



Frivillig Inderøy SA

Årsrapport 2024



Ansatte fra venstre: Gro Meling Karikoski, Silje Lorentsen, Synne Rotvold Røli, Silje Vang Pedersen(daglig leder Mosvik Frivilligsentral) og Anne Kjersti Bakstad.

Presentasjon

Frivillig Inderøy SA er en frivilligsentral som jobber for å skape møteplasser mellom mennesker.

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 Møteplassen, dagtilbud på Sentralen
- Inderøy kommune bidrar med noe midler for å være samlokalisert med Frisklivssentralen
- Inderøy kommune kjøper tjenesten Liv i lag, frem til desember. Etter desember kjøper Inderøy kommune 50 % av stillingen.
- Mosvik Frivilligsentral og Frivillig Inderøy samarbeider om 50 % stilling til Liv i lag. Mosvik Frivilligsentral mottar tilskuddet fra Stat og kommune, Frivillig Inderøy fakturerer for stillingen.
- Inderøy kommune kjøper tjenesten som Frivilligvert, 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 2025 har Frivilligsentralen 27 andelseiere, hvorav 1 er en privatperson.

Styret

Styret består av følgende personer: Styreleder Odd Lutnæs Sakshaug. Styremedlemmer: Anne Ulvin, Øystein Kvistad, Kristin Undersaker, Jorunn Verstad Vodahl, Kjell Gulstad, Trygve Wannebo (repr. for

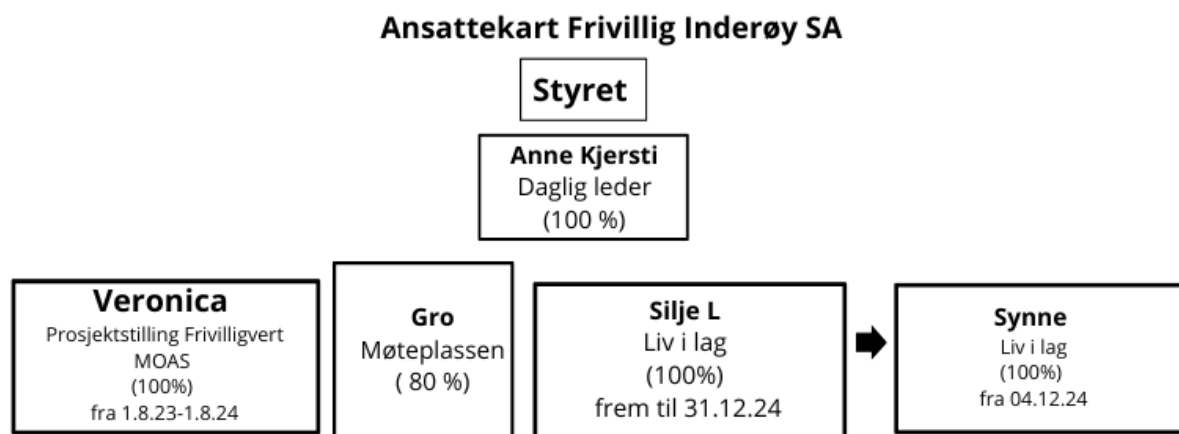
Inderøy kommune). Det bør også være en ungdomsrepresentant fra ungdomsrådet i styret, det har vi ikke lyktes med å få på plass i 2024. Styret består av sju medlemmer, fire menn og tre kvinner. Årsmøtet 2023 fattet vedtak om at styret er valgt inn som enkeltpersoner, og ikke trenger å ha tilhørighet til 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 to ekstraordinære styremøter i tillegg til årsmøtet. I tillegg inviterte Inderøy kommune til et felles styremøte for både Mosvik Frivilligsentral og Frivillig Inderøy. Tanken er at et slikt felles styremøte kan bli en årlig foreteelse.

