

## ÅRSMELDING RINDAL FRIVILLIGSENTRAL 2025

**Kontaktutvalget i Rindal frivilligsentral har i 2025 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

### **Lag og foreninger**

**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 4 møter i 2025

## AKTIVITETER 2025

**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 var med i samarbeidsgruppa for folkehelse i Rindal, hovedfokus var «Barn og unges psykiske helse og rusforebygging» og «sosiale uformelle møteplasser i Rindal». I 2025 har vi i frivilligsentralen jobbet videre for at fritidsklubben for mellomtrinnet og møtested for ungdom skal være en god plass å være og vi har samarbeidet tett med tjenesten for rus og psykisk helse og Helse og omsorgstjenesten.

**KAFFEKROKEN, KARKAFFE og NONSTREFF** 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. Karene møtes 10-13 på mandager. Høsten 2025 arrangerte vi nonstreff for ensomme eldre på sanitetsstøggju på kveldstid på torsdager.

**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 2025 har vi møttes annenhver tirsdag i samarbeidet med Psykisk helse og rus ved Rindal helsestasjon.

**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 2025 har vi hatt søkelys på opplæring i sosiale medier, bank-id på mobil og smarttelefon-apper som er kjekke å ha, og vi har hatt besøk av Svorka som informerte om strøm-appen. I 2025 hadde vi 32 treff. Vi avslutter treffene med en kaffekopp og bakels i foajeen på Rindalshuset. 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** I 2021 fikk vi et nytt tilbud, en besøksvenn 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 i tillegg til at vi samarbeider med Helse og omsorgstjenesten.

**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. Grappa er drevet av demenskoordinator i kommunen og Rindal demensforening. I 2025 har de hatt treffene sine på kantina på Helsetunet.

**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 2025.

**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 2025 har vi ca 40 natteravnere på lista. I 2025 hadde natteravnene 14 oppdrag til sammen på ungdomsfester på Sagatun, Torshall, Skei 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 flyktinger 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.

**FRIIDSKLUBBEN** startet opp i mars 2019 for 5. - 7. trinn. Tilbudet skal være et sted du kan komme og treffe klassevenner 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.



**MØTESTED FOR UNGDOM** vi startet opp med ungdomsklubb i mai 2022. I november 2023 åpnet vi Møtested for ungdom på Rindalshuset for ungdom 13 – 20 år. Her har de en sosial møteplass der de kan spille spill, Playstation, høre på musikk eller bare sitte å prate. Møtested har åpent 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. Bruken av tilbudet varierer litt etter hvor stor småbarnsgruppene er gjennom året. På småbarnstreff samarbeider vi med Rindal sokn som har babysang av og til og helsestasjonen som kommer og informerer om aktuelle tema. Småbarnstreffene er på torsdager i partallsuker.



**UTSTYRSSENTRAL** I utstyrssentralen har vi gratis utlån av diverse utstyr.

- 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 med lakenpose
- Hengekøyer
- sitteunderlag
- Sekker
- Bæremeis
- Kokeutstyr
- Truger
- Kart og kompass
- SUP-brett
- sykkelvogn
- rumpeakebrett
- bilstoler
- barnevogn
- oppblåsbare madrasser
- redningsvester
- fiskestenger
- pilkeutstyr
- isbor
- 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.

**FRILUFTSLIVETS ÅR** Frivilligsentralen har deltatt i arbeidsgruppa for friluftlivets år 2025. Vi har gjennomført mange fine arrangement i løpet av året. Hele Norge båler og turstigruppa har hatt småtrollturer og tur til Romundstad tretopphytte. Vi avsluttet året med utekino på Tjønna 13. Desember.

**NISSETRUFF PÅ RINDAL SKIMUSEUM** har vært et årlig arrangement i samarbeid med Rindal skimuseum siden 2006. I år ble det arrangert 5. desember. 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, og alle fikk hver sin nissepose med mandarin og smultringer av nissekonene. I år deltok 3 frivillige nisser og 5 nissekoner. Elever fra 9. og 10. trinn var farsk-nisser som sprang rundt og lekte med ungene på museumstunet.



**4 fine nissekjerringer**

**JULEBUFÈ** Det har blitt en tradisjon å arrangere 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, 42 frivillige deltok på julearrangementet.

#### **TRIVELIG JULEAVSLUTNING PÅ BOLME PENSJONAT**



#### **NETTVERKET FJELLREGIONEN, FRIVILLIGSENTRALENE I TRØNDELAG OG NORGES**

**FRIVILLIGSENTRALER.** I 2025 hadde nettverket kollegamøte for fjellregionen med fagdag i Børsa, Trøndelagssamling på Bjerkeløkkja i Oppdal og fagkonferanse for Norges frivilligsentraler på Gardermoen. Vi deltok også på Drivkraftkonferansen på Oppdal og feiring av 30-årsjubileet til ISAK i Trondheim.

**ØKONOMI/STØTTE** Vi har fått 8800 i støtte til å arrangere Nonstreff på sanitetstøggju høsten 2025 fra Norges frivilligsentraler. Av Rindal sparebank fikk vi 5000 i støtte for å kjøpe nye kontroller på gamingrommet. Støtten vi har fått for utvidelse av utstyrssentralen fra fylkeskommunen har vi brukt på skøyter, isfiskeutstyr og flere SUP-brett.

Anni Karlstrøm

Daglig leder i Rindal frivilligsentral