



Aurskog-Høland  
kommune

---

# Årsrapport 2023 for Aurskog-Høland og Rømskog Frivilligsentraler

---





## **Om oss**

Virksomheten Stedsutvikling og Frivillighet har 4,3 stillinger totalt. Frivilligsentralene Aurskog-Høland og Rømskog har 2,4 stillinger inkludert virksomhetsleder. I tillegg har virksomheten 0,4 stilling som bemanner BUA, 1,0 koordinatorstilling i Home-Start familiekontakten og 0,5 fritidskonsulentstilling for flyktninger. Fra januar til mai var praksisstudent Pernille hos oss som studerer bachelor i sosialt arbeid hos VID Vitenskapelig høyskole. Pernille bidro aktivt i mange av våre aktiviteter som språkkafe, natteravn og Et sted å henge. Gjennom året har vi også hatt god hjelp av Christoffer som har hatt arbeidsutprøving via NAV. Christoffer hjelper oss i den daglige driften på Bjørkelangen stasjon og på Stua i Rømskog.

Det har vært rekordmange aktiviteter i 2023. På slutten av året er det registrert rundt 630 frivillige som bidrar på våre ulike aktiviteter. Det er et godt og konstruktivt samarbeid med foreninger som Lions, Sanitetsforeningen, Røde Kors, idrettslagene med flere. Totalt er det gjennomført over 3400 aktiviteter og oppdrag, og over 12 200 frivillige timer!

## **Aktiviteter og oppdrag**

Frivilligsentralene, BUA, Home-Start familiekