



Årsrapport Frivillig Inderøy SA 2022



Ansatte ved Sentralen

Presentasjon av Frivillig Inderøy SA

Frivillig Inderøy er en frivilligsentral som eies og drives av lag og foreninger i Inderøy. Sentralen er organisert som et samvirkeforetak med andelseiere.

Frivillig Inderøy sine primæroppgaver

- Sentralen sine primæroppgaver er å skape møteplasser mellom mennesker, lag og foreninger samt å styrke forholdet mellom frivilligheten og Inderøy kommune.
- Sentralen er en støttespiller for alle frivillige organisasjoner ved arrangementer, aktiviteter og innen rekruttering av medlemmer.
- Sentralen støtter og hjelper frivillige lag og foreninger, samt uformelle grupper, frivillige og enkeltpersoner som ønsker å gjøre en innsats.
- Sentralen er en ideutveksler, pådriver og inspirator for frivilligheten i Inderøy.
- Sentralen jobber aktivt med å fremme møteplasser og aktiviteter som er inkluderende og bidrar til integrering, på tvers av kulturell, etnisk, sosiokulturell og aldersmessig bakgrunn.

Finansiering

- Frivilligsentralen støttes av Kulturdepartementet og Inderøy kommune med driftstilskudd
- Inderøy kommune kjøper tjenesten med å drifte dagtilbud på Sentralen
- Inderøy kommune bidrar med noe midler til å drifte Frisklivssentralen
- Inderøy kommune kjøper tjenesten som Frivillighet, kultur og nærmiljø-vert, prosjektstilling

Andelseiere

En andel i Sentralen koster kr 500.- og er en engangssum for andelseierne. Alle lag og foreninger, samt privatpersoner kan være andelseiere i Frivillig Inderøy.

Per årsmøte 2023 har Frivilligsentralen 23 andelseiere, hvorav 1 er en privatperson.

Aktivitetsrapport 2022

I benevnelsen Sentralen ligger Frisklivssentralen Inderøy og Frivillig Inderøy SA med alle de tilbudene som rommes der og som denne rapporten viser.



I all slags vær....

Praktiske forhold

Styret

Styret i 2022 har bestått av følgende personer: Styreleder Jan Inge Yri(repr for Sakshauggrenda Vellag), styremedlemmer Bjarne Kvistad(representant for Inderøy pensjonistlag),Trygve Wannebo (repr. for Inderøy kommune), Viktoria Skogseth (representant for Ungdomsrådet), Inger Fisknes(Inderøy IL), Anne Ulvin(Røde Kors), Susann Undersåker(Inderøy Røde Kors) og Per Einar

Høyland(Inderøy RC bilklubb). Per Einar Høyland trekte seg fra styret i januar 2022. Det kom ikke inn noen ny i styret for Per Einar.

Ansatte

Frivillig Inderøy har bestått av daglig leder Anne Kjersti Bakstad(daglig leder), Gro Meling Karikoski (aktivitetskoordinator). I tillegg ble Elisabeth Fossum Indahl ansatt i mai 2022, som Frivillighet, kultur og nærmiljø- vert, i 100 % prosjektstilling. Hun sa opp stillingen pga tilbud om fast jobb et annet sted i september og vi ansatte Silje Lorentsen fra oktober 2022, med en overlapp mellom de to. Totalt utgjør dette 2,8 årsverk.

Frivillig Inderøy er samlokalisert og samarbeider tett med Frisklivskoordinator i Frisklivssentralen Inderøy, Maria Aune.

Arbeidsmiljø

Arbeidsgruppen i Frivillig Inderøy og styret har høyt fokus på arbeidsmiljø. Man jobber strukturert med å ivareta dette på en god måte for alle ansatte. Arbeidsmiljø vil alltid være en viktig del av arbeidsgruppen sitt daglige arbeid og blir formelt ivaretatt med medarbeidersamtaler mellom daglig leder og ansatte, mandagsmøter og midtuke på onsdager. Daglig leder ved Frivillig Inderøy har også personalansvaret for frisklivskoordinator.

Vi har ansatt fast tilkallingvakt ved behov og sykdom, Inger Fisknes. Dette gir også oss en større fleksibilitet i forhold til fagdager og møter, men også en viktig avlastning i forhold til sykdom og ferieavvikling. Dette er også et godt tiltak for arbeidsmiljøet.

Sosiale medier

Frivillig Inderøy har flere ulike facebook sider vi administrerer. Frivillig inderøy- 1169 følgere. Inderøyheimen- 495 følgere. Frivillig Inderøy er også administrator på flere Facebook grupper for å bistå frivillige lag og foreninger, totalt 7 stk.

I tillegg administrerer Frivillig Inderøy instagramsiden inderoy.no med 472 følgere.