Ansatte

Frivillig Inderøy har bestått av Anne Kjersti Bakstad, Gro Meling Karikoski, Silje Lorentsen, Veronica Moan Myran. I desember startet vi et samarbeid med Mosvik Frivilligsentral om videreføringen av Liv- i lag og Synne Rotvold Røli ble ansatt. Mosvik Frivilligsentral har Silje Vang Pedersen i 50 % stilling, slik at total stillingsprosent tilhørende Mosvik er nå 100 %. Det har vært ansatte i totalt 3,8 årsverk frem til 1.august. Etter sommeren har det vært 2,8 årsverk.

Mangfold er et fokus i forbindelse med ansettelse.

Frivillig Inderøy er samlokalisert med Frisklivssentralen Inderøy, der Synniva Sverreson Aasen er ansatt som Frisklivs koordinator i et vikariat.



Rapport på handlingsplan

Hovedmål:

Være en drivkraft i å skape inkluderende møteplasser som bidrar til mestring, god helse og meningsfulle hverdager.

Målgruppen er alle innbyggere i Inderøy kommune, i perioden med hovedfokus på eldre.

Delmål 1

Fremme samarbeid mellom frivillig, offentlig og privat sektor for utvikling av møteplasser og økt fokus på helsefremmende innsats i samfunnet

Frivillig Inderøy i samarbeid med Inderøy kommune inviterte til samskappingskonferanse den 16.april 2024 på Jegtvolden Fjordhotell, med totalt 32 deltagere.

Prosjektet ble gjennomført med innovasjonsmidler fra Inderøy kommune. Inviterte var ledere fra helse, kultur, næring, ordfører, kommunedirektør, folkehelse, hovedutvalgsledere fra Folk og Natur og representanter fra 11 ulike lag og foreninger i Inderøy med spesielt fokus på de som jobber for eldre. Dagen ble fasilitert og det ble holdt inspirerende foredrag av Lars Kobru fra SESAM.

Tema for dagen var "Samskaping- Hvordan skaper vi bærekraftige og levende lokalsamfunn for alle innbyggere i Inderøy?" Men med fokus på den eldre generasjonen.

I etterkant av konferansen er det avholdt flere samarbeidsmøter og det er sendt inn tre søknader om videreføring av prosjektet i samarbeid med pensjonistlaget. Så langt har det ikke kommet noe positivt svar på søknader.



Delmål 2

Stimulere til frivillig innsats, støtte eksisterende aktivitet og møteplasser og oppstart av nye

Sterk og stødig treningsgruppe på Straumen har fortsatt som før med ukentlig gjennomføring i treningssalen på Inderøyheimen tirsdager kl. 10:30. Det har vært noen utskiftninger i deltagere gjennom året, men noenlunde stabilt deltagerantall. Tre faste instruktører ruller på treningen.

Det ble gjennomført instruktørkurs i februar og to nye instruktører ble sertifisert. I april ble det startet opp en sterk og stødig gruppe i Mosvik med trening i storsalen på Rykket treningssenter onsdager kl. 10:00. Gruppen ble full med en gang og har vært stabil etter oppstart. 1 instruktør driver gruppen. Det er et mål om å få en instruktør til i Mosvik.

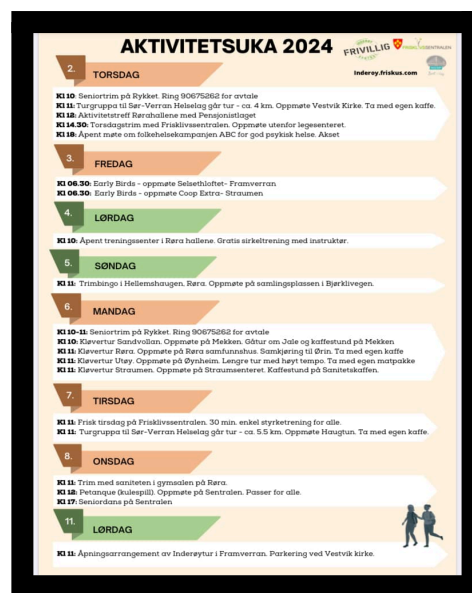
Nytt instruktørkurs ble avholdt i oktober med 8 deltagere. Tre instruktører på Røra, to på Sandvollan og tre i Leksvik. Det blir oppstart av sterk og stødig både på Røra og på Sandvollan i 2025.

