Annenhver mnd. har daglige ledere på sentralene Oppsal, Lambertseter, Bjørndal, Manglerud, Bøler, Ekeberg/Bekkelaget og Holmlia nettverksmøte. Denne gruppen har møter på de forskjellige sentralene og deler erfaringer, informasjon fra sentralt hold og faglige utfordringer. Vi samarbeider også om å arrangere turer for de frivillige, høst og vår.





Vi har også byomfattende møter med frivillighetssentralene og uformelle sammenkomster et par ganger i året.

29. august arrangerte vi Frivilligfest på Youngstorget i samarbeid med over 100 frivillige fra Oslos frivillighetssentraler. Frivillige fra vår sentral deltok med sin innsats i dette arrangementet.

Vi har samarbeid med Arbeidstreningen, et tilbud for skoleungdom fra videregående skole som vil kombinere skolegang med arbeid. De påtar seg praktiske oppgaver, til brukernes store tilfredshet.

Vi samarbeider også med Seniortjenesten på Manglerud, som gir praktisk bistand.

### **13. Utleie av lokaler**

Det drives ikke utleie av våre lokaler. Eierforeningene og TV-aksjonskomiteen, Oslo Syd Parkinsonforening har hatt møter her.

### **14. Informasjon/annet**

#### **Arrangementer.**

Oppsal Frivillig Sentral deltok på KUD's fagkonferanse med styreleder og et styremedlem. Konferansen ble avholdt den 16. – 18. september i Kristiansand.

1. oktober ble eldredagen arrangert i Oppsal kirke. Sentralen deltok med mange frivillige som ble hedret for sin innsats som frivillige i bydelen av bydelsdirektør Tove Stien.

5. desember arrangerte Bøler og Oppsal julemiddag for de frivillige på Manglerud Gård. Arrangementet kunne hat en bedre oppslutning fra de frivillige, men for de som var til stede så ble det en meget hyggelig aften.

### **15. Avslutning**

Når det gjelder målsetningen om å bidra til hjelp for dem som har behov for det, opplever vi god måloppnåelse. Det er alltid en utfordring å skaffe frivillige med kapasitet til å ta oppgavene, som til tider kan være ganske krevende. Det kan synes som om de hjemmeboende eldre etter hvert har større behov for bistand fra frivillige, videre at de hjemmebaserte tjenester også er avhengig av frivillige hjelpere for å kunne bistå med tilrettelegging av gode tilbud for sine brukere.

Et sentralt område er fortsatt å være en møteplass og aktør mht styrking av internettkompetanse blant de eldre i lokalbefolkningen.

Utvidelse av lokalene gir oss bedret mulighet til å utvikle sentralen og tilby flere aktiviteter. her .

Kulturdepartementet (KUD) vektlegger i retningslinjene fra 2005 dette med møteplass og treffarena (nærmiljøsentral) som frivilligsentralenes oppgaver. Dette er områder vi, som nevnt, ønsker å videreutvikle.

### **16. Takk**

Oppsal Frivillig Sentral setter pris på det gode samarbeidsklimaet som har utviklet seg mellom bydelen, andre frivilligsentraler og brukerne. Vi ser viktigheten av dette samarbeidet og ønsker å stimulere det videre.



Oppsal Frivillig Sentral og dens styre ønsker å takke alle de frivillige for deres innsats til beste for lokalsamfunnet.

Vi ønsker også å takke Bydel Østensjø for støtte til drift av sentralen. Tilbakemeldinger fra samarbeidspartnere tyder på at Oppsal Frivilligsentral er et godt supplement til de offentlige tjenester i bydelen.

Oslo den 12. mars 2014

Bernt Bernts (Sign.)  
styreleder for  
Foreningen Oppsal Frivillig Sentral

Vedlegg: Revisorattestert og godkjent årsregnskap