Møteplassen på Sentralen

Dagtilbudet har blitt omdøpt til Møteplassen, for å sikre en benevnelse som gjør at alle føler seg velkommen. Møteplassen er et sosialt treffpunkt som er åpent for alle, og vi har som målsetting å være et positivt innslag i hverdagen til de som besøker oss. Det oppleves at vi i stor grad lykkes med det og stemningen er god, og det er trivelige dager for både de besøkende og ansatte. På Møteplassen går praten flittig om all slags tema, vi drikker kaffe, har jevnlig quiz og ulike aktiviteter for den som ønsker.

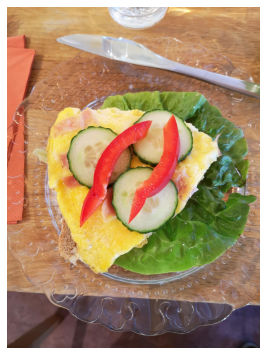
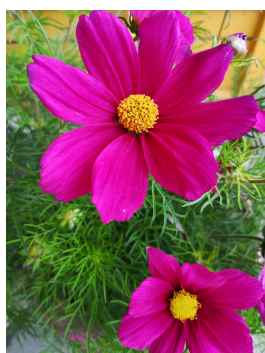
Innhold i dagene

Kaffetrakteren gjør fortsatt en stor og viktig jobb på Sentralen og det drikkes mange kopper i løpet av uka av alle som er innom.

Hver dag er det felles formiddagsmat, det koster kr. 20,- pr måltid. Det er for mange av de besøkende et høydepunkt å kunne spise et måltid i fellesskap. Mange av de som er her bor alene og det er stadig kommentarer på at mat smaker mye bedre sammen med andre. Stort sett er det brødmat og pålegg, og noen ganger varmmat. Vi nyter også godt av at Sentralen er et lokale som brukes flittig av flere og det byr på mange gode rester som kommer Møteplassen til gode. Bra på alle måter i et bærekraftperspektiv!

På møteplassen kan du komme når du ønsker, om det er en gang iblant eller hver dag. Stikke innom en liten stund, eller være her hele åpningstiden. Du trenger ikke å gi beskjed om du kommer, det er bare å møte opp når du ønsker

Vi er lokalisert på Sentralen og åpningstidene er: mandag til fredag fra kl. 9:30 - 13:30



Livet på Sentralen- de gode øyeblikk!

Turgruppa hver torsdag kl. 10 med avgang fra Sentralen. Vi går en rolig tur på en liten time, turen tilpasses vær og føreforhold. Deltakelsen etter oppstart i september har vært liten, men vi har tro på uteliv og fortsetter med fast turdag. Og håper flere blir med etterhvert. Dette blir også annonsert i Frisklivssentralen sine kanaler.



Turgruppa i vakkert kulturlandskap

Ettermiddagsåpent har vi på Møteplassen den første onsdagen i måneden fra kl 14:00 -19:00 (stengt på dagtid den dagen). Da kan den som ønsker være med å lage middag som vi spiser sammen etterpå. Middag koster kr 60. Vi gjenopptok ettermiddagsåpent igjen i september 2022, etter at det hadde vært i dvale gjennom store deler av de to foregående årene med pandemi. Det har vært gjennomsnittlig 7 stykker på ettermiddagsåpent i høst, som nesten er en dobling i antall siden forrige gang vi hadde det.

Det har også blitt avholdt filmvisninger med popcorn og det som hører til. Vi har bakt og holdt på med ymse håndarbeidsysler, og et av årets høydepunkt er den felles julebaksten der de som ønsker kan få meg seg julekaker hjem for en symbolsk sum.

Det ble julebord også denne i desember. Vi dekket fine bord og det ble en veldig trivelig kveld med mat fra Inderøy catering, musikalsk underholdning og god stemning. Det var 15 stykker som deltok og det var både de som er her jevnlig og flere som ikke er her så ofte. Noen hadde også med seg familiemedlemmer som ikke er her til vanlig.



Jula på Sentralen

Møteplassen var stengt 4 uker i sommerferien, ellers har det vært åpent i både påsken og jula med noe reduserte åpningstider.

Ulike praksispersoner

Vi har gjennom året hatt to fra innvandrertjenesten i språkpraksis, det har vært positivt for alle parter. Det har ført til at en som er her jevnlig med meget begrensede norskkunnskaper har kunne delta mer i samtalen, ettersom den ene praksisdeltageren har samme morsmål og har kunnet oversette. God læring for alle.

På etterjulsvinteren hadde vi en person gjennom Kriminalomsorg Trøndelag, Friomsorgen som var hos oss på fotlenkesoning over noen måneder. Det var en kjempe ressurs inn på Sentralen, både med tanke på Møteplassen og praktiske gjøremål på Sentralen. Det er også fint for alle parter at det kom inn en kar, som kunne slå av en prat på "karers vis".