Det har vært to samlinger for de frivillige instruktørene, en i juni og en i desember med litt faglig påfyll, mat og sosialt samvær. Det er et fruktbart samarbeid med fysioterapeut i kommunen som skaper mye aktivitet og trivsel for mange i kommunen.

DERSOM ALLE GJØR LITT HVER...



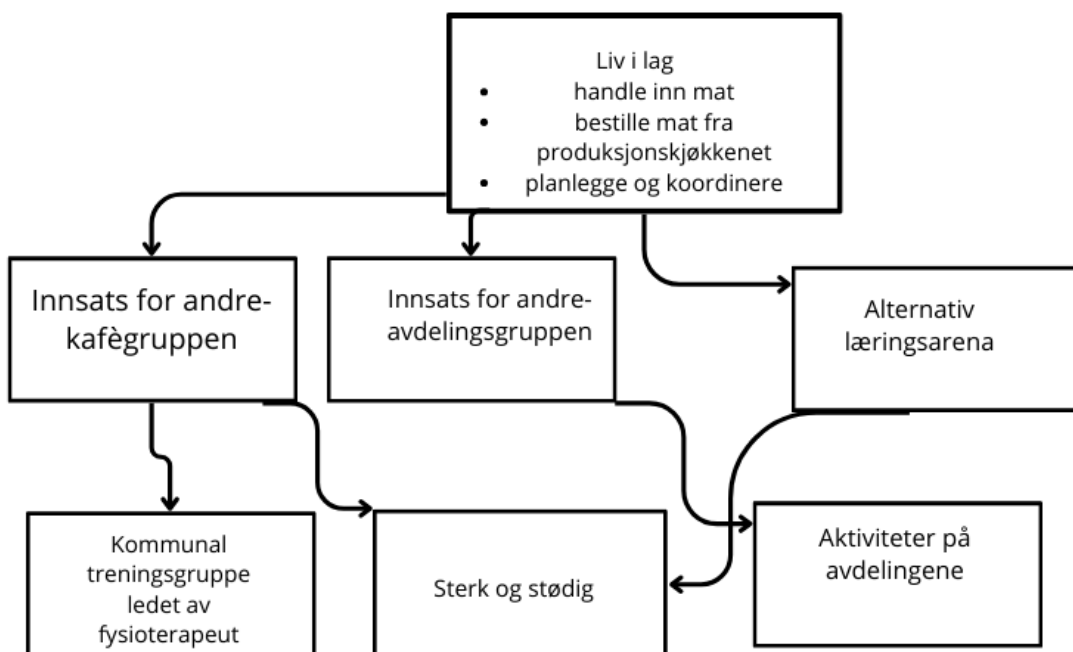
...KAN MAN MEST SANNSYNLIG SPARE DET TILTAKET KOSTET PÅ KORT TID, OG
SKAPE EN MENINGSFULL AKTIVITET OG MØTEPLASS FOR MANGE



Valgfaget innsats for andre fra ungdomsskolen har vært fast på Sentralen og på Inderøyheimen på torsdager.

På Sentralen har det vært en liten gruppe på fire stk som har bidratt med mye forskjellig, blant annet baking, lage og gjennomføre quiz for Møteplassen, utearbeid og andre kreative sysler. Et godt samarbeid som blant annet resulterer i fine generasjonsmøter.

