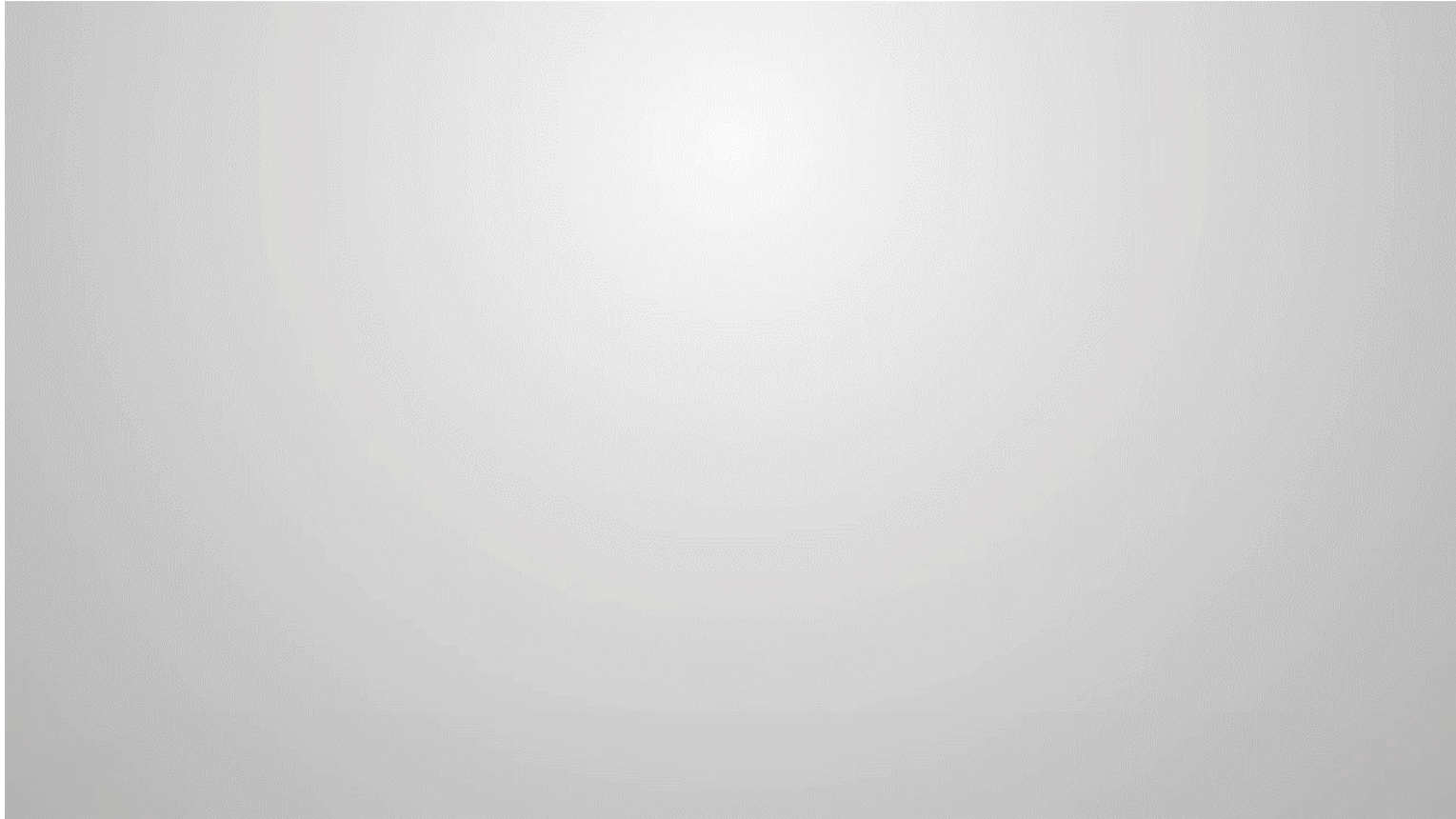


Innlandets Demenskonferanse 2020



Anne Thingstad Eriksen



Hamar Frivilligsentral

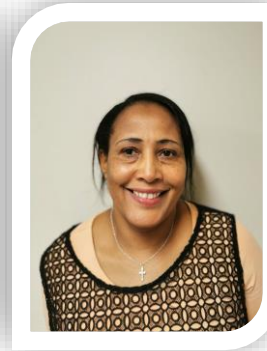


- En møteplass for hele kommunen og fungere som en formidler og koordinator av frivillig innsats både fra privatpersoner og organisasjoner.
- Supplement til det offentlige velferdstilbudet.
- Spleiselag mellom stat og kommune.
- Paraplyorganisasjon: Norges Frivilligsentral.
464 F.S i landet.
56 F.S i Innlandet.



Frivilligsentralene

er lokale møteplasser som knytter enkeltmennesker og organisasjoner sammen for å skape et godt frivillig miljø, gode aktivitetstilbud og et godt samarbeid med lokal offentlighet.



Hamar Frivilligsentral

- 4 ansatte, 2,66 stillinger.
- 200 frivillige
- 6-700 brukere
- Startet oktober 1991, men var offisiell åpning mars 1992
- Adresse Grønnegata 55, men inngang fra Håkonsgate

Ansatte:

- ▶ Anne Thingstad Eriksen:
- Daglig Leder 100%
- ▶ Kristin Thorsen:
- Sekretær/kontomedarbeider 50%
- ▶ Hallvard E. Tilley:
- IT-Ansvarlig/Prosjektleder 100%
- ▶ Saba Temanu Mesgina:
- Renholder 16%



Pensjonisthjelpen



- ▶ Pensjonisthjelpen Hamar er sentralens daglige samarbeidspartner
- ▶ Hjelper uføre og alderspensjonister med praktisk hjelp.