Møteplassen har også vært arena for arbeid til en person som var i ferd med å bli pensjonist, med kun noen måneder jobb igjen av arbeidslivet. Dette var etter forespørsel fra Psykisk helse- og miljøtjenester i Inderøy kommune.

To dager i uken har valgfaget Arbeidslivsfaget ved Inderøy ungdomsskolen vært her i en liten time, de har bidratt med bla.flere quizer og matlaging for oss på Møteplassen. Dette har også vært et positivt innslag for å knytte ulike generasjoner sammen.



Jobbing på Sentralen

Deltagelse

Deltakelsen på dagtilbudet har vært relativt stabilt gjennom året, der gjennomsnittet er på 6 besøkende hver dag. Noen dager over 10, andre 4. Det er både de som kommer fast og de som er her en gang i mellom. NAV, psykisk helse og Frisklivssentralen har informert om tilbudet og ledsaget personer til Møteplassen. Erfaring viser at dette er måten de fleste rekrutteres på. Det er de som har benyttet seg av tilbudet siden det startet og nye som har kommet til. Det er både norske og fremmedkulturelle.

De aller fleste er godt voksne. Vi ønsker å rekruttere yngre besøkende, men har ikke lyktes med det. Vi fortsetter arbeidet og er i dialog med NAV om det kan være aktuelt å starte med en egen gruppe for unge deltagere som rekrutteres gjennom NAV.

Vi prøver å sikre god brukermedvirkning gjennom den daglige praten, månedlige idemøte og idekasse i gangen. I mai gjennomførte vi brukermedvirkningsmøte, annonsert ved oppslag og muntlige påminnelser, men det var kun fire som deltok. Vi gjennomførte også anonym brukerundersøkelse i mai 22, det var kun fire som besvarte.

Prosjekter

“Liv - i lag” Inderøyheimen

Det ble i mai 2022 opprettet et ny stilling i Frivillig Inderøy. En frivillig-, kultur- og nærmiljøvert har som oppgave og skape aktivitet i fellesarealene på Inderøyheimen, til glede for ansatte, beboere og besøkende gjennom prosjektet “Liv-i lag”. Elisabeth Fossum Indahl var ansatt i stillinga fra mai til oktober og bisto i arbeidet med innflytting i det nye Inderøyheimen. Hun sørget også for at Allrommet ble et funksjonelt rom for de som ønsker å bruke rommet, og ordnet avtaler med lokalt næringsliv slik at det i dag er et aktivt serveringstilbud. Elisabeth og Frivillig Inderøy bisto i åpninga av Inderøyheimen. I forbindelse med åpningen av Inderøyheimen ble Frivillig Inderøy tildelt en gave fra utbygger Skanska på kr 10 000.- Denne summen ble brukt til å handle inn et over 3 meter høyt plastikk juletre som skal stå i Allrommet i Inderøyheimen. Vi ble veldig glad og overrasket over gaven!



I oktober ble det en endring av ansatt i stillinga og Silje Lorentsen tok over. Prosjektet kom over i en ny fase, og det ble fokus på å skape mer aktivitet. Det har vært ulike typer arrangement som har vært prøvd ut, både i Allrommet og i Fellesstua i 3. etasje.

Tirsdagstoner

Begrepet Tirsdagstoner har blitt et begrep som har begynt å feste seg hos flere, og Liv- i lag har forsøkt å få til ei hyggelig musikkstund de fleste tirsdager. Noen tirsdager er det på dagtid, og noen tirsdager er det på kveldstid. Det har vært alt fra 8-70 deltakere på Tirsdagstoner. Inderøyheimen har hatt besøk av korps, barnehage, kor, Inderøy kulturskole, musikere fra DKSS og lokale trubadurer/musikere, totalt 17 gjennomføringer av aktiviteten. Vi har også prøvd å kombinere tirsdagstoner med sittetrim ledet av to frivillige.



Tirsdagstoner med mange som bidrar til gode musikkopplevelser

Valgfag Innsats for andre

Innsats for andre er ei gruppe med elever fra ungdomsskolen som kommer på Inderøyheimen nesten hver torsdag. De har et opplegg som er åpent for alle, både brukere

og besøkende. De har hatt aktiviteter som spill, sittetrim, allsang, natursti og juleverksted/adventsstund på Fellesstua i 3. etasje. I tillegg har noen vært med sammen med brukerne på Go'kroken, og noen har vært inne i avdeling og bakt kjeks. Innsats for andre sørget også for at beboerne på Inderøyheimen, MOAS og Næss fikk adventskalendere på avdelingene og ordnet med hyggelig underholdning på beboernes eget julebord. Noen elever har også ansvar for å rydde og ordne i Allrommet, samt ta ansvar for å vanne planter. Det har vært totalt 12 gjennomføringer.