På Inderøyheimen har ei gruppe bidratt med aktiviteter for beboerne i 3. og 4. etg, og ei gruppe har hatt ansvar for enkel kafedrift i Allrommet. Cafegjengen har organisert kaffeservering til personer som har kaffestund i forbindelse med kommunalt treningstilbud.-





Alternativ læringsarena er et tilbud for elever som trenger andre mestringsarenaer enn skole. Det har vært gjennomført de fleste tirsdager i skoleåret. Disse elevene har hatt ulike oppgaver i Allrommet, både rutineoppgaver og har laget enkle bakevarer/lunsjretter for salg i Allrommet. I tillegg har de dekket på lunsjbord til Sterk og Stødig-gjengen, og laget enkel mat til kaffestund for treningsgrupper med kommunalt vedtak.

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. På Møteplassen går praten flittig om alle slags tema, det drikkes kaffe, vi har jevnlig quiz og ulike aktiviteter for den som ønsker. Hver dag er det felles formiddagsmat, det koster kr. 20,- pr. måltid. For flere er det å kunne spise et måltid mat sammen med andre et stort høydepunkt. Stort sett er det brødmat 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.

Åpningstidene er mandag til fredag fra kl. 9:30 - 13:30.



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 2024 med ca sju 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.

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, pakkelek og god stemning. Det var ti stykker som deltok.

Deltakelsen på Møteplassen har vært relativt stabil gjennom året, der gjennomsnittet er på seks besøkende hver dag. Noen dager over ti, andre fire. 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. Nytt av året er at også fastlegene har informert om tilbudet. Noen har benyttet seg av tilbudet siden starten og nye har kommet til. Det er både norske og fremmedkulturelle. Det er en godt voksen gjeng som kan gjøre det utfordrende å rekruttere yngre besøkende. Dette er noe vi har fokus på.

Vi prøver å sikre god **brukermedvirkning** gjennom den daglige praten, månedlige idemøter og idekasse i gangen. Brukermedvirkningsmøtet i august ble annonsert i god tid, men bare en var til stede og ble derfor ikke gjennomført. Nytt tidspunkt ble annonsert, men heller ikke denne gangen var det folk til stede.

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

Turgruppa på Møteplassen, går tur 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 også i år, men vi har tro på å ha fokus på ABC- modellen, å gjøre noe aktivt, noe meningsfullt og sammen med andre. I 2024 har det vært fast tre deltagere.



Seniorsang har vært gjennomført ukentlig på mandager, delt inn i bolker på tolv gjennomføringer, på vår og høst. Siste øvelse for hver bolk har vært gjennomført med åpen øvelse slik vi har invitert inn publikum til allsang. Frivillige har sørget for kaffestund etter hver øving, og servert nystekte vafler og kaffe.



Toner på heimen ble gjennomført ca 30 ganger i løpet av 2024. Noen gjennomføringer var åpne for alle, andre bare for beboerne på Inderøyheimen. Her har det også vært engasjert frivillige **arrangementsverter** som har bistått med å ta i mot musikerne, og å servere kaffe. Noen av gjennomføringene har blitt booket inn av deltakerne selv, andre har Liv- i lag vært initiativtaker til.

Måltidsfellesskap ble gjennomført en tirsdag i måneden fram til mai. Her fikk vi god hjelp av frivillige som bisto med arrangementet. I høst har dette arrangementet blitt avsluttet da det er nok slike tilbud i kommunen.

Restaurantkveld for Norsk forbund for utviklingshemmede har blitt arrangert en gang, vårfest i mai. Sandvollan bygdekvinnelag stilte opp igjen, og bisto med både gjennomføring og godt humør. Julebordet som skulle være ble utsatt til nyttårsball pga vansker med å finne dag som passet for alle involverte før jul.



Gåaktivitet ved Inderøyheimen har vært gjennomført tirsdager etter påske og før høstferien. Spreke damer fra Inderøy sanitetslag har tilbydd gåtur og frisk luft for beboere i 4.etasje på Inderøyheimen.

Kaffestund for treningsgrupper som trener i kommunal regi, organiseres på tirsdager og torsdager. Det er en viktig del av treningen også å få inn et sosialt element. Da fasiliterer vi lunsjservering og en sosial ramme rundt gruppen.