- ▶ Hos pensjonisthjelpen finnes det hjelpere i alle aldre og fra mange forskjellige kulturer.
- ▶ Betalt tjeneste - mindre beløp som hjelperne får betalt av brukerne.
- ▶ Frivillige telefonvakter



Vårt motto

”Det vi trenger - er det du kan”



Tiltak hos Hamar Frivilligsentral



- Følgetjeneste til sykehus, lege, frisør, konsert etc.
- Innkjøp
- Turvenn
- Utdeling av frivilligpris
- Advokathjelp
- Bær og frukt formidling
- Avlastning
- Aktivitetsgruppe på Krisesenteret
- Julekveldsarrangement
- Pårørendesatsning
- Møteplassen i Øvre Vang
- Nattravn
- Barnetreffgruppe med aleneforeldre
- Fargerike aktiviteter
- Reservebesteforeldre
- Aktivitetsgrupper
- Angstgrupper
- Data/nettbrett/mobilkurs
- Telefonvenn
- Matutkjøring i Vang
- Boken kommer
- BUA - Hamar
- Digihjelpen - Hamar Kommune
- Mjøsanker - Samarbeid
- Mjølkerampa
- Annet



1 / 2
PRIS: Viggo Angelsen fikk prisen av Hamar-ordfører Einar Busterud og leder for Hamar frivilligsentral, Anne Thingstad Eriksen.
Foto: Jo E. Brenden

MJØLKERAMPA

ET TREFFSTED FØR VI GÅR PÅ ULIKE
AKTIVITETER OG ARRANGEMENT.

VEIEN BLIR TIL MENS VI GÅR SAMMEN.
VIL DU VÆRE MED Å BESTEMME
HVORDAN VI LEGGER DET OPP?
DET SPILLER INGEN ROLLE OM DU ER
ENKE/ENKEMANN, PAR, ALENE ELLER
NYINNFLYTTET HAMARSING.
MJØLKERAMPA ER ÅPEN FOR ALLE!