Innsats for andre- for en gjeng!

Måltidsfellesskap

Måltidsfellesskap er et tiltak som akkurat er startet. Her dekkes det langbord i Allrommet og bestilles mat fra Inderøy slakteri som serveres. Man kan komme og spise middag, og ta en kopp kaffe i sosialt lag til en fornuftig pris. Første gjennomføring ble det servert saltkjøtt og rotgraut, og det var 24 stykker som kom og spiste sammen.



Hyggelige måltider

Ulike åpne arrangement har også vært forsøkt i Allrommet/Fellesstua. Her har det vært ulike aktører innom og sørget for aktivitet for de som har vært innom.

Kaffesmaking fra Inderøy kaffebrenneri

Foredrag om kvinnehelse ved Frisklivssentralen og Inderøy Sanitetslag

Åpning av Inderøyheimen

Markering av verdensdagen for psykisk helse (Psykisk helse, Den norske kirke, Pensjonislaget og Frivillig Inderøy)

Markering av verdensdagen for personer med funksjonsnedsettelse med Inderøyningen

Julefortelling med dramatisering med barnehagebarn, Inderøy bibliotek

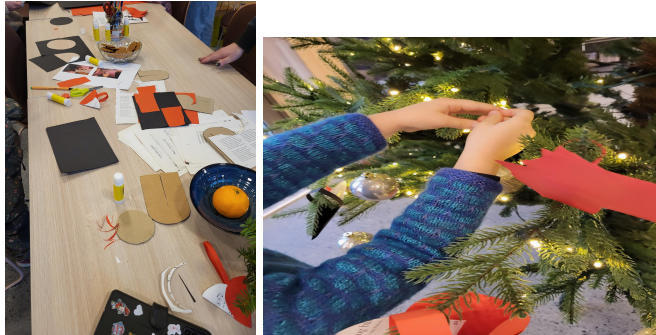
Straumjul med juleverksted

Foredrag om graviditet og barseltid med helsestasjonen

Pop-up restaurant og førjulstapas med Inderøymat

Bøkene i året som gikk med Inderøy bibliotek

Arkivdykk med Folk i Inderøy



Straumjul og juleaktivitet også inne på Inderøyheimen

Besøksvenner med hund

“Liv- i lag” har også vært oppstartskoordinator for de nyutdanna besøksvennene med hund sertifisert gjennom Røde Kors. Prosjektet har bistått med omvisning, og å sette frivilligheten i kontakt med riktige personer. Dette har resultert i trygge frivillige som nå gjør en kjempefin jobb sammen med sine hunder, både på Inderøyheimen, MOAS, Næss, Go’ kroken og Hyggestua.



Besøkshunder skaper glede!

Arrangementsverter

Det er i dag 6 stykker som har bistått og som fortsatt ønsker å bistå som arrangementsverter på Inderøyheimen. Disse damene hjelper til når det er arrangement i Allrommet eller på Fellesstua. De tar i mot de som skal underholde, trakter kaffe, steker vafler, og sørger for at det ryddes opp etter arrangementet. Arrangementsvertene har bistått på 6 ulike arrangement.

Påbegynt arbeid

Liv-i lag har startet arbeidet med å få til demenskor, helsedans for personer med nedsatt funksjonsevne og mulighet for transport for hjemmeboende eldre.

Markedsføring

“Liv - i lag” er i dag organisator av Inderøyheimens facebookside. Her har det blitt annonsert når det skal skje noe på huset, og folk holdes informert om aktiviteten. Det har i tillegg blitt brukt en del tid på å lage plakater som henges opp litt rundt omkring i bygda. Prosjektet annonserer også det som skjer på Friskus. “Liv- i ,lag” har også brukt noe tid på å informere om prosjektet til lag og foreninger.

Liv- i lag har informert om prosjektet gjennom framlegg til Inderøy sanitetslag to ganger, pensjonistlaget, Eldres råd, FFO og lokalt næringsliv.

Samarbeid

Frivillig Inderøy har samarbeidet med mange ulike lag og foreninger gjennom året.

I 2022 var det Frivillighetens år, som førte til mange aktiviteter og mye engasjement i Inderøy og over hele landet. Frivillig Inderøy hadde budsjettetert med å bruke mere penger i år i tilknytning til Frivillighetens år, slik at det ble brukt penger til blant annet 17. mai arrangement på kirkestua, møter og sammenkomster for lag og foreninger, donasjoner til aktiviteter for eldre i regi pårørendeforeningen og Frivillig Inderøy og utstyr til podkast for ungdom; for å nevne noe.



