

ÅRSMELDING RINDAL FRIVILLIGSENTRAL 2024

Kontaktutvalget i Rindal frivilligsentral har i 2023 vært slik sammensatt:

Rindal kommune

Leder: Kirsti Barbo Landsem

Personlig vara: Ola Syrstad

Nestleder: Camilla Hyttebakk

Personlig vara: Camilla Stokke

Kommunerepresentant: Anne Halgunset Røen

Personlig vara: Gjertrud Kvam

Rindal sanitetsforening: Hanne Haltli

Personlig vara: Mona Sandum

Rindal pensjonistlag: Ole T Foseide

Personlig vara: Jon Olav Furuhaug

Rindal sokn: Anne Kari Brødreskift

Personlig vara: Sander Jonli Simonset

Kontaktutvalget hadde 5 møter i 2024

AKTIVITETER 2024

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 er med i samarbeidsgruppa for folkehelse i Rindal, hovedfokus er «Barn og unges psykiske helse og rusforebygging» og «sosiale uformelle møteplasser i Rindal». I 2024 har vi i frivilligsentralen jobbet for at fritidsklubb for mellomtrinnet og møtested for ungdom skal være en god plass å være.



KAFFEKROKEN startet opp i 2016, dette er et samarbeid mellom frivilligsentralen, Rindal demensforening og Rindal sanitetsforening. Kaffekroken har åpent hver mandag 11-14 og drives på dugnad av frivillige som stiller opp som vertinner. I 2024 hadde de 42 åpningsdager. **Karkaffe** er også et tilbud på samme dag 10-13, treffene blander seg litt av og til. Dette er en møteplass karene organiserer selv.

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. I 2024 har vi samarbeidet med Psykisk helse og rus ved Rindal helsestasjon. Kjøkkenpraten hadde 9 treff med gjennomsnittlig 8 brukere.

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 10 besøkende. Ole Trygve Foseide er faglig ansvarlig og Anne Antonsen, Svein Halsetrønning og Tor Ålbu er frivillige hjelpere i lag med Anni. I 2024 har vi hatt fokus på opplæring i sosiale medier, bank-id på mobil og smarttelefon-apper som er kjekke å ha. Vi har 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. De hadde 4 treff i 2024.

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. De har vært lite aktive i 2024.

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. Det har vært mange oppdrag for denne tjenesten i 2024.

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 2024 har vi ca 40 natteravnere på lista. I 2024 hadde natteravnene 13 oppdrag på ungdomsfester på Sagatun, Torshall og Granheim.

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 Syria, 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. 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 2024 var det satt opp 19 kløverturer. I kulturvøkku arrangerte vi konsert med Tore Halvorsen på Tjønna i samarbeid med den kulturelle spaserstokken.



Jenny 101 år, Tore, Johan 101 år

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, trådløse høyttalere 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 og ungdomsskolen er ofte med som frivillige hjelpere.

Ungdomsklubb 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. 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. 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.

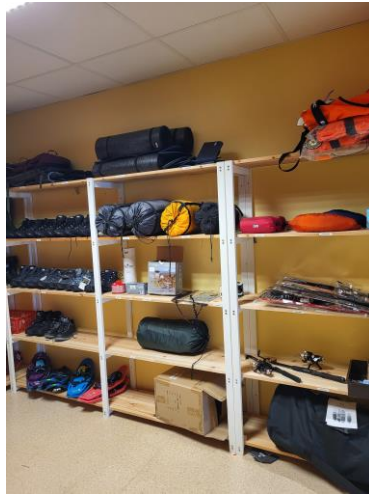
SMÅBARNSTREFF startet vi opp sammen med Rindal sokn i 2008, da ble det kalt "Åpen leikeplass". Dette er et fint tilbud for de som er hjemme i permisjon med små barn. Åpningstider varierer litt etter hvor stor småbarnsgruppene er gjennom året. På småbarnstreff samarbeider vi med Rindal sokn og helsestasjonen og har hatt treff hver torsdag i 2024.

UTSTYRSSENTRAL I utstyrssentralen har vi gratis utlån av diverse utstyr.

I 2023 og 2024 søkte vi midler av Trøndelag fylkeskommune til oppgradering av utstyrssentralen. Det ble innvilget og vi fikk tilskudd på 40000 i 2023 og 20000 i 2024. Med en egenfinansiering på 60000 har vi fått kjøpt inn mye nytt friluftsutstyr som telt og soveposer, truger, skøyter, fjellsko og støvler bl.a.

Vi kan nå tilby gratis utlån av:

- Smørefrie ski, skisko i str. 27-46 og skistaver
- Skøyter str. 30-45
- Fjellsko str. 37-42
- Støvler str. 30-45
- Telt, 4 manns
- Soveposer
- Hengekøyer
- sitteunderlag
- Sekker
- Bæremeis
- Kokeutstyr
- Truger
- Kart og kompass
- Sup-brett
- Sykkelvogn
- Rumpeakebrett
- Bilstoler
- barnevogn
- Oppblåsbare madrasser
- Redningsvester
- Fiskestenger
- Pilkeutstyr
- Oterfjøl
- Sparkstøtting
- 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 2024 har vi 4 frivillige som har en fast turnus på å kjøre ut mat hver tirsdag og fredag og vi har en fast tilkallingsvikar.

TORG DAG

På Torgdagen 6. juli hadde vi stand ute ved Hjørnet, vi reklamerte for utstyrssentralen vår.

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 4 frivillige nisser og 4 nissekoner. 8 elever fra 9. og 10. trinn var farsk-nisser som sprang rundt og lekte med ungene på museumstunet.





JULEBUFÈ. Vi arrangerte den årlige julebufeen på Bolme pensjonat for kontaktutvalget og de som har vært frivillige i løpet av året. I år var det rekord i påmeldte, 30 deltok.

NETTVERK OG NORGES FRIVILLIGSENTRALER. I 2024 hadde nettverket kollegamøte for fjellregionen på Valsøya i juni og Trøndelagssamling på Hovde gård på Brekstad i september.

ØKONOMI/STØTTE Vi fikk tildelt 20000 fra Trøndelag fylkeskommune for oppgradering av utstyrssentralen 2024. Midlene utløser at kommunen også skal ha ei lokal finansiering på 20000. Vi kjøpte inn truger og skøyter for midlene.

Anni Karlstrøm

Daglig leder i Rindal frivilligsentral