INFORMASJONSMØTE 20. JAN KL.12.00 I
HAMAR FRIVILLIGSENTRAL SINE LOKALER

Hamar Frivilligsentral
Gjøttvegata 55, 3117 Hamar (Inngang Håkonsgt)
63 51 09 96
hamarfrivilligsentral.no
www.facebook.com/HamarFrivilligsentral
@hamarfrivilligsentral (Instagram)



Tiltak hos Hamar Frivilligsentral



For Eldre

- Frokostgrupper
- Hyggegrupper/Aktivitetsgrupper
- Middagsgrupper
- Måltidsgleder
- Verdt & Vite for deg som er senior (Brosjyre)
- Sommerdag for eldre
- Trim og sosialt samvær
- Utkjøring av mat i Vang
- Trimveiledere
- Seniorgründere

Aktiviteter for alle

- Turgrupper
- Håndarbeidsgruppe
- Sosial gruppe unge 18+
- Treffpunkt (Sosial damegruppe)
- Frivillige telefonvakter
- Aktiviteter/Tur/Samlinger for frivillige



SOSIAL MØTEPLASS: Halvard Tilley og Anne Thingstad Eriksen (f.v) vil legge til rette for en sosial møteplass for yngre. Geir Grassli og Kristin Tuveng håper at mange vil komme på oppstartsmøtet.

Vil møte andre unge
i samme situasjon



Vi søker etter seniorer som ønsker å starte opp med aktiviteter eller møteplasser, til glede for seg selv og andre. Dette kan være ideer til en aktivitet som ikke tilbys fra før, en møteplass for mennesker med en glødede idé eller noe helt annet.

Interessant?

Ta kontakt med Hamar Frivilligsentral

Har du ubrukte ressurser og tid til overs?

Ønske om å gjøre noe for andre?

En idé du vil sette ut i livet?

Mange frivillige opplever å få mer tilbake enn det de gir

62 51 00 96

hamar@frivillighet.no

Grønnegata 55, 2317 Hamar (inngang fra håkonsgt.)



Flerkulturelt arbeid hos Hamar Frivilligsentral



8. mars arrangement (Hamar Røde Kors v/kvinnegruppen, Sanitetsforeningen, KFUK, Internasjonal kvinnegruppe & Hamar Frivilligsentral)
Feiring av den internasjonale kvinnekdagen.

Internasjonal 17. mai kafé
(17.Mai komiteen i Hamar Kommune, Hedmark Røde Kors, Hamar sanitetsforening & Hamar Frivilligsentral)
Åpent arrangement for alle, servering av kaker og underholdning på 17.mai.

Internasjonale dager
(Samarbeid med frivillige org. og det offentlige)

Fargerike aktiviteter
(Storhamar fotball, Hamar Frivilligsentral)
Aktivitetsgruppe for minoritetsjenter hver mandag.

Språkopplæring/norsktrening
(Hedmark Røde Kors/Flyktningkontoret/ Hamar Frivilligsentral)
Frivillige lærere underviser flyktninger på dagtid på Hamar læringscenter med ekstra norskundervisning.

Språk-kafé (Hedmark Røde Kors & Hamar Frivilligsentral)
For de som vil ha sosialt samvær på kvelden og forbedre sine ferdigheter i Norsk.
Her er det enkel servering.



Utvalgte tiltak vi utfører for de med demens

Her har vi plukket ut noen av våre tiltak for de med demens.

- Følgetjeneste (Lege, frisør etc.)
- Innkjøp/ærend
- Turvenn
- Avlastning for pårørende
- Matutkjøring
- Frokostgrupper
- Middagsgrupper
- Hyggegrupper
- Måltidsgleder
- Forskjellige arrangementer igjennom året

«Frivillig avlastning»

Til deg som

- er pårørende og trenger avlastning*
- ønsker å være frivillig og delta i et prosjekt for å avlaste pårørende*



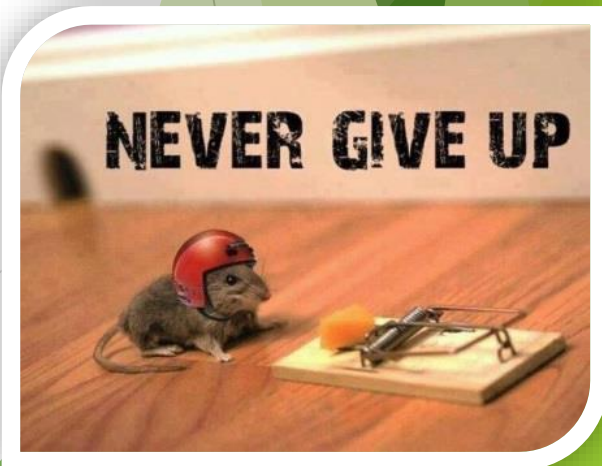
Tilbud om hjelp av frivillige i hjemmet for å avlaste pårørende med store omsorgsoppgaver

- ✓ Kurs for frivillige
- Avlastning
- Omsorg
- Pårørendesatsning
- Pårørende Kafé

«FRIVILLIG ved avlastning»

noen av punktene ved gjennomgang ved kurs av frivillige

- Tilpasningsevne
- Avbalansert og rolig
- Pågangsmot
- Aksept fra egen familie
- Grensesetting
- Respekt
- På pasientens, familiens og frivilliges premisser
- Godtakelse av pasientens livssyn
- Kunnskap om sorg/krise/smerte og lidelse
- Taushetsplikt
- Ikke være helsepersonell, men kun i frivillig rolle



Avgrensning overfor helsevesenet / oppgaver til den frivillige

OPPGAVER

Oppgaver som familien har påtatt seg kan også en frivillig gjøre - unntatt medisinske handlinger.

*Det er viktig at vi på forhånd avtaler med pårørende om hva vi kan bidra med.

Oppgavene vil bestå i:

- Å være et medmenneske
- Å være sammen med den syke
- Lese
- Følge ut på tur/til legen etc.
- Delta på sosiale arrangementer
- Snakke med pårørende
- Hjelp til med praktiske ting rundt måltid
- Gjøre det hyggelig for pasient og pårørende til f.eks. lage vafler, stelle blomster etc.



Tilbud til de frivillige

- Kurs, veiledning, samtaler og temadag/kveld om vanskelige problemstillinger som de frivillige kan møte i hverdagen
- De frivillige kan selv ta kontakt dersom de møter vanskelige situasjoner
- Frivilligtreff
- Frivilligtur
- Sommeravslutning
- Juleavslutning med gave
- Forsikring på de frivillige opptil 70 år