Den nasjonale sykkelturen

Norges Frivilligsentraler inviterer i samarbeid med en rekke andre organisasjoner til en sykkelstur gjennom hele landet! Sammen skal vi sykle, for å skape gode og inkluderende lokalsamfunn. Hovedmålet med sykkelturen er å sette lys på merverdien av å føle seg til nytte i samfunnet, og oppleve gode relasjoner i hverdagen. Turen går fra Nordkapp til Arendalsuka, fra 21. mai til 15. august 2022. Den 8. juni kom sykkelturen til Inderøya. Vi hadde lagt opp til en løype fra Sentralen via Sanitetskafeen og rundt om Mølnmuren og til Muustrøparken og Inderøys 1000 årssted. Underveis ble det frukt, musikk og dans før det ble mere musikk, mat og stands i Muustrøparken. Lokalt var parkinsonforeningen og pensjonistlaget samarbeidspartnere.



Den Nasjonale sykkelturen kom 8.juni til Inderøy.

Jula

Tradisjonelt har det blitt arrangert Julaften for alle på e@. Dette er et populært tiltak der Inderøy Røde Kors er eier av aktiviteten i samarbeid med Frivillig Inderøy. I år ble det en flott markering på e@, der ca 60 mennesker kom innom å deltok i deler eller hele arrangementet. Vi hadde innleid hest som folk kunne ri på, det var juleverksted med laging av ulike formingsprodukter, buttonsverksted og det var tradisjonell julegrøt, spekemat og is til dessert. Lokalt næringsliv sponset mye av matvarene og det ble også laget nisseposer til barna. Det var i underkant av 10 frivillige som bidro for å kunne gjennomføre dagen. Det ble igjen nisseposer etter endt arrangement og de ble kjørt til Jægtvolden Fjordhotel der Røde Kors hadde julearrangement, som skapte stor glede der.



Juleverksted i 2. etasje på e@, hesteridning og underholdning av Steffen Flasnes og Camilla Wist.

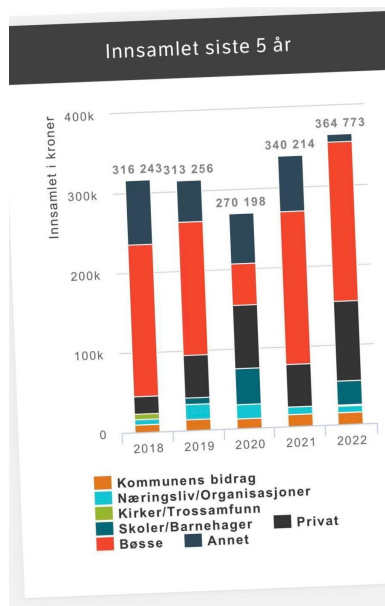
Gi lyset videre- aksjonen

Mira Huseeth, super frivillig i Røde Kors og vår ordfører Ida Stuberg kom opp med en ide om å starte en Gi- Lyset- videre aksjon i 2020. Ideen var at alle skulle gi et lys til noen de ønsket å glede og som de ønsket å sende gode tanker til, da man ikke kunne møtes. Denne tradisjonen har blitt videreført også etter korona og Frivillig Inderøy har stilt med lokaler, stearinlys, folk og engasjerte ungdommer slik at det blir en vellykket aksjon. Eskene ble satt ut i forbindelse med Vivace sin Lucia konsert i Sakshaug kirke og på matbutikkene på Straumen. Det ble ordnet lys med lappe og sløyfe på ca 500 lys gjennom dugnad på Sentralen.

TV- aksjonen

I år gikk TV- aksjonen til inntekt for Leger uten grenser. Valgfaget "Innsats for andre" bidro med publisitet og stand på lokalbutikkene i Straumen. Frivillig Inderøy har ansvaret for å få tak i nok bøssebærere og plassere de ut på ulike roder. Super- frivillig Mira Huseeth og Anne Kjersti samarbeider om å rekruttere bøssebærere spesielt fra Sund folkehøyskole. I år var det også mange elever fra Inderøy videregående skole som meldte seg som bøssebærere. Summen som blir samlet inn er stigende i Inderøy, og fortsatt er bøssetene og bøssebærerne en viktig del av aksjonen. I Inderøy klarte vi i år igjen å fylle alle rodene med bøssetbærere.

Rodene holdes kontinuerlig oppdatert og disse blir brukt av også andre lag og foreninger som trenger det; blant annet demensaksjonen og krafttak for kreft.



Oversikt over pengeinnsamling i Inderøy de siste 5 årene.

