

ÅRSMELDING RINDAL FRIVILLIGSENTRAL 2023

Kontaktutvalget i Rindal frivilligsentral har i 2023 vært slik sammensatt:

Rindal kommune

Leder: Bettina R Helgetun

Personlig vara: Hege Gåsvand

Nestleder: Jahn Gunnar Fosseide

Personlig vara: Kari Mette Skjølsvold

Kommunerepresentant: Hilde B Patterson

Personlig vara: Inger Bolme

Rindal sanitetsforening: Solveig Fosseide

Personlig vara: Kirsti Barbo Landsem

Rindal pensjonistlag: Ole T Foseide

Personlig vara: Jon Olav Furuhaug

Rindal sokn: Anne Kari Brødreskift

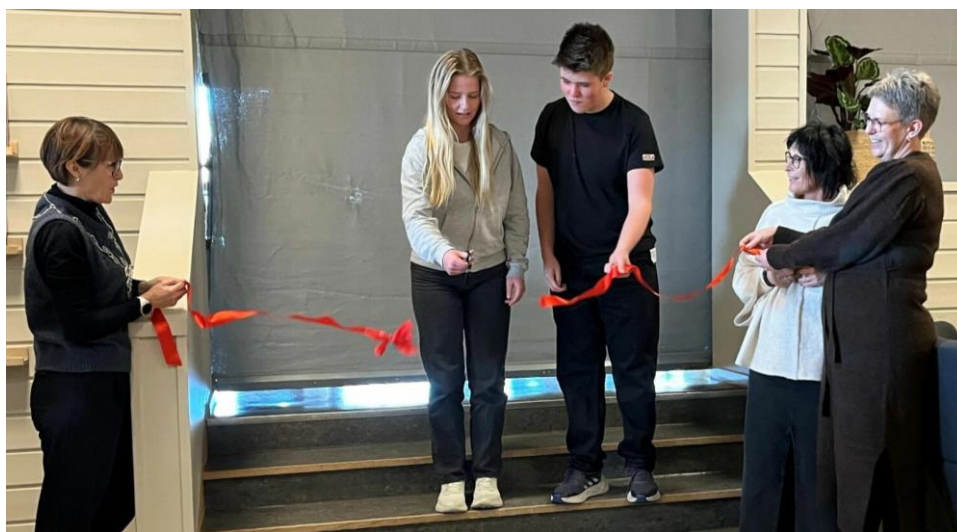
Personlig vara: Marie Hønsvik

Kontaktutvalget hadde 3 møter i 2023

AKTIVITETER 2023

Det er gitt romslige rammer for hva en frivilligsentral skal drive med. Man skal fortrinnsvis ikke drive aktiviteter som kommunen er lovpålagt å gjøre og man skal heller ikke konkurrere med andre frivillige organisasjoner. Målet er å lage gode møteplasser og tilbud til grupper som måtte mangle slike fra før og sette i verk tiltak etter ideer og innspill fra andre.

FOLKEHELSE. Frivilligsentralen har vært med i samarbeidsgruppa for folkehelse i Rindal, «Barn og unges psykiske helse og rusforebygging» og «sosiale uformelle møteplasser i Rindal». I 2023 ble ombyggingen på Rindalshuset ferdig og vi kunne åpne møtested for ungdom 1. november. Frivilligsentralens kontor og aktiviteter ble også flyttet til de fine nyoppussede lokalene i flerbrukshuset.



KAFFEKROKEN startet opp i 2016, dette er et samarbeid mellom frivilligsentralen, Rindal demensforening og Rindal sanitetsforening. Kaffekroken har åpent hver mandag 10-14 og drives på dugnad av frivillige som stiller opp som vertinner. I 2023 hadde de 34 åpningsdager.

KJØKKENPRATEN startet opp gjennom et samarbeid med psykisk helse i Rindal kommune i 2008. Dette er et tilbud for voksne som kan ha en litt høy terskel for å komme seg ut og delta i det sosiale livet. Brukerne har satt stor pris på å få komme på frivilligsentralen, treffe andre og få delta i et felles måltid. Beklageligvis har psykisk helse i Rindal ikke hatt anledning til å delta på prosjektet siden 2016, men frivilligsentralen har opprettholdt tilbudet etter ønske fra brukerne. Kjøkkenpraten hadde 14 treff for ei gruppe på 4 i 2023. Etter flytting til Rindalshuset og nedgang i antall brukere, i tillegg til at psykisk helse i Rindal kommune ikke får til å bidra, så vi oss dessverre nødt til å ta en pause i kjøkkenpraten fra høsten 2023.

RINDAL DATAKLUBB starta høsten 2009 som et tilbud til seniorer som ønsker å være oppdatert på den digitale hverdagen. Eldre uten datakunnskap kan lett kjenne seg utenfor hvis de ikke får til å følge med på det som skjer på nett og sosiale medier. Rindal dataklubb har møte hver onsdag i frivilligsentralens lokaler med et gjennomsnitt på 8-10 besøkende. Ole Trygve Foseide er faglig ansvarlig og Anne Antonsen og Svein Halsetrønning er frivillige hjelpere i lag med Anni. I 2023 har vi fortsatt hatt fokus på opplæring i sosiale medier, bank-id på mobil og smarttelefon-apper som er kjekke å ha. Vi har i 2023 hatt 24 treff. Vi avslutter ofte treffene med en kaffekopp og bakels. Rindal dataklubb er medlem av Seniornett Norge.

