



Årsrapport Frivillig Inderøy SA 2023

Presentasjon

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

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 for å drifte Frisklivssentralen
- Inderøy kommune kjøper tjenesten som Frivillighet, kultur og nærmiljø-vert, Inderøyheimen
- Inderøy kommune kjøper tjenesten som Frivilligkoordinator, Mosvik omsorgs og aktivitetssenter, prosjektstilling fra 01.08.2023-01.08.2024

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 2024 har Frivilligsentralen 23 andelseiere, hvorav 1 er en privatperson.

Styret

Styret består av følgende personer: Styreleder Odd Sakshaug Lutnæs. Styremedlemmer Bjarne Kvistad, Inger Fisknes, Anne Ulvin, Øystein Kvistad, Kristin Undersaker, Trygve Wannebo (repr. for Inderøy kommune) og Viktoria Skogseth (representant for Ungdomsrådet). Styret består av 8 medlemmer, 4 menn og 4 damer. Årsmøtet 2023 fattet vedtak om at styret er valgt inn som enkeltpersoner, og ikke trenger å ha tilhørighet til noen organisasjon og da heller ikke rapporterer til noen annen organisasjon. Styret for Frivillig Inderøy SA er i en særstilling, da de i tillegg til økonomiansvaret, har personalansvar for ansatte. Det har vært avholdt fem styremøter og et ekstraordinært styremøte i tillegg til årsmøtet.

Ansatte

Frivillig Inderøy har bestått av daglig leder Anne Kjersti Bakstad (daglig leder), Gro Meling Karikoski (aktivitetskoordinator), Silje Lorentsen (Frivillighet, kultur og nærmiljø vert, Inderøyheimen) og Veronica Moan Myran (Frivilligkoordinator, MOAS), 1 årig prosjektstilling fra 1.august- 23 til 1.august -24. Totalt utgjør dette 3,8 årsverk. Ligestilling er et fokus i forbindelse med ansettelser. Det er per nå 4 damer ansatt hos Frivillig Inderøy.

Frivillig Inderøy er samlokalisert og samarbeider tett med Frisklivssentralen Inderøy der Maria Aune er ansatt som Frisklivskoordinator.

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 torsdager.

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

Markedsføring

Frivillig Inderøy har flere ulike facebook sider vi administrerer. Frivillig Inderøy har 1200 følgere. Vi er også administrator på flere facebookgrupper for å bistå frivillige lag og foreninger, totalt 7 stk.

I tillegg administrerer vi instagramsiden frivilliginderoy.no med 483 følgere.

“Liv - i lag” administrerer Inderøyheimens facebookside, med 655 følgere. Her har det blitt annonsert når det skjer noe på huset, og folk holdes informert om aktiviteten.

Vi har kjøpt brukerkontoer til Canva som er et grafisk designverktøy på nett. Dette bruker vi mye til å lage plakater til eget bruk i tillegg til at vi lager til lag og foreninger.

Vi har kjøpt rettigheter på QRfy.com, som gjør at vi kan lage varige QR koder. Dette har vi brukt til eget bruk, men vi tilbyr det også andre.

Vi har hatt fremlegg for å presentere både “Liv- i lag” og det generelle arbeidet vi gjør til Inderøy pensjonistlag, Eldres råd, Funksjonshemmedes fellesorganisasjon, Fagforbundet, lokalt næringsliv gjennom Inderøy Utvikling og til Inderøy sanitetslag to ganger i løpet av året.

Vi bruker Friskus aktivitetskalender for å promotere arrangement, og dette er også en viktig del av oppfølgingen av Plan for Frivillighet i Inderøy 2022-25. Vi jobber i samarbeid med kultursjef i Inderøy kommune for å få alle lag og foreninger til å bruke Friskus, men arbeidet tar noe tid, da flere er trege til å begynne å bruke noe annet enn facebook. Hovedhensikten med Friskus er å bruke en kanal som er uten reklame og algoritmer og som er tilgjengelig for alle, uten at man trenger å være medlem av mange facebook sider for å få med seg aktiviteter og få riktig kontaktperson til en organisasjon man er interessert i. Inderøy kommune vurderer om man skal sette oppføring i Friskus som et kriterium for å blant annet søke om kulturmidler.