Sanitetsforeningene i Inderøy

Frivillig Inderøy samarbeider mye med Saniteten. Dette gjelder både i forhold til egne samarbeid og ikke minst i å sette folk og organisasjoner i kontakt med hverandre. Frivillig Inderøy bistår også i utleie av lokalene til Fredrikkes søstre og i markedsføring. Saniteten er også en viktig samarbeidspartner i skolemåltidet på Inderøy Ungdomsskole.

Koronavaksine-verter

I løpet av hele perioden det var behov for vaksinerings bisto Frivillig Inderøy med å skaffe vaksineverter som veiledet folk og tok i mot de som skulle vaksineres. Dette var ukentlig, kun med avbrudd knyttet til høytider. For denne jobben fikk Frivillig Inderøy kr 20 000 fra Inderøy kommune. De som hadde gjort jobben ble invitert på kaffe og kake på Sentralen og der ble det besluttet at pengene skulle gå til 4H klubbene på Inderøya som arrangerte aspirantleir på Lyngstad for aspiranter i Inderøy og omkringliggende kommuner. Dette bidraget bidro til at 4H klubbene gikk med overskudd etter fullført leir og overskuddet ble fordelt på alle arrangør klubbene i Inderøy.



Noen av de frivillige vaksine vertene. Ordfører Ida Stuberg kom også å takket for jobben.

Inderøy Demensforening

Frivillig Inderøy er sekretær i arbeidsgruppen for aktivitetsvenner. Her er det jevnlig møter og det planlegges aktiviteter, kurs og det drøftes hvordan man kan rekruttere flere til å bli aktivitetsvenner. Det å møtes og drøfte problemstillinger er noe av det som aktivitetsvennene etterspør. I 2022 fikk vi gjennomført både kurs i aktivitetsvenner i samarbeid med Steinkjer aktivitetsvenn-gruppe og vi fikk gjennomført inspirasjonssamling. Da spiste vi deilig juletallerken fra Inderøy catering, vi så filmen "Til månen med bestefar" og det ble en god prat rundt bordet med flere taler. Ordfører Ida Stuberg kom også på denne kvelden og holdt en hyggelig tale til de frivillige.



Norsk Forbund for Utviklingshemmede (NFU) i samarbeid med Inderøy Sanitetsforening

Hver tirsdag ettermiddag gjennomføres det gåturer på Straumen. Målet for turen er Frivilligsentralen,

der vi har ordnet i stand oppskjært frukt og grønt, før retur tilbake til boligene. Turene var i “kotona-dvale” lenge, men kom igang igjen i løpet av 2022.

Straumens Dag

Frivillig Inderøy har vært sekretær i Straumens Dag. I løpet av koronaperioden ble det besluttet å legge ned organisasjonen Straumens Dag og legge den under Straumen Aktiv i stedet, som også er en frivillig organisasjon med målsetting om å skape aktivitet i Straumen. Men med aktiviteter gjennom hele året, blant annet Straumjul og Høstgleder. Daglig leder i Frivillig Inderøy er per tiden styreleder for Straumen Aktiv, så koblingen opp mot Straumens dag for Frivillig Inderøy er likedan per tiden.

Straumens Dag ble i 2022 gjennomført i september, samtidig som Gullkåinn festivalen på Akset kultur og skolesamfunn. Det ble en stor suksess, med gratis aktiviteter for barn og unge rundt i hele Straumen.



Tilskuddsportalen

Tilskuddsportalen var tema i fellesmøter med lag og foreninger i 2022. Det har vært gjennomført en søknadskveld for alle lag og foreninger i samarbeid med Inderøy kommune. Målsettingen med kvelden var å skape felles plattformer mellom flere som holder på med det samme og skape nye samarbeid med arrangementer.

Søknadsskriving, sosiale medier og kontorarbeid

Frivillig Inderøy har bistått i søknadsskriving og kommet med innspill til hva ulike organisasjoner kan søke om. I tillegg har vi bidratt med søknadsskriving for gjennomføringen av skolemåltidet på Akset til Inderøy ungdomsskole.

Vi deler mye innlegg og arrangement på Facebook for frivillige organisasjoner for å rekruttere deltakere og opplyse om hva som skjer i kommunen.

Plakat lagning og kopiering har det blitt mere av i løpet av 2022, pga at aktivitetene har startet opp igjen.

Barn og unge

Frivillig Inderøy har deltatt i skolemåltidet som er et samarbeidsprosjekt mellom næringslivet i Inderøy, Inderøy ungdomsskole, Saniteten og Frivillig Inderøy. Her blir ungdommene en del av matlagingen og involveres flere dager i forkant av serveringen. Man har siden oppstart søkt midler eksternt og lokalt næringsliv har bistått med mye billig mat, men man fikk dessverre ikke kommunale midler til å videreføre prosjektet, så prosjektet vil sann som det ser ut per årsmøte 2023, ikke videreføres i 2023.