FRIDA

FRivilligsentralenes Data Administrasjonsverktøy



Pilot i samarbeid med **EVRY**

Hamar Frivilligsentrals lille barn



FRIDA

FRivilligsentralenes Data Administrasjonsverktøy



+



Hamar kommune

= SANT



Effektivt verktøy for samhandling og kommunikasjon

FRIDA



Frivillige



Brukere og pårørende



Kommune; helse og omsorg og andre enheter
FRIDA Omsorg

Kalender

Kategori: -- Alle -- Tjenestegruppe: -- Alle -- Tjenestetype: -- Alle --

Oktober 2018

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08:00 - 09:30 møte i kommunen og Helene 08:30 - 10:00 møte i kommunen og Helene 09:30 - 10:30 Morgenmøte ansatte 13:00 - 15:00 Telefonvakt hos Hamar Frivillig Sentral 13:00 - 15:00 Telefonvakt hos Hamar Frivillig Sentral 13:00 - 15:30 Møte med seniorgrunder 17:00 - 19:00 Advokatvakt hos Hamar Frivillig Sentral	08:30 - 13:00 Frokostgruppe Prestebudstellet 09:30 - 10:30 intervju ny frivillig 10:30 - 11:30 Intervju ny frivillig 11:00 - 13:00 Trettpunkt 11:00 - 13:00 Turvern 12:00 - 14:00 Påskesodakafe 13:00 - 15:00 Telefonvakt hos Hamar Frivillig Sentral 13:30 - 14:30 En å gå tur sammen med	08:00 - 15:30 Anne kars 13:00 - 14:00 Samtal frivillige 13:00 - 14:00 Telefonvakt hos Hamar Frivillig Sentral 16:00 - 18:00 Anngstrøper 13:00 - 15:00 Telefonvakt hos Hamar Frivillig Sentral	08:30 - 10:30 Møte 08:30 - 13:00 Frokostgruppe Prestebudstellet 12:30 - 13:30 Følge til barnlege i Funbergveien 13:00 - 14:00 Hjelp til regningstjenesten i time lukei gruppe med utdatt som frivillig og bruker blir eng om tid. 13:00 - 15:00 Telefonvakt hos Hamar Frivillig Sentral 14:00 - 16:00 Utvalg av støtte i valg 18:00 - 21:00 Sosial gruppe for unge 18+	09:00 - 10:00 Møte 11:00 - 13:00 min prat om helsehjelp i barnestrogen 15:00 - 23:00 Anne sine møter
08:00 - 15:30 Anne sine møter 10:00 - 13:00 Norges bank pensjonistforening 13:00 - 15:00 Telefonvakt hos Hamar Frivillig Sentral	08:00 - 15:30 Anne sine møter 08:30 - 13:00 Frokostgruppe Prestebudstellet 11:00 - 13:00 Høstarbeidsguppe	08:00 - 15:30 Anne sine møter 11:00 - 12:00 Innkjøp av dagligvarer 13:00 - 15:00 Telefonvakt hos Hamar Frivillig Sentral	08:00 - 15:30 Anne sine møter 08:30 - 13:00 Frokostgruppe Prestebudstellet 13:00 - 15:00 Telefonvakt hos Hamar Frivillig Sentral	08:00 - 15:30 Anne sine møter 16:00 - 23:00 Anne sine møter



Innbyggerne i kommunen; aktivitetskalender
FRIDA Public

Tjenester / Aktiviteter / Prosjekter / Arrangementer / Dugnader etc

FRIDA Omsorg – skreddersydd modul for helse og omsorg

*Kommune; sykehjem og
hjemmebasert omsorg*



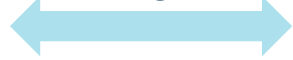
1. Aktiviteter og
arrangementer



2. Anmoder
om tjenester



4. Svar fra
Frivilligsentralen



3. Tar oppdrag



Frivillige

Tidspunkt

0:00 23:00

Alder

0 år 100 år

Aktiviteter

- Håndverk
- Kunnskap
- Språk-Kafe
- Språkopplæring
- Samvær
- Annet
- Kultur

Organisasjon

- ★ Hamar Frivilligsentral

Aktivitetskalender Hamar Frivilligsentral

Fra og med dato: 27 Feb 2019

Til og med dato: 27 Jun 2019

I dag I morgen Denne uken

Søk i aktiviteter

65 aktiviteter funnet. [Eksporter til kalender v01](#) Kun for Barn Gratis

Onsdag 27. februar 2019

18:00 - 20:00

Språk-Kafé

Hamar Frivilligsentral

Stormyra - Hedmark Røde Kors

Pris: 0,- Alder: 0 - 100 år [Les mer](#)

Torsdag 28. februar 2019

12:00 - 14:00

Språkopplæring

Hamar Frivilligsentral

Hamar læringssenter

Pris: 0,- Alder: 0 - 100 år [Les mer](#)

18:00 - 21:00

Sosial gruppe unge 18+

Hamar Frivilligsentral

Hamar Frivilligsentral

Pris: 0,- Alder: 18 - 49 år [Les mer](#)

Mandag 4. mars 2019

17:00 - 19:00

Advokatvakt Hamar Frivilligsentral

Hamar Frivilligsentral

Hamar Frivilligsentral

Pris: 0,- Alder: 0 - 100 år [Les mer](#)

FRIDA Public – Påmelding på aktivitet


Mandag 4. mars 2019

Advokatvakt Hamar Frivilligsentral

Hamar Frivilligsentral

Hamar Frivilligsentral

Pris: 0,- Alder: 0 - 100 år



Advokatvakt hos Hamar Frivilligsentral de 2 første mandagene i måneden. Oppmøte kl.17.00 i våre lokaler, hvor du får ca.20 min til prat med advokaten. Krever påmelding!