Vi har hatt markedsføring på agendaen hele året, da dette er en viktig del av vår hverdag. Vi har hatt Renate Brønstad, kommunikasjonsrådgiver i Inderøy kommune på strategimøte for å hjelpe oss med å se på hva vi skal, bør og hvordan vi markedsfører ulike arrangement og aktiviteter. Hun ga også råd i forhold til bildetaking, personvern og hvordan katalogisere bilder vi tar for å kunne gjenbruke de.

Hjemmesiden til Frivillig Inderøy ligger under Norges Frivilligsentraler sin mal, INVI. Denne oppdateres med informasjon, men det brukes andre kanaler til fortløpende informasjon.

Aktivitetsrapport 2023

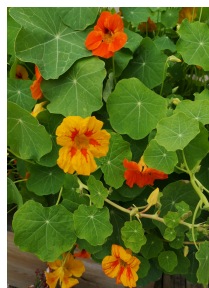
I benevnelsen Sentralen ligger Frisklivssentralen Inderøy og Frivillig Inderøy SA med alle de tilbudene som rommes der og som denne rapporten viser.

Møteplassen på Sentralen

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 besøkende og ansatte. På Møteplassen går praten flittig om alle slags tema, vi drikker kaffe, har jevnlig quiz og ulike aktiviteter for den som ønsker.

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. Stort sett er det brødmatt og pålegg, og noen ganger varmmat. På møteplassen kan du komme når du ønsker, om det er en gang iblant eller hver dag. Du kan 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 har vært liten, men vi har tro på uteliv og fortsetter med fast turdag. I 2023 har det vært fast 3 stykker. Turen blir også annonsert i Frisklivssentralen sine kanaler.



Turgruppa i vakkert kulturlandskap

Petanque ble igangsatt som fast aktivitet på tirsdager i løpet av våren. Banen var nedgrodd etter å ha vært i dvale under pandemien, men vi fikk til noen artige runder med spill. Meget varierende oppmøte, men en fin aktivitet som alle kan delta på.

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. Det har vært et stabilt godt oppmøte i 2023 med ca 7 stykker hver gang.

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.



Vi hadde også en veldig fin utflukt til Saemien Sijte på Snåsa, vi leide minibuss og stilte med sjåfør fra egne rekker. Det ble en stopp på veien med kake og kaffe, tur rundt på museet og mat før vi returnerte. Vi var 10 stykker som dro på tur. En fantastisk fin tur for alle sammen.



Tradisjon tro ble det julebord 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 11 stykker som deltok og det var både de som er her jevnlig, og flere som ikke er her så ofte.



Jula på Sentralen

Deltakelsen på Møteplassen har vært relativt stabil gjennom året, der gjennomsnittet er på 6 til 7 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. Det har i 2023 kommet flere nye som besøker oss på fast basis. Med de nye har gjennomsnittsalderen steget betraktelig. Det er en godt voksen gjeng som kan gjøre det utfordrende å rekruttere yngre besøkende.

Vi prøver å sikre god brukermedvirkning gjennom den daglige praten, månedlige idemøter og idekasse i gangen. I juni gjennomførte vi brukermedvirkningsmøte, annonsert ved oppslag og muntlige påminnelser, men det var kun fire som deltok.

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

Sentralen som praksisplass

Vi har hatt en person i språkpraksis som etter endt tid i introduksjonsprogrammet ønsket noe å fylle dagene med. Hun har vært på Møteplassen som medhjelper hver fredag.

To dager i uken har valgfaget Arbeidslivsfag ved Inderøy ungdomsskole 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. Etter sommerferien har vi hatt en liten gruppe fra valgfaget Innsats for andre som har vært på Sentralen en gang i uka.



“Liv- i lag” på Inderøyheimen

På Inderøyheimen har “Liv- i lag” og resten av Frivillig Inderøy jobba videre med å skape aktivitet til glede for beboere, besøkende og ansatte. Noen aktiviteter har “Liv- i lag” vært initiativtaker til, andre aktiviteter har bidragsyttere tatt initiativ selv, men “Liv- i lag” har vært koordinator for å legge til rette for. Noen aktiviteter gjentas med faste gjennomføringer, andre er engangsaktiviteter.