Barnas turlag på Inderøy er en samarbeidspartner for Frivillig Inderøy og det reklameres for deres aktiviteter og de trekkes med i arbeidet med blant annet Inderøytur.

Frivillig Inderøy sitter i arbeidsgruppen for Inderøytur. Her fremmer man blant annet de unges perspektiv på turer, hva som trekker de ut, premier for gjennomføring og ikke minst hvordan få ut til alle hvor turene er, selv om man ikke er lokalkjent.

Ansatte hos Frivillig Inderøy sitter også i arbeidsgruppen for Ung i lag prosjektet som jobber med å skape gode møteplasser, aktiviteter og handlingsplaner for unge i Inderøy.

Ansatte var engasjert i og deltok i planleggingen av Sommeraktivitet for unge i Inderøy, sommerferien 2021. Dette arbeidet ble videreført til 2022. Det ble gjennomført flere koordineringsmøter for å planlegge og legge til rette for at det ble aktivitet for barn og unge gjennom sommerferien. Her var lag og foreninger en viktig samarbeidspartner for aktivitet.

Frivillig Inderøy bisto i arbeidet med Norbusang 2022. Dette er en stor korfestival for ungdom fra alle de nordiske landene. Vi bisto med å skrive avtale med nattevakter under arrangementet, vi hospiterte et før- arrangement på Sentralen der Innsats for andre var med-vertskap og vi la til rette for økt aktivitet i Straumen Sentrum under arrangementet.



Samarbeid med Inderøy kommune

Frivillig Inderøy har et godt og tett samarbeid med Inderøy kommune. Dette handler ofte om å sende ut innkalling til lag og foreninger, holde oversikt over kontaktpersoner i de ulike lagene og være et talerør for frivillige lag og organisasjoner i møte med kommunen. Dette har blant annet omhandlet i tillegg til utformingen av Inderøy Helsebygg, også utformingen av nytt oppvekstsenter Vest.

Frivillig Inderøy sitter også i arbeidsgruppen for Etterbruk av skolebygg i Utøy, Lyngstad og Mosvik skolekrets.

En viktig del av 2022 har bestått av å utforme Inderøyas første Frivillighetsplan. Dette er det Enhetsleder for kultur, Ingrid Stai som har ansvaret for. Men dette har vært mye arbeid og ukentlige møter mellom daglig leder og enhetsleder. Ifølge frivillighetsmeldinga (Meld. St. 10 2018-19) er det viktig med lokal politisk forankring av frivillighetspolitikken. Planen skal ramme inn kommunens samhandling med frivilligheten, avklare behov og forventninger, og løfte noen felles strategier. Planen skal være et felles verktøy for å skape forutsigbarhet og oversikt, og for å utvikle Inderøysamfunnet i fellesskap. Plangruppa har bestått av ei arbeidsgruppe og ei styringsgruppe. Arbeidsgruppen har vært daglig leder ved Frivillig Inderøy, Anne Kjersti Bakstad, og enhetsleder for kultur, Ingrid Stai. Styringsgruppen har vært sammensatt av representanter fra rådene (ungdomsrådet, eldres råd, rådet for likestilling av mennesker med nedsatt funksjonsevne, idrettsråd), samt ordfører Ida Stuberg og sektorleder for helse og omsorg, Per Arne Olsen. Det har vært et uttalt mål å involvere lag og foreninger i medvirkningsprosesser underveis. Det er gjennomført to innspillmøter/samskappingsprosesser – en som tok utgangspunkt i innspill fra barn og unge (Drømmefangst og framtidssafari 06.09.22) og en innspillskveld hvor alle lag og organisasjoner var invitert (Frivilligaften 05.10.22). Det var brei deltakelse og stort engasjement rundt bordene begge kveldene. Innholdet i denne planen gjenspeiler tema og problemstillinger som kom fram der. Se forøvrig: Plan for frivillighet 2022-2033, Inderøy kommune.

Frisklivssentralen



Frisklivssentralens tilbud er for alle som ønsker å komme i gang med sunnere levevaner, og omfatter fysisk aktivitet, kosthold, søvn og stressmestring. Deltakerne i tilbudene er voksne som enten er henvist fra lege eller har meldt seg på selv. Ennå ser vi ettervirkningene av koronapandemien - under pandemien sluttet fastlegene å henvise til oss og vi har fremdeles få henvisninger fra lege. Vi har likevel bra deltakelse av folk som har meldt seg på etter å sett tilbudene annonsert eller fått det anbefalt av andre kommunale tjenester eller tidligere deltakere.

Ansatte:

Maria Aune er fast ansatt i Frisklivssentralen i 60% stilling. Vi leier i tillegg inn kursholdere til Kurs i mestring av Belastning og Kurs i stressmestring og avspenning, samt noe innleie av instruktør til treningsgruppene.