En tirsdag i måneden har medlemmer fra Saniteten **bakt på avdeling** i 3. etasje. Denne aktiviteten har skapt god lukt i rommet. Noen beboere har satt seg på kjøkkenet for å følge med og prate, og noen av beboerne har også deltatt. Deigen har blitt ordnet av produksjonskjøkkenet.



Liv- i lag har samarbeidet med Hyggestua jevnt gjennom hele året. Her kan det nevnes blant annet aktivitetsdag, trimbingo, høstfest og prosjekt for hjemmeboende eldre på fredager etter sommeren. Det har blitt skaffet ekstra hender ved behov gjennom frivillig innsats.

Rullerende kunstvegg har hatt tre ulike utstillinger. Inderøy fotoklubb, Inderøy kunstforening og Reidulf Lyngstad har fått vist fram bilder gjennom året.

Sporadiske aktiviteter på Inderøyheimen.

Noen har vært gjennomført på initiativ fra Liv- i lag, andre på initiativ fra deltakere selv

- Straumjul
- Julaften for alle
- Hagelaget, kransekurs
- Sommerarbeid i Allrommet: samarbeid med produksjonskjøkkenet
- Verdensdagen for psykisk helse med foredrag, gratis middag og konsert
- Spillkvelder
- Loppis i Allrommet

- Foredrag om tur til Guatemala med Sund Folkehøgskole
- Arkivdykk med Folk i Inderøy
- Hagearbeid: Frivillig Inderøy dro i gang dugnad i mai, og hadde et samarbeid med sommerarbeid for ungdom om hagearbeid i juni.
- Luciatog med Kribelin barnehage
- Koreda, dansefestival i Allrommet. Elever fra danselinja på Inderøy VGS utviklet en danseforestilling i Allrommet som ble vist fram på slutten av prosjektperioden.
- Sang- i lag, rullerende sangstund (også gjennomført på Næss og MOAS)
- Besøk av besøkshunder
- Adventstreff med Lions
- Adventstreff med Besøktstjenesten

Prosjektstilling Frivilligvert MOAS

Veronica Moan Myran besatte denne stillingen fra august -23 til august-24. Denne oppsummeringen er et kort resymè av hennes sluttrapport.

Utforming av prosjektet

Frivilligverten ønsket et møte med administrasjonen tidlig i prosjektfasen, for å se nærmere på mandat og forventede resultat. Her ble det klart at frivilligverten hadde frie tøyler til å utvikle prosjektet. Det er vanskelig å utarbeide en prosjektplan uten en styringsgruppe, prosjektgruppe eller arbeidsgruppe og ikke har mandat og konkrete mål. Frivilligverten tok derfor utgangspunkt i arbeidsoppgavene til frivilligverten og utformet prosjektet etter hvert som kontakter ble opprettet, samarbeidsrelasjoner fant sted og utfordringer og muligheter dukket opp. Faste møtepunkter ble mandagsmøtene og midtukumøtene ved Frivillig Inderøy samt de månedlige møtene med daglig leder og styreleder ved Mosvik Frivilligsentral. Disse møtene ble sjekkpunktene for om prosjektet var på riktig spor eller om vi måtte gjøre kursendringer underveis. I tillegg til disse faste møtene, ble det opprettet en arrangementsgruppe i Mosvik hvor frivilligvert kalte inn i forkant av arrangementene, deltok aktivt underveis og kalte inn til evaluering i etterkant av arrangementene. Utover de faste møtene var det også flere møter og gjennomførte aktiviteter i og utenfor MOAS i samarbeid med kommunale ansatte og frivillige organisasjoner i Inderøy kommune.

Lag kulepunkt!