Aktiviteter med faste intervall

Toner på heimen har vært gjennomført ca 25 ganger i løpet av 2023. Noen gjennomføringer har vært åpne for hele bygda, andre bare for beboerne på Inderøyheimen. Det har vært forsøkt å variere musikk sjanger, og det har vært besøk av både trubadurer, trekkspillklubb, folkemusikk, jazz fra Sund FHS, kor, korps, ungdommer fra UKM og popmusikk. Her har det også vært engasjert frivillige **arrangementsverter** som har bistått med å ta i mot musikken, og å servere kaffe.



Bakeaktivitet med damer fra Saniteten har vært gjennomført hver andre tirsdag i måneden etter sommerferien i 3. etasje på Inderøyheimen. Det betyr mye for beboerne å kjenne lukta av god gjærbackst.

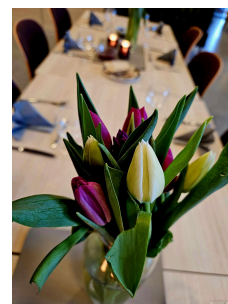


Innsats for andre har vært aktivisert med to ulike aktiviteter på Inderøyheimen de fleste torsdagene gjennom skoleåret. Ei gruppe med elever har hatt aktivitet for beboerne på Fellesstua i 3. etg som spill, vevære, natursti, bowling, sittetrim, allsang og baking. En annen gruppe har hatt ansvar for litt enkel cafedrift i Allrommet og har ordnet i stand kaffestund til personer som har vært på treningsgruppe i kommunal regi.



Kveldsmatkvelder har vært gjennomført hver tredje torsdag i måneden. Dette er et samarbeid med ambulant team, psykisk helse, produksjonskjøkkenet og frivilligheten. Tre frivillige damer drifter dette tilbudet, og serverer kveldsmat til brukere av ambulant team og psykisk helse på Dagsenteret. Det har vært mellom 5-12 deltakere på kveldene.

Måltidsfellesskap har vært gjennomført første tirsdag i måneden. Dette er et tilbud om å komme og spise middag sammen. Alle som ønsker kan være med, og det har vært mellom 10-30 deltakere på gjennomføringene. Tre frivillige damer drifter tilbudet og serverer mat fra Inderøy slakteri i Allrommet.



Kaffestund med enkel matbit for treningsgruppene som trener i kommunal regi ble startet opp i oktober, og er evaluert til å fortsette også gjennom 2024.

Seniorsang ble startet opp i september og har blitt gjennomført ukentlig på mandager, delt inn i bolker på 12 gjennomføringer av gangen. Dette er et populært tilbud, og koret har venteliste for deltakelse videre. Her kommer seniorer både med og uten demenssykdom og synger sammen en time, før det blir servert kaffe og vafler etter øvinga. Maurtuva vekstgård kommer også innom med sine brukere 1g/måned.



Aktiviteter uten fast intervall

Restaurantkveld/julebord for personer med psykisk utviklingshemming har blitt arrangert to ganger, mai og november, i samarbeid med Sandvollan bygdekvinnelag og Inderøy kommune. Her har det blitt servert velkomstdrink, middag og dessert. Det har vært quiz, levende musikk og dans.



Samarbeid med Hyggestua

“Liv- i lag” har samarbeidet med Hyggestua og Sund FHS med aktiviteter knyttet til natursti, innendørs aktivitetstype og trimbingo. Her har vi fått bistand fra frivillige, elever fra helse- og oppvekstfag på Inderøy VGS og elever fra Sund FHS for å kunne gjennomføre aktivitetene. Det har også vært et samarbeid om å utvikle ei danseforestilling som “Maria&co” har utviklet i samarbeid med Hyggestua og de eldre.



Barnehagebesøk fra Kribelin barnehage. De har vært innom og hatt mini-konsert sammen med Paul Sagen, vært på "Vimpel-verksted", spilt spill, hatt lesestund med biblioteket og beboere og stilt opp som Lucia.



Velværedag med elever fra hudpleielinja på Steinkjer VGS ble gjennomført for beboerne. De fikk tilbud om både manikyr og fotbad/fotmassasje.

VM-uke i Allrommet ble gjennomført i februar hvor det ble vist skirenn på storskjerm hver dag, og avsluttet med pølsefest i Allrommet.