Adresse: Inngang Håkonsgate, Grønnegata 55, 2317 Hamar, Norge

Kontaktperson: Hamar Frivilligsentral
Epost: hamar@frivillighet.no
Telefon: 62510096

Navn *

Epost

Mobiltelefon *


1 antall deltagere.
(9 ledige plasser.)

Skriv en melding til arrangøren

Jeg samtykker i at skjemaet lagres

Meld på

Lukk skjema



Lukk

Lykkelig som frivillig

Frivillighet har ikke bare en positiv effekt på samfunnet - mennesker som arbeider frivillig er lykkeligere enn andre. Sosiale relasjoner er viktige for lykke.

(forskningsresultat fra Universitet i Rotterdam)



Helseeffekt

- ▶ Eldre som jobber som frivillige drar helsefordeler fra arbeidet.
- ▶ Forsøk viste at lykkefølelse, fysisk helse og generell tilfredshet økte ved frivillig arbeid kun ved et par timer i uka for voksne over 50. Blant annet var det færre hoftebrudd hos de som jobbet som frivillig enn de som ikke gjorde det...

(forskningsresultater fra USA og Canada)

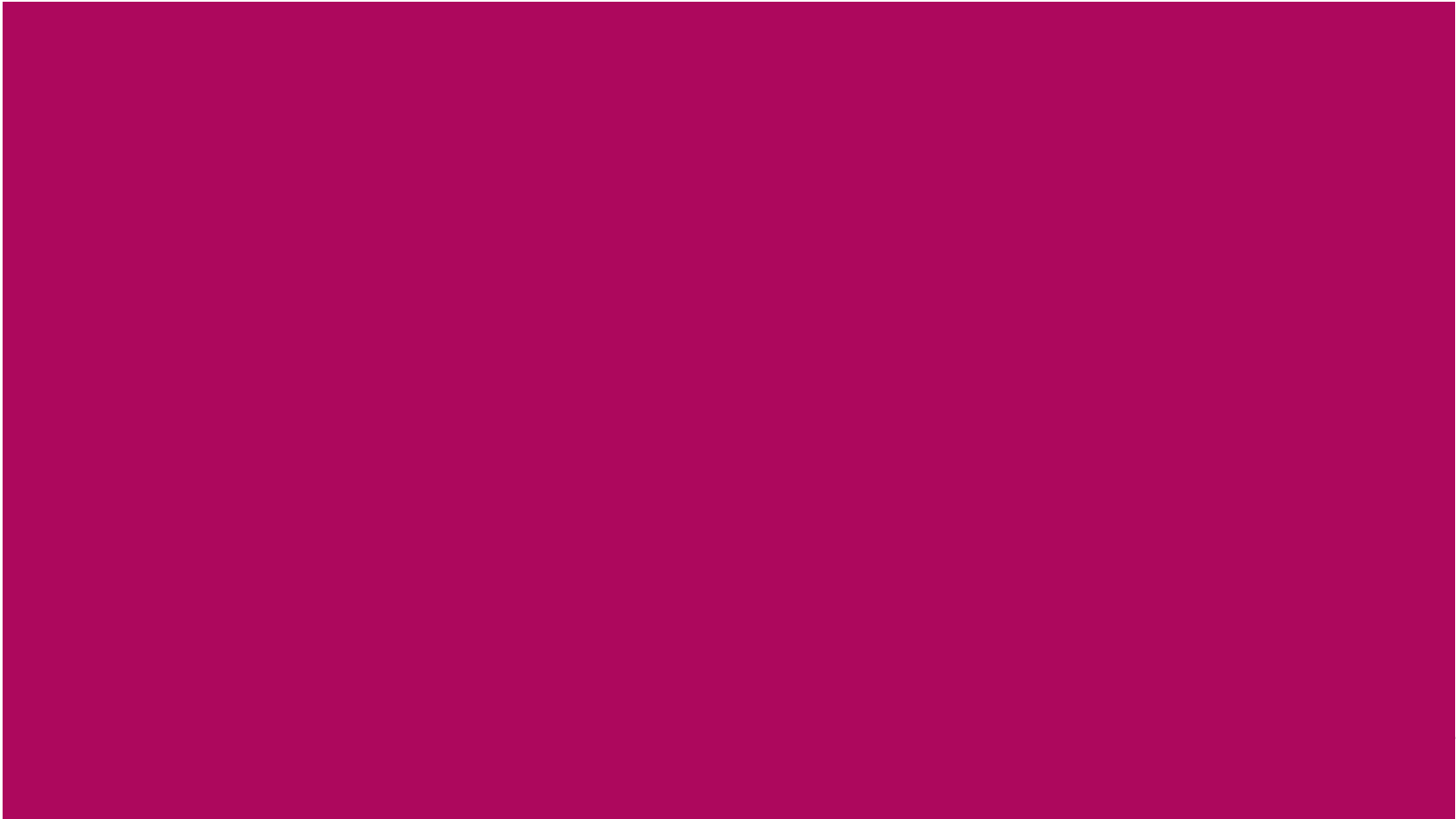




Flere vil bli frivillige

- Norge er verdensmester i frivillighet!
- Ulønnet arbeid i frivillig sektor tilsvarer 148 000 årsverk (2018)
- 132 milliarder i verdiskapning
- 78% er medlem i en organisasjon
- 67% av befolkningen deltar i frivillig arbeid





Rekruttering

Betyr og skape tilgang, tilvekst eller fornyelse i en organisasjon.

Vi legger vekt på å rekruttere nye frivillige via disse kanalene.

- ▶ frivillig.no (Flere yngre frivillige)
- ▶ Hjemmeside 
- ▶ Facebook 
- ▶ Instagram 
- ▶ Kommunens hjemmesider
- ▶ Lokalpressen
- ▶ Jungeltelegrafan (Mange som trives, det smitter!)
- ▶ Ved våre aktiviteter
- ▶ Foredrag
- ▶ Stands og brosjyrer
- ▶ Frivilligmønstring