AKTIVITETSVENN ble startet opp i 2015 og er et samarbeid frivilligsentralen har med Rindal helsetjeneste, Rindal demensforening og Nasjonalforeningen for folkehelse. Vi har ei arbeidsgruppe bestående av demenskoordinator, en ansatt fra hjemmetjenesten, leder i frivilligsentralen, leder i demensforeninga og folkehelsekoordinator. En aktivitetsvenn er en frivillig som ønsker å gjøre en aktivitet man liker sammen med en person med demens som liker samme aktivitet.

BESØKSVENN/PRATEVENN. I 2021 fikk vi et nytt tilbud, en besøksvenn/pratevenn kommer hjem til de som ønsker sosial kontakt med andre og bidrar til å gjøre hverdagen lettere for ensomme i alle aldre. Fra 2022 har vi hatt et samarbeid med Rindal sanitetsforening om dette tilbudet.

SAMTALEGRUPPE FOR PÅRØRENDE TIL PERSONER MED DEMENS startet vi opp i 2019 sammen med demensforeninga. Det er en samtalegruppe for pårørende som synes det er godt å treffe andre i samme situasjon. Gruppen er drevet av demenskoordinator i kommunen og Rindal demensforening.

KREFTGRUPPA ble starta høsten 2017. Tilbudet er for alle som har eller har hatt kreft. Her er man velkommen om man har «gammel» eller ny diagnose. På møtene har det vært forskjellige temaer og det har vært besøk av lege, kreftkoordinator og kreftsykepleiere på noen av møtene.

EN TIL EN-TJENESTER. Frivilligsentralen har siden oppstarten i 2003 hatt et tilbud til de som trenger hjelp til praktiske gjøremål hjemme, det kan være hagearbeid, snømåking, ved-bæring eller lignende. Noen kan trenge følge når de skal til undersøkelse på sykehus, tannlege eller lege. Vi har en liten gruppe frivillige som stiller opp ved behov og vi har et samarbeid med elever ved Rindal skole som har valgfaget Innsats for andre som kan ta på oppdrag gjennom frivilligsentralen.

NEPALTEPPER er et prosjekt vi har vært med på siden 2011 og mange frivillige damer har vært engasjert i prosjektet i Rindal og omegn også i 2023. De har strikket lappetepper, labber og luer som vi har sendt til Okhaldhunga Community Hospital i Nepal, der teppene har blitt gitt videre til barn som er født på sykehuset. I 2023 sendte vi ca. 80 tepper + mange labber og luer. Når pakkene kommer frem, får vi e-post med bekreftelse om at hjelpa har nådd fram. Dette er et samarbeid med Normisjon. Rindal sokneråd og Rindal barneforening har bidratt til betalte frakten på pakkene.

NATTERAVNENE i Rindal har siden 2008 vært driftet av frivilligsentralen. Daglig leder møter på foreldremøte i 9. trinn for å informere om arbeidet og å rekruttere nye natteravnere. I utgangen av

2023 har vi ca 40 natteravnere på lista. I 2023 hadde natteravnene 6 oppdrag på russefester på Sagatun, 1 oppdrag på Torshall 2. juledag og 1 oppdrag på Granheim 6. juledag.

FLYKTNINGEHJELP. Frivilligsentralen har siden 2014 bidratt med å samle inn klær og utstyr til flyktningene ved behov. Flyktningevenner som er tilknyttet frivilligsentralen har i år bidratt med praktisk hjelp til våre nye innbyggere og deltatt på sosiale sammenkomster. Frivilligsentralen har bistått med tilrettelegging av boliger og mottak av flyktninger fra Ukraina, og vi har også bidratt med hjelp til de som har kommet til Rindal tidligere og som har bosatt seg her.



AHMADS SYSTUE Ahmad er fra Syria og er utdannet skredder. Han tilbyr gjennom frivilligsentralen å ta imot klær, gardiner og lignende som skal repareres eller sys om. Han har fast jobb på Rema 1000 i Surnadal, så oppdragene tar han på kveld og i helger når han har tid og anledning.

KLØVERTUR har siden 2018 vært et samarbeid mellom den gamle stavgang-gruppa til frivilligsentralen og Rindal sanitetsforening. Vi er på tur i sommerhalvåret og trivsel blir kombinert med trim og bedre kjennskap til bygda vi bor i og nabokommunene. I 2023 var det satt opp 19 kløverturer. Det var også noen turer med beboere på helsetunet sammen med elever fra innsats for andre.