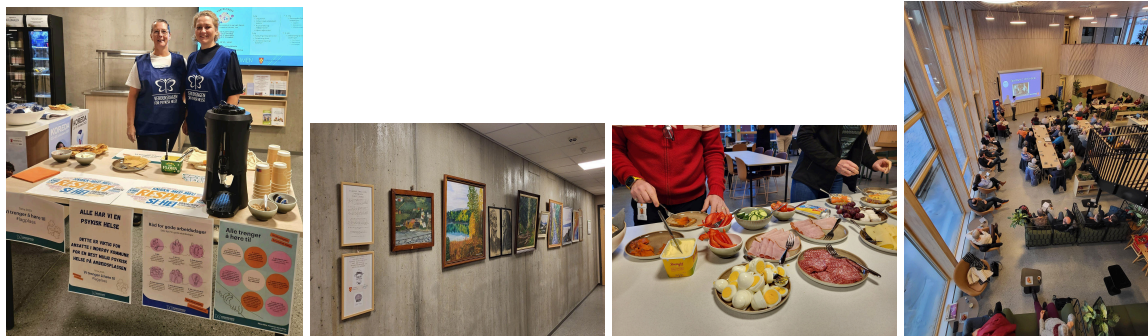


Straumjul i Allrommet ble godt besøkt, og det anslås at det var rundt 250 stykker innom i løpet av dagen. Her var det små mini-konserter og juleverksted, samt utstilling av pepperkakelandsby som trakk folk til Inderøyheimen.



Ellers har det vært frokostmøte for næringslivet, flere foredrag om fremtidsfullmakt med Sparebanken, foredrag om kvinnehelse, foredrag med biblioteket, kransebinding med hagelaget,

Arkivdykk med Folk i Inderøy, foredrag med Sigrud Roede i forbindelse med friluftslivets uke, åpning av kunstutstilling med Inderøy kunstforening og markering av verdensdagen for psykisk helse.



Frivillighet, kultur og nærmiljø- vert i og ved Mosvik omsorgs- og aktivitetssenter

I august 2023 ble det opprettet et prosjekt med en stilling som frivilligvert ved MOAS, for å skape aktivitet i og ved Mosvik omsorg- og aktivitetssenter. Dette til glede for beboere, besøkende, daglig brukere, ansatte og hele lokalsamfunnet. Det er stor aktivitet i regi av frivillige i Mosvik, så denne prosjektstillingen vil se nærmere på aktiviteter det er behov for i tillegg til disse.

Vertstillingen drives på fondsmidler fra Inderøy kommune frem til 1. august 2024. Veronica Moan Myran ble ansatt i denne stillingen i august 2023 og jobber for at alle ved MOAS og i Mosvik skal få aktive og meningsfulle hverdager som gir livsmestring.

Aktiviteter på MOAS og Mosvik

Det har vært flere aktiviteter på MOAS i løpet av høsten. Vi har blant annet hatt besøk av lesevenner, strikkevenner, Den kulturelle spaserstokken og visemusiker Håvard Buvarp. Vi har hatt mimrekafe og besøk av barnehagebarn i sansehagen. Vi fikk også en fin adventsstund med Lions før jul.

I september startet vi med elevkafé i aktivitetsrommet på MOAS, sammen med 6. og 7. klassetrinn ved Skarnsundet Montessoriskole. Her serverer elevene nystekt vaffel i aktivitetsrommet hver onsdag kl. 11 - 14. Elevkaffen er stengt ved skolefri som i juleferie og vinterferie. Vi har hatt mange kaffegjester. På elevkaffen har vi hatt hyggelig besøk av Håvard Buvarp og før jul kom alle elevene ved Skarnsundet Montessoriskolen og sang julen inn.



I tillegg til dette har vi fått på plass en avtale med kommunen om å leie ut kafe lokalene som nå har stått tomme i sentrum av Mosvik. Den 9. desember åpnet vi kafelokalene ved å invitere til juleverksted for barn i sammenheng med at det ble arrangert julemarked i Mosvik. Dette arrangementet var et samarbeid mellom Frivillig Inderøy, Frivilligsentralen i Mosvik, Coop Marked Mosvik, Mosvik museum og historielag, Mosvik IL og Rykket treningsstudio. På MOAS hadde vi foredrag i aktivitetsrommet av Mosvik museum og historielag denne dagen. Av Norsk Limtre ble vi sponset en Mosvikramme til julemarkedet, som ble plassert ved Coop Marked og pyntet med juledekorasjon. Vi setter stor pris på denne gaven fra Norsk Limtre og vi vil til våren finne en fast plassering av Mosvikrammen.