«Omsorg»



Eldrebølgen

Hamar og hele Innlandet står i årene som kommer overfor store utfordringer på helse- og omsorgsfeltet. Høyere levealder, en større andel eldre i befolkningen, endringer i sykdomsbildet og nye brukergrupper stiller statlige myndigheter, kommuner og frivillig sektor overfor nye behov og forventninger. Dette gir også nye muligheter for å utvikle samarbeidet mellom offentlig og frivillig sektor, møte nye behov med nyskapende aktiviteter og engasjere enda flere til frivillig innsats.



Samfunnet trenger
hjelpende hender i
tiden fremover!



Framtidsutsikter:

Relasjoner & Samarbeid

Gode relasjoner gir styrke, glede i livet og er avgjørende for livskvaliteten.

Det gode samspillet

- ▶ Tett samarbeid med ledelsen og alle etater i kommunen.
- ▶ Godt samarbeid med andre frivillige organisasjoner.
- ▶ Næringslivet er en viktig aktør for at frivillige organisasjoner kan gjennomføre sine gode tiltak.





Livets viktigste spørsmål er:
HVA GJØR DU FOR ANDRE?
Dr. Martin Luther King Jr.

Motivasjon og gevinst av Frivillighet:

F ellesskap
R espekt
I nitiativ
V erdighet
I dentitet
L ivskraft
L ivskvalitet
I nnhold i hverdagen
G i litt av deg selv - du får så mye igjen





Hamar Frivilligsentral på sosiale medier



www.facebook.com/hamarfrivilligsentral



[@hamarfrivilligsentral](https://www.instagram.com/hamarfrivilligsentral)



www.hamar.frivillighet.no



Betalingen er gleden
av å hjelpe andre!

Takk for meg!

møte
mellom
mennesker

HAMAR
FRIVILLIG
SENTRAL



Anne Thingstad Eriksen

Daglig Leder

Kontaktinformasjon:

hamar@frivillighet.no

Mobil: 40 69 49 72

Telefon: 62 51 00 96