

Årsrapport for Trøgstad Frivilligsentral 2023



Styret har bestått av:

Ann-Kristin Sæther, leder

Anne Teig, nestleder

Margot Aldal, styremedlem

Solveig Zezanski, styremedlem

Stian Eriksen og vara Gunhild Elisabeth Bøhren som politisk representanter

Grete Sørby (1. vara møter fast)

Geir Bjørkli (2. vara)

Innledning

Synnøve Buer har vært ansatt i full stilling som daglig leder og Siw Johannessen ansatt i en deltids stilling som driftsansvarlig i BUA og Kaja Klethagen har vært timevikar i BUA.

Årsmeldingen kan ikke gå i dybden på alt, vil du ha mer info om de enkelte aktiviteter se mer på nettsiden vår trogstad.frivilligsentral.no

Frivilligsentralene i hele Norge har over tid hatt en ønsket dreining i måten de jobber på til å få en mer koordinerende rolle for frivilligheten. Dette er nå lovfestet i den nye forskriften som trådte i kraft i 2023 hvor vi skal være et **bindeledd mellom frivilligheten og kommunen**. Dette har vært mye av fokuset i arbeidet i 2023.

Trøgstad frivilligsentral vedtok i virksomhetsplan for 2023 å få på plass en foreningsportal for hele Indre Østfold som er et godt verktøy for å koordinere frivilligheten, samtidig som det blir et godt verktøy for alle lag og foreninger, ansatte og innbyggere i kommunen for å få en oversikt over alle tilbud lag og foreninger har og de ulike kultur og fritidsaktiviteter som finnes. Mer om dette under Foreningsportal.

Rapport fra avdelinger og aktiviteter:

Treffstedet på Skjønhaug:

Treffstedet har hatt åpent mandag, onsdag og fredager med 4 faste frivillige. En jente har jobbet på kafeen en dag i uka som en alternativ opplæringsarena i samarbeid med ungdomsskolen. Håndarbeidsgruppen møttes her en gang i uken, og det har også vært månedlig sjåførlunsj. Treffstedet har også bistått med servering på andre arrangementer. Kafeen er en viktig sosial møteplass. Nytt høsten 2023 var oppstart av **Hyggekveld** torsdager kl 17-20. Her møtes alle som vil til en hyggelig kveld med kaffe, håndarbeid spill og snacks. Det har vært godt besøkt.



Gjenbruksbutikken

Gjenbruksbutikken er meget godt drevet og har vært åpen 5 dager i uka (tir-lørdag 11-14). Det er to-tre frivillig til stede i butikken hver dag. Hver onsdag hentes og leveres møbler og det er tre ekstra frivillige den dagen.

Gjenbruksbutikken har et meget godt rykte hos innbyggerne og mange leverer mye fint til oss, og det er vi takknemlig for!



Møteplassen i Båstad

Møteplassen har vært åpen hver onsdag og fredag med to frivillige tilstede hver dag og er godt besøkt. Antall frivillige har variert litt gjennom året. Vi har en del vikarer, men **vi ønsker oss veldig enda flere faste frivillige som kan ta en fast dag i måneden eller mer.**



BUA Trøgstad, BUA Trøgstad selvbetjent og BUA musikk!

Det er to BUA avdelinger i Trøgstad. «**BUA Trøgstad Selvbetjent**» åpnet i oktober 2021 som Norges første selvbetjente BUA. Avdelingen ligger i Kirkeveien 50 ved NMK Trøgstad banen. Her kan du låne gokart, motocross, rulleski, skøyteski, hockey- og danseskøyter, bålpanner m.mere. Her kan du via en app på telefonen låse deg inn og hente og levere utstyr.

BUA Trøgstad ble 5 år i desember og ligger sentralt og tilgjengelig plassert på Skjønhaug Bibliotek og Innbyggertorg. Vi har i 2023 hatt et godt samarbeid med Innbyggertorget i forhold til utlån.



Bilde av BUA Trøgstad

I februar fikk vi for andre gang innvilget støtte fra Sparebankstiftelsen DNB til **BUA musikk**. Dette har blitt kjempepopulært og vi låner ut instrumenter til hele kommunen.

Våren 2023 fortsatte vi samarbeidet med Trøgstad Ungdomsskole hvor en elev har to skoletimer i BUA hver uke som en **alternativ opplæringsarena**. Eleven går ikke lenger på ungdomsskolen i Trøgstad så det tilbudet er nå avviklet.