Samarbeid:

Vi samarbeider med flere frivillige organisasjoner om markedsføring og rekruttering til deres treningsgrupper, og håper å få til et enda tettere samarbeid med mål om at det samlede tilbudet i kommunen vil være til nytte for flere. Samarbeidet har også resultert i Bra Mat-kurs i samarbeid med Diabetesforbundet, to åpne temakvelder om kvinnehelse i samarbeid med Inderøy Sanitetslag samt foredrag på medlemsmøter hos LHL Inderøy og Sandvollan Sanitetslag dette året.

Frisklivssentralen har også deltatt med foredrag på Inderøy vgs på verdensdagen for psykisk helse, med stressmestring og søvn som tema.

Våre tilbud:

I 2022 hadde vi til sammen 114 personer som deltok i våre kurs og treningstilbud, og/eller hatt individuell oppfølging.

Vi har hatt følgende tilbud i 2022:

Treningsgrupper:

- Frisk tirsdag: Innendørs styrketrening hver tirsdag kl. 11. Hovedvekt av deltakerne er elever fra norskopplæringa (voksne flyktninger), men gruppa er åpen for alle og har også norske deltakere. Vi har i løpet av året hatt mulighet til å flytte gruppa til Inderøyheimen, som har et mye bedre treningsrom, men dette vil gjøre at elevene fra norskopplæringa ikke har anledning til å delta.
- Ansattetrim: Forsøksprosjekt på Inderøyheimen i september-november, med 2 treningstimer hver uke åpen for ansatte. Tilbudet ble for lite benyttet, og ble lagt ned.
- Trening for gravide og barseltrening: På grunn av fravær ved helsestasjonen overtok Frisklivssentralen barseltreninga høsten 2022, og vi la til en time med trening for gravide. Begge tilbudene måtte dessverre avsluttes til jul pga mangel på instruktør.
- Torsdagstrim: Utendørs kondisjons- og styrketrening hver torsdag kl. 14.30. Hovedvekt av deltakerne er sprekinger over 60 år som har fått diagnoser som gjør at de ser ekstra behov for å ta vare på formen, men gruppa er åpen for alle uavhengig av alder og diagnose.

Kurs:

- Bra Mat og diabetes (i samarbeid med Diabetesforbundet Steinkjer og omegn med kursholdere fra Unge kokker)
- Sov Godt-kurs (2 grupper)
- Kurs i mestring av belastning
- Kurs i stressmestring og avspenning (2 grupper).
- Bra Mat Årfall: Alle fast ansatte på Årfall bofellesskap har deltatt i et 2-årig prosjekt ledet av Frisklivssentralen med fokus på kosthold og ernæring for beboerne. Prosjektet ble avsluttet før jul i 2022, og de ansatte forteller om at det har skjedd store endringer i helsa til flere av beboerne. En suksess, altså!

Satsing framover:

Videreføring: Først og fremst viderefører vi de tilbud vi har etablert og jobber med å få øvrige helsetjenester til å henvise flere av sine brukere til disse.

Tilbud til ungdom: Vi har søkt interne innovasjonsmidler til tjenesteutvikling i Inderøy kommune, og fått midler til å utvikle og gjennomføre Bra Mat-kurs for ungdom og Sov Godt-kurs for ungdom. Dette planlegges gjennomført i løpet av våren 2023. Etter å ha spredt ryktet om Sov Godt-kurset for ungdom er vi kontaktet av søvnforskere ved NTNU som ønsker å gjøre dette kurset til en del av et forskningsprosjekt med tanke på å kunne utvikle et tilbud som kan brukes av Frisklivssentraler i hele landet. Vi jobber videre med å undersøke muligheter for å være med på dette.

Fysisk aktivitet: Vi jobber med å få til flere lavterskel treningstilbud for voksne, gjerne i samarbeid med idrettslag eller andre frivillige, og gjerne i flere grender. Flere av de gruppene som var i drift før korona har ikke kommet i gang igjen, og det kan også være interesse for flere grupper.

Sterk og stødig: Vi har søkt midler til oppstart av treningsgrupper for seniorer, tilsvarende 75+ som vi hadde i 2021, og håper å få dette i gang i løpet av våren-23.

Samarbeid: Det er behov for et tettere samarbeid med andre som driver forebyggende helsetjenester i kommunen om tjenesteutvikling, koordinering og rekruttering til tilbudene.

Alle vi på Sentralen vil få takke våre gode samarbeidspartnere gjennom året som har vært!

Mye har vi fått til- og mere moro kommer!

For som alltid i Inderøy; Best - i lag!

Inderøy mars, 2023.

For arbeidsgruppa; Gro Meling Karikoski, Silje Lorentsen, Maria Aune og Anne Kjersti Bakstad.