FRITIDSKLUBBEN startet opp i mars 2019 for 5. - 7. trinn. Tilbudet skal være et sted du kan komme når du vil og uten faste aktiviteter. Det er tilgang på PS4, PS5, diverse brettspill, trådløs høyttaler og ungene har tilbud om å få kjøpe bl.a. pizza, nudler og frukt i kiosken. 5. trinn har tilbud mandag 14.30-16.00, 6. trinn tirsdag 14.30-16.00 og 7. trinn onsdag 14.30-16.00. Tilbudet er ukas høydepunkt for mange av elevene og veldig godt besøkt. Elever fra innsats for andre er ofte med som frivillige hjelpere.

UNGDOMSKLUBBEN startet vi opp med i mai 2022. Ungdomsklubb har vært et tilbud etter skoletid for ungdomstrinnet på Rindal skole og er godt besøkt. Her har de hatt en sosial møteplass der de kan spille spill, Playstation, høre på musikk, lage enkel mat eller bare sitte å prate. 8. trinn har hatt tilbud onsdag 14.30-16.00, 9. trinn torsdag 14.30-16.00 og 10. Trinn fredag 15.00-16.30. I november 2023 åpnet vi Møtested for ungdom i Rindalshuset for ungdom 13 – 18 år. Ungdomsklubben ble da en del av dette tilbudet og har fra da av hatt et sted å være fra mandag til onsdag 16.00-21.00, torsdag og fredag 14.30 til 21.00 og lørdag 12.00 - 15.00. Vi har fått et flott lokale med god plass til mange store bordspill og sittegrupper. Det er også et gamingrom tilknyttet møtestedet for ungdom med aldersgrense 13 år og oppover, det er åpent mandag til fredag 14.30-21.00 og lørdag 12.00-15.00.

SMÅBARNSTREFF startet vi opp sammen med Rindal sokn i 2008, da ble det kalt "Åpen leikeplass". Dette er et fint tilbud for de som er hjemme i permisjon med små barn. Åpningstider varierer litt etter hvor stor småbarnsgruppene er gjennom året.

UTSTYRSSENTRAL I utstyrssentralen har vi gratis utlån av diverse utstyr.

- Smørefrie ski, skisko i str. 27-46 og skistaver
- Rumpeakebrett
- Bilstoler
- Oppblåsbare madrasser
- Fiskestenger
- Noen få skøytepar
- Sparkstøttinger
- Vi kan også være behjelpelig med noe uteklær for barn.

MATOMBRINGING I 2021 startet vi opp med matombringning for hjemmeboende eldre. Dette er et samarbeid med helsetunet. I utgangen av 2023 har vi 4 frivillige som har en fast turnus på å kjøre ut mat hver tirsdag og fredag og vi har to faste tilkallingsvikarer.

TORG DAG 9. juli. Vi markerte vårt 20-årsjubileum med stor kake. Dagen ble veldig fin med mye folk og godt vær.



NISSETREFF PÅ RINDAL SKIMUSEUM har vært et årlig arrangement i samarbeid med Rindal skimuseum siden 2006. I år ble det arrangert 24. november. Da ønsket vi førsteklassinger og barnehagebarn velkommen til den årlige nissedagen på museet sammen med museets venner. Også i år ble hele arrangementet holdt ute. Der fikk ungene levere ønskelistene sine til nissene personlig, og alle fikk hver sin nissepose med mandarin og smultringer av nissekonene. I år deltok 3 frivillige nisser og 3 nissekoner. 9 elever fra 10. trinn var farsk-nisser som sprang rundt og lekte med ungene på museumstunet.



JULEBUFÈ. På frivillighetens dag, 5. desember, arrangerte vi den årlige julebufeen på Bolme pensjonat for kontaktutvalget og de som har vært frivillige i løpet av året. 25 deltok.

NETTVERK OG NORGES FRIVILLIGSENTRALER. I 2023 deltok daglig leder på Livsgledekonferansen, arrangert av Norske kvinners sanitetsforening, Nettverkssamling for aktivitetsvenn, arrangert av Nasjonalforeningen for folkehelsen, Integreringskonferansen, arrangert av Norges frivilligsentraler, kollegamøte for nettverket i fjellregionen (her var også medlemmer i kontaktutvalget invitert), Trøndelagssamling, arrangert av Trøndelags frivilligsentraler, Drivkraft – kultur- og folkehelsekonferansen, arrangert av Trøndelag fylkeskommune og Nettverksmøte for fjellregionen.

ØKONOMI/STØTTE Vi fikk tildelt 40000 fra Trøndelag fylkeskommune for oppgradering av utstyrssentraler 2023-2025. Midlene utløser at kommunen også skal ha ei lokal finansiering på 40000. Vi fikk 20000 fra Rindal sparebank si gaveutdeling til innkjøp av biljardbord på møtested for ungdom. Rindal sokn har støttet oss med bidrag til frakt av tepper til Nepal.



UTLEIE AV LOKALE Rindal husflidslag, Rindal sanitetsforening, Rindal senterparti og Rindal bondelag har leid lokalet frammi gara til noen av sine møter i 2023.

Anni Karlstrøm

Daglig leder i Rindal frivilligsentral