Link til BUAs nettsider: [BUA Trøgstad](#)

[BUA Trøgstad selvbetjent](#)

Lite brukt barnetøy

Lite brukt barnetøy ble en del av Trøgstad Frivilligsentral i oktober 2021. Formålet ved etableringen var å dele ut overskuddet til lokale musikk korps. Smestad Eiendom sa opp leiekontrakten til Lite brukt fra og med 1. juli. Det var da vanskelig å finne andre egnede lokaler samtidig som salget hadde gått en del ned den siste tiden. Lite brukt ble derfor **nedlagt i juni 2023**. Alt opparbeidet overskudd er gitt i gave til de 3 musikkorpsene i Trøgstad.



Seniornett

Seniornett Trøgstad har hatt samlinger hver 3. fredag fra kl 11-13. Skoleelever fra Trøgstad ungdomsskole deltar på seniornett samlingene og hjelper til med å veilede deltagerne. Dette har vært et kjempeflott samarbeid. Alle som er medlemmer av seniornett

kan få god hjelp pr tlf og gjennom data hjemmefra. Skjønhaug Bibliotek og Innbyggertorg har også tilbudt individuell veiledning for alle som ønsker det. "Datahjelp for vettskremte." Vi er fortsatt med i Indre Østfold datastue sammen med Eidsberg pensjonistforening som arrangerer egne kurs.



Bowls

Bowls møtes hver mandag. De er mange og bruker nå 2 matter. Men det er fortsatt plass til flere!

Hyggetreff på Trøgstad Heimen

Vi har hatt 8 Hyggetreff gjennom året og den tradisjonsrike juletrefesten på Trøgstad heimen.



Seniorkafé

Seniorkafé har vært annenhver torsdag med trofaste frivillige som steker vafler, koker kaffe, og koker grøt til siste seniorkafé før jul. Vi fikk støtte fra Gjensidigestiftelsen til å bruke på seniorkafe i 2023 og har betalt både musikere og sjåførlærer for å komme å ha underholdning og undervisning. Vi har i desember 23 fått nye midler fra Gjensidigestiftelsen til seniorkafe 2024 og skal blant annet kjøpe inn nye stoler og fortsette å kunne booke artister eller andre som koster litt. Anbefaler alle som kan å komme på seniorkafé! Det er veldig trivelige treff!

Natteravnere

Natteravnere Trøgstad fylte fire år i april 2023. Vi har hatt ordinære natteravnslunder fredager i sommerhalvåret når ungdommen er ute. Mange fredager er rolige, men det har vært store fester blant annet på Trøgstad fort hvor natteravnene har gjort en fantastisk innsats og vi har trengt å være mange natteravnere tilstede.



Sommerfest

13. juni var alle våre frivillige invitert til sommerfest på Lionshytta. Vi var 40 stykker som koste oss med god mat og fint sommer vær.

Sommerkjøreskole

For fjerde år på rad hadde vi sommerkjøreskole i samarbeid med NMK Trøgstad. I år som i fjor samarbeidet vi også med Rotary og bruk av deres Twin carts slik at vi kunne tilby gokart kjøring til barn med nedsatt funksjonsevne som ikke klarer å kjøre hele alene. I år fikk vi ikke støtte fra Gjensidigestiftelsen slik vi gjorde de 3 første årene. Vi fikk isteden støtte fra Trøgstad Sparebank og sto da mer fri til å endre litt på opplegget. Vi tok også en egenandel som gjorde det mer forpliktende å melde seg på. De som trengte hjelp med egenandelen fikk den dekket. Skolen var i år 3 dager istedenfor 5 (som var et krav fra Gjensidigestiftelsen) og det fungerte mye bedre synes vi. Tidligere år har barna blitt veldig slitne. Mange frivillige fra NMK, Rotary og frivilligsentralen var i sving.

Trim i Båstad

Segundo Lopez har siden i høsten 2021 hatt qi-gong trening hver fredag i Båstad. Tilbudet fortsetter til neste år.

Dagravn

Dagravn er trygge og gode voksne i skolens storefri. De frivillige skal på ingen måte erstatte skolens ansatte, med være i der i tillegg til de ansatte og gjøre det enda bedre for barna å være ute i storefri. Vi har nå dagravn på Skjønhaug skole og ingen lenger på Båstad skole. Vi har plass til flere!