Velkommen til Mosvik!

Vi startet arbeidet i 2023 med å legge til rette for at Datastuer kunne ha et kurs i dataferdigheter for seniorer gjennom å bidra med markedsføring, finne lokaler og skaffe teknisk utstyr som trengs til et slik kurs.

Noen av våre arrangement og samarbeidspartnere

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

Vi har et nært samarbeid med Mosvik Frivilligsentral både i forhold til aktiviteter og arrangement på MOAS, Kaffen i Mosvik og i Mosvik. Vi har faste månedlige møter sammen i Mosvik hvor vi vurderer aktuelle samarbeidsarenaer og planlegger felles arrangement.

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.

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. Mye latter og glede i stunda.

Juleaksjonen

Inderøy Røde Kors og Frivillig Inderøy samarbeider om å arrangere Julaften for alle. I år var det første året arrangementet ble avholdt på Inderøyheimen. Vi hadde 9 frivillige, der nyvalgt ordfører Unn-Elisabeth Tronstad Kristiansen var en av dem som bisto på julaften. Mye godt sponsorat fra lokalt næringliv, med mat, dessert, blomster til alle oppmøtte, godt samarbeid med spesielt kjøkkenet på Inderøyheimen, og det hele ble toppet med hesteridning utendørs og operasang innendørs.

Frivillig Inderøy bisto Inderøy Røde Kors ved Mira Huseeth til å dra i land juleaksjonen med julegaver, innkjøp og matkasser til familier som trenger det.



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 2023 valgte vi å ikke gjennomføre kurs i aktivitetsvenner pga at det ikke var gjort flere koblinger, slik at det var en uforløst ressurs i frivillige som allerede hadde meldt seg. Men vi gjennomførte en inspirasjonssamling med to foredragsholdere, Sandra Sandnes fra Inderøy kommune og Bente Kirknes fra Sykehuset



Aktiviteter i Mosvik sentrum

Frivillig Inderøy har også vært sekretær for komitegruppen for aktiviteter i sentrum av Mosvik. Komiteen består i dag av Frivillig Inderøy, Mosvik Frivilligsentral, Mosvik IL og Coop Marked Mosvik. Komiteen har arrangert "Julemarked" i desember og skal i februar 2024 arrangere "Vintermoro" i Mosvik.

Barn og unge

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 og 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. I 2023 jobbet vi for at alle lag og foreninger skulle bruke Friskus for å få ut informasjon om sine arrangement. Blant annet ved å opprette en felles arrangør- Sommer for barn og unge i Inderøy. Der alt ble samlet, noe som gjør det lettere for foreninger, foresatte og ungdommer å få oversikt.

Sterk og stødig

Sterk og Stødig er et styrke- og fallforebyggende gruppetreningstilbud til eldre. Sertifiserte veiledere kurser og følger opp frivillige instruktører som driver gruppen.

Det er en ukentlig treningsøkt som varer i 60 minutter og inneholder oppvarming, kondisjonsdel, styrkeøvelser, balanseøvelser og nedtrapping.

Deltakeren i Sterk og Stødig er over 65 år og:

- bor i eget hjem.
- klarer seg uten særlig hjelp og bistand fra kommunen Det betyr at man kanskje har noen hjelpemidler, trygghetsalarm eller matombringing, men klarer seg uten hjemmesykepleie.
- er i stand til å gå uten hjelpemidler innendørs. Dette er viktig for å kunne følge Sterk og Stødig-treningen på en trygg måte
- erfarer endringer i bevegelsesfunksjon og ustøhet i enkelte situasjoner. Dette er ikke nødvendigvis synlige endringer for andre, men kan være veldig begrensende for personen som kjenner på det.