Aktiviteter som ble gjennomført:

- Presentasjon av MOAS i bilder, både i digitale flater og bilder på veggene på kafeen
- Lese-, strikke og bakevenner ved MOAS
- Nærstående til pasientene

- Sansehagen på MOAS
- Hyggestua inn på MOAS til glede for beboere og nære naboer på Tunet i Mosvik
- Go`kroken- hadde sine aktiviteter et par ganger i våren på MOAS
- Den kulturelle spaserstokken

Arrangement i samarbeid med andre:

- Elev kafe i samarbeid med Skarnsundet Montessoriskole
- Aktivitetsvenn og temamøte om Ung dement
- Iverksetter av kafeen i sentrumsbygget- ordne avtaler med kommunen, fasilitere og sørge for lokalene
- Datastuer i kafèn
- Bistå med oppstart av Sterk og stødig
- Markeder i Mosvik- dro i gang arbeidet og bisto i arbeidsgruppen for gjennomføringen av markeder gjennom hele året
- Mosvik ramma- søkte om midler og sponsorat og fikk satt ned en ramme for fotografering i Mosvik

Mye av arbeidet som Frivilligverten igangsatte er nå videreført til Mosvik Frivilligsentral og det bidro nok også til at ny daglig leder der, raskere kunne starte opp arbeidet, fordi man fikk til gode samarbeid.



Delmål 3.

Synliggjøring av aktivitet i regi frivillige organisasjoner og Frivillig Inderøy

Frivillig Inderøy har samme plattform som Norges frivilligsentraler og vi bruker INVI som leverandør av hjemmeside leveranser. Hjemmesiden blir oppdatert når det skjer endringer, og ellers etter en fast plan. Det er daglig leder som sørger for å holde den oppdatert.

Inderøy kommune har kjøpt bruken av FRISKUS som den kanalen man vil bruke som informasjonskanal om hva som skjer, hvilke organisasjoner som fins, kontaktpersoner osv. Denne er algoritmefri og alle kan få til å bruke den, ettersom det er en nettside. Vi har fått til et samarbeid med Inderøyningen slik at de har det som fastlinje i sine digitale saker, og det gir alle arrangører gratis markedsføring. Implementeringen og å få alle til å bruke den, tar lang tid, men det er vel ikke uventet. Frivillig Inderøy og Inderøy kommune arrangerte også i år Frivillighetsaften. Der kom Friskus for å fortelle om Fritidskortet. Ved å søke om fritidskort kan barn og unge som sliter med å kunne betale for sin aktivitet, søke om å få kontingenten dekket. Det er helsestasjonen som administrerer fritidskortet.

QR kode til Friskus siden: Ung og aktiv i Inderøy.



Delmål 4.

Sikre forsvarlig og bærekraftig drift og faglig utvikling i Frivillig Inderøy

I 2024 startet vi en ny tradisjon med at vi har fagdager på tvers av frivilligsentralene i Inderøy. Alle ansatte kjørte til Bessaker og sjekket inn på rorbua, før det ble julebord og sosialt. Neste dag ble det fagdag. Her jobbet vi med hvilket verdigrunnlag skal vi ha i et felles tankesett for frivilligsentralene. Her jobbet vi oss frem til

“Tilhørighet gjennom rause relasjoner”

Vi jobbet med hvordan handlingsplanene kunne speile all aktiviteten som foregår på tvers av Frivilligsentralene, uten at man skal ta bort egenarten, det karakteristiske og det stedsunike for de to sentralene. Men rett og slett få til bedre samarbeid, som også politikken har utfordret oss på å skape, i politisk behandling høsten -24, i forbindelse med vedtaket om å opprettholde to frivilligsentraler i Inderøy.

Vi ønsker at vårt verdigrunnlag skal kommuniseres til frivillige, samarbeidspartnere og være vårt felles ansikt utad. Dette vil vi fortsette arbeidet med i 2025.

Takk til alle gode samarbeidspartnere for alt vi har fått til i fellesskap i 2024!

Best- i lag!

For arbeidsgruppen;

Gro Meling Karikoski, Synne Rotvold Røli og Anne Kjersti Bakstad.

Veronica Moan Myran og Silje Lorentsen.