Språkkafé

Språkkafé startet opp i april 2022. Vi har hatt språkkafé hver torsdag kl 17 utenom skolens ferier. Vi fikk i år som i fjor kr 10 000,- i støtte fra Viken fylkeskommune til integreringstiltak som vi har brukt på språkkaféen, til å kjøpe inn utstyr og servering. Nytt i år var at vi i Trøgstad inviterte til en fellessamling for alle språkverter i Indre Østfold region. Vi hadde deltagere fra hele kommunen, Skiptvet og Marker. Det ble en nyttig samling. Vi avsluttet året



Trygg hjemme

Tryggere hjem er et samarbeidsprosjekt mellom Indre Østfold brann og redning og blant annet alle frivilligsentralene i Indre Østfold. Frivillige reiser hjem til de som ønsker besøk for å sjekke røykvarsler batteri, brannslukkingsutstyr osv. En viktig del er også sosial kontakt. Det er lov å sette seg ned og ta en kopp kaffe! Indre Østfold brann og redning (IØBR) har ansvar for opplæring av de frivillige og vil følge opp de frivillige i forhold til oppdragene sine. Vi hadde opplæringskurs november 2022 og det vil bli holdt nye kurs ved behov. Det har vært få oppdrag som har kommet inn. Vi lurar på om det er fordi folk er skeptiske til å slippe noen inn i hjemmet sitt, eller om tilbudet ikke er godt nok kjent enda? Hobøl frivilligsentral koordinerer tilbudet.



Leve hele livet-Bo trygt hjemme

Daglig leder har deltatt i prosjektgruppen til Indre Østfold kommune med dette arbeidet. For mer info om Leve hele livet og frivilligsentralers arbeid se: levehelelivet.frivilligsentral.no/. Reformen gikk ut året 2023 og avløses av Bo trygt hjemme reformen hvor frivilligheten har en viktig rolle. Daglig leder fortsetter å være med i den nye prosjektgruppen på vegne av alle frivilligsentralene.

Tirsdag'n

Tirsdag'n har vært et fritidstilbud for barn fra 3. til 8. klasse hver tirsdag på Skjønhaug Innbyggertorg og bibliotek. Aktiviteten er et samarbeid mellom Home-Start Familiekontakten Indre Østfold, Skjønhaug bibliotek og Innbyggertorg og Trøgstad frivilligsentral. Her er frivillig fra både Home-Start Familiekontakten og Trøgstad frivilligsentral med. Home-Start har søkt midler og er leder for tiltaket. Tiltaket ble etter sommeren forenklet med at barnebibliotekar har ansvaret for å sette på en film, men at det ikke er noe mer opplegg enn det.

Juletre med mening

Juletre med mening ble gjennomført for femte gang i år og det var utrolig hyggelig å se hvor mange som ønsker å være med å bidra. Juletre med mening arrangeres av **Triv'lige Trøgstad** som er et samarbeid mellom flere lag og foreninger og Trøgstad sparebank. Frivilligsentralen er prosjekt leder. Vi fikk inn anonyme gaveønsker fra Home-Start Familiekontakten, Barnevernet og NAV. Stor takk til alle involverte. Vi synes det er veldig fint at så mange vil være med på et felles prosjekt og heier på mer samarbeid videre! Vi vet at i 2023 har mange fått det trangere økonomisk. Vi merket at mange tenkte på dette og givergleden var stor!



Julebord

Vi hadde veldig hyggelig julebord 23. november for de frivillige med 47 gjester (106 invitert).



Julebasar

15. des var det igjen tid for trekning av Julebasar. Mange flott premier og 1405 solgte lodd! Takk til alle som støttet oss ved å kjøpe lodd!

Andre aktiviteter:

- Besøksvenn/lesevenn/turvenn/handling.
- Ledsager til ulike avtaler. Det har vært lite ny etterspørsel etter dette, men noen faste frivillige følger sine faste tjenestemottakere.
- Nyhetsbrev: det ble sendt ut 3 nyhetsbrev i 2023.

Nye aktiviteter 2023

Sykling uten alder

I etterkant av sykkelturen 2022 er det laget 5 flotte filmer fra sykkelturen med ulike temaer om frivillighet som ble sluppet i 2023. Anbefales å se!

Se mer på sykkelturen2022.no og [trogstad.frivilligsentral.no sykkelturen 2022](https://trogstad.frivilligsentral.no/sykkelturen2022)



I mai kjøpte vi inn to flotte nye rickshaw sykler med støtte fra Gjensidigestiftelsen. De nye syklene var med i 17. mai borgertoget og har brukt mye gjennom vår, sommer og høst. Det har vært faste turer med beboere fra Trøgstad heimen hver tirsdag i tillegg til at de har vært brukt en del utenom det også. Vi har nå totalt 4 Taxi sykler i Trøgstad og mulighet for mange frivillige til å være med å sykle tur sammen. Vi har plass til flere frivillige sykkel piloter!