Vikar på Frisklivssentralen og Gro dro på kurs i april for å bli sertifiserte veiledere. Allerede i mai kurset vi tre spreke damer til å bli frivillige instruktører. Og i starten av september var det oppstart av den ukentlige treningsgruppen. Gruppen ble raskt fylt opp (10 deltagere) og foregår ukentlig på tirsdager i treningssalen på Inderøyheimen. Etter treningen er det mulighet for de som ønsker å kjøpe seg mat og kaffe ned i allrommet. I løpet av høsten ble en kommunal fysioterapeut kurset som veileder og vi samarbeider om videre drift og utvidelse av tilbudet. På nyåret er det planlagt kurs av flere instruktører og oppstart av en gruppe i Mosvik.

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.

I 2022 startet man arbeidet med å utforme Inderøys første Frivillighetsplan. Dette er det Enhetsleder for kultur, Ingrid Stai som har ansvaret for, men Frivillig Inderøy har vært en tett samarbeidspartner. Med dette har det vært mye arbeid og ukentlige møter mellom daglig leder og enhetsleder. Ifølge frivillighetsmeldingen (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. Plangruppen består av ei arbeidsgruppe og ei styringsgruppe. Arbeidsgruppa har vært daglig leder ved Frivillig Inderøy, Anne Kjersti Bakstad, og enhetsleder for kultur, Ingrid Stai. Styringsgruppa har vært sammensatt av representanter fra rådene (ungdomsrådet, eldres råd, rådet for likestilling av mennesker med nedsatt funksjonsevne, idrettsråd), samt ordfører Ida Stuberg og daværende sektorleder for helse og omsorg, Per Arne Olsen. Etter at den første frivillighetsplanen ble lagt frem og vedtatt i kommunestyret 12.12.2022., har det ikke vært flere møter i styringsgruppen, men plangruppen har jobbet tett. Det har ført til flere fellesmøter for lag og foreninger, for å få innspill og involvere de i arbeidet.



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 de faste tilbudene er voksne som enten er henvist fra lege eller har meldt seg på selv etter å ha sett tilbudene annonsert eller fått det anbefalt av andre kommunale tjenester eller tidligere deltakere.

I tillegg til dette har vi i 2023 hatt noen tilbud til ungdom innenfor kosthold og søvn.

Ansatte:

Maria Aune er fast ansatt i Frisklivssentralen i 60% stilling. I tillegg benytter vi kursholdere fra Psykisk helse- og rustjeneste til kurs i mestring av belastning (KiB) og kurs i mestring av depresjon. Til kurset Stressmestring og avspenning leier vi inn ekstern kursholder og vi har noe innleie av instruktør til treningsgrupper.

Våre tilbud:

Vi har hatt følgende tilbud i 2023:

Treningsgrupper:

- Frisk tirsdag: Innendørs styrketrening hver tirsdag kl. 11. Åpent for alle, over halvparten av deltakerne er elever fra norskopplæringa (voksne flyktninger)

- Styrketrening for ansatte i kommunen: Ukentlig treningsøkt på Akset. Forsøksprosjekt i 12 uker før jul, med instruktør fra Bedriftsidretten.
- Trappetrim: 2 perioder á 2 måneder med ukentlig trening i trimtrappa. Arrangert av Bedriftsidretten, gratis for deltakere fra Frisklivssentralen.
- 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 gjennomført i 2023:

- Bra Mat for ungdom og foresatte
- Sov Godt-kurs (2 grupper)
- Kurs i mestring av belastning
- Kurs i mestring av depresjon
- Kurs i stressmestring og avspenning: 2 grupper for ordinære deltakere, 2 grupper for ledere i kommunen, 1 gruppe for ungdom
- Undervisning om søvn til alle elever i vg1 vår og høst
- Undervisning om søvn til alle elever i 8.klasse (høst)

I 2023 hadde vi til sammen 150 personer som deltok i våre kurs og treningstilbud, og/eller hatt individuell oppfølging. I tillegg kommer ungdom som har deltatt i undervisningsopplegg på skolene, totalt ca 200 elever.

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

Mye har vi fått til og mer moro kommer!

For som alltid i Inderøy; Best - i lag!

Inderøy, februar 2024.

For arbeidsgruppa;

Gro Meling Karikoski, Silje Lorentsen, Veronica Moan Myran , Maria Aune og Anne Kjersti Bakstad.