Foreningsportal

Dette har daglig leder i Trøgstad jobbet mot i flere år og i høst fikk vi på plass en avtale med kommunen som innebærer at alle 5 frivilligsentralene i Indre Østfold går sammen om å finansiere og drifte en foreningsportal som vil erstatte kommunens oversikt over lag og foreninger og kalender over fritidstilbud (som har vært lite brukt og opplevd som vanskelig å bruke) Nettsiden vil bli linket til fra kommunens nettside og vår nettside. Vi er også veldig glad for å ha fått med oss Idrettsrådet og kulturrådet i dette arbeidet. De har vært så positive og bidratt masse. Nettsiden heter: io.foreningsportal.no. Her vil det bli oversikt over alle lag og foreninger i Indre Østfold kommune og kalender med oversikt over alle aktiviteter som lag og foreninger ønsker å legge ut på kalenderen. Alle kalenderne til de 5 frivilligsentralene blir automatisk lagt inn på foreningsportalen fra våre nettsider. Det vil være mulighet å søke på geografi (de 5 tidligere kommunen), alder, type aktivitet, tidspunkt osv. Det viktigste av alt er at nå vi vil 7 daglig ledere jobber aktivt med å holde foreningsportalen oppdatert og de er veldig enkel for lag og foreninger å bruke.

Besøksbaby

Etter en pause under pandemien startet vi opp igjen med besøksbaby våren 2023. Det har i utgangspunktet vært annenhver torsdag, men det er ikke alle torsdager det har vært babyer tilgjengelig. Besøksbaby krever mye oppfølging da det hele tiden må rekrutteres nye og nye må bli kjent. Det hadde vært fint med en egen frivillig som kunne jobbet med koordinering og rekruttering av tiltaket og vært med på å ta imot besøksbabyene når de kommer så nye blir godt ivaretatt.

Trim på Skjønhaug

Trim i Båstad kommer nå til Skjønhaug hver 1. fredag i måneden. Dette startet opp på høsten da flere hadde et stort ønske om dette som ikke kommer seg så lett til Båstad.

Karate skole i sommer i Båstad

På sommeren hadde vi et samarbeid med Segundo Lopez om gratis karateskole en uke på sommeren. Vi delte ut innbydelse på alle barneskolene. 17 barn deltok i 5 dager. Det ble en kjempefin opplevelse.

Advokatvakt

Høsten 2023 startet vi opp med gratis advokatvakt. Det er mulig å booke en advokat til 30 min. gratis konsultasjon. Hjelp utover 30 min må betales. Mange har f.eks benyttet anledningen til å få hjelp med fremtidsfullmakt.

Inkluderingskonferanse

Frivillige ildsjeler ønsket å arrangere en inkluderingskonferanse og inviterte Synnøve Buer med i en arbeidsgruppe. Resultatet er at det blir en inkluderingskonferanse arrangert av frivilligsentralene for frivillige lag og foreninger 18. april. Der bli også foreningsportalen presentert.

Selvstendig ung voksen/mentorer for ungdom

Selvstendig ung voksen er et prosjekt kommunen har satt i gang i samarbeid med Husbanken, NAV, statlig barnevern og frivilligsentralene. Askim frivilligsentraler koordinerer arbeidet for alle frivilligsentralene. Stødige voksne frivillige er mentorer for en ungdom. Prosjektet er rettet mot ungdom i barnevernet med mål om at de skal få en god oppfølging, slik at de kan klare seg best mulig i voksenlivet. Vi vet at mange av disse ungdommene ofte mangler nettverk og støtte i hverdagen

Annen informasjon

Økonomi

Her viser vi hovedsakelig til vedlagt regnskap. Vi er veldig takknemlig for støtte fra stat, kommune, Gjensidigestiftelsen, Buf dir, Sparebankstiftelsen DNB, Viken fylkeskommune og Trøgstad Sparebank.

En kjempestor takk til Arild Sæter som har jobbet hardt gjennom hele året med å føre et omfattende regnskap.

Revisor har vært Nina Teig og Rita Østbye. Tusen takk til dere!

Indre Østfold frivilligsentraler

Vi har fortsatt med å utvikle samarbeidet vårt. Vi har faste månedlige møter og to dialogmøter i året mellom kommunen og dagligledere og styreledere.

Oversikt over fellesprosjekter/arbeidsgrupper vi sitter i:

Foreningsportalen - Trøgstad og Spydeberg
TV-aksjon – Spydeberg
Trygg hjemme – Hobøl
Leve hele livet/Bo trygt hjemme – Trøgstad
Frivilligfest – Spydeberg
Selvstendig ung voksen – Askim
Kontaktfamilier – Askim
Juletre med mening – Askim
Inkluderingskonferanse-Trøgstad
Verdensdagen for psykisk helse-Trøgstad



Østfold Frivilligsentraler

Det har ikke vært noen felles samling for Østfold frivilligsentraler i 2023.

(Det er planlagt treff 1. mars 2024.)



Norges Frivilligsentraler

Synnøve Buer har vært fylkeskontakt for Viken for Norges frivilligsentraler fra 2021-2023. Hun har takket nei til videre arbeid som fylkeskontakt. Det har vært en del merarbeid og det er mer enn nok å gjøre lokalt!

Indre Østfold kommune

I desember 2022 fikk vi på plass 4 årig samarbeidsavtale med kommunen. Vi har hatt ett samarbeidsmøte med direktør for kultur og samfunn Marit Mellum og Margaret Lang Aadalen som er enhetsleder for stedsutvikling og frivillighet, hvor alle styreledere og daglig ledere var invitert.



FNs BÆREKRAFTSMÅL



FNs bærekraftsmål er verdens felles arbeidsplan for å utrydde fattigdom, bekjempe ulikhet og stoppe klimaendringene innen 2030 og består av 17 mål.

Vi på Trøgstad Frivilligsentral jobber målrettet for å gi vårt bidrag til flere av disse målene og har valgt å fokusere spesielt på mål 1,3,5,10,11,12 og 13. Spesielt ved vårt arbeide på Gjenbruksbutikken og BUA bidrar vi til målet om ansvarlig forbruk, bekjempelse av fattigdom og mindre ulikhet. Alt vårt arbeide bidrar til god helse og livskvalitet både for frivillige og deltagere/tjenestemottaker. I forhold til likestilling mellom kjønnene har vi et mål om at begge kjønn er jevnere representert i styret. Ved all vår aktivitet skal vi ta hensyn til klima og miljø.



SLUTTORD

Stor takk til alle de frivillige fra styret og daglig leder

Vi vil gjerne få takke alle de fantastiske frivillige som er engasjert i frivilligsentralens arbeid. Dere beriker andres liv med deres innsats. Det er også godt å vite at Frivilligsentralen og vårt arbeid er med på å berike deres liv, det har mange av dere fortalt om og det er vi glad for. Vi ønsker at vi skal være kjent for å ha et godt og inkluderende miljø hvor alle er velkomne og er glad for alle som trives. Vi ser frem til å samarbeide videre med dere alle i 2024!

Trøgstad, 28 februar 2024

Styret Trøgstad Frivilligsentral

Ann-Kristin Gøtther

Anne Teig

Margot Eldal

Grethe Sørley

Synneer Beer

Virksomhetsplan for 2024

Vedtatt av styret:

- Lansere foreningsportal. Jmf forskrift til frivilligentraler om å være bindeledd mellom frivillighet og kommune. Synnøve Buer leder dette arbeidet for hele kommunen sammen med Simen Hansen, daglig leder Spydeberg frivilligsentral.
- Videreutvikle Triv'lige Trøgstad samarbeidet til faste samarbeidsmøter med lag og foreninger i Trøgstad og ha en koordinerende rolle for informasjon ut til innbyggerne ved blant annet foreningsportalen som verktøy.
- Utvikle kafedriften på Skjønhaug og Møteplassen i Båstad
- Videreutvikle BUA.
 - Supplere med utstyr til BUA Trøgstad og BUA Trøgstad selvbetjent og BUA musikk. Reparere alt utstyr som er mulig å reparere.
 - Rekruttere flere frivillig og etablere en referansegruppe
 - Gjennomføre sommerkjøreskole for 5. gang.
 - Etablere BUA inkludering og tilby utlån av utstyr tilpasset mennesker med nedsatt funksjonsevne.
- Øke aktiviteten i Sykling uten alder
- Videreutvikle samarbeid med de andre frivilligsentralene i Indre Østfold kommune både på daglig leder nivå og styrenivå. Her har vi faste månedlige møter på daglig leder nivå og faste møter med kultur og idrettsråd.
- Bo trygt hjemme reformen. Her er vår daglig leder med i kommunens prosjektgruppe
- Koordinere TV- Aksjonen.
- Være med på prosjektet Selvstendig Ung Voksen
- Gjennomføre prosjekt «møte mellom mennesker» som vi har fått støtte fra Gjensidigestiftelsen til.

Møte mellom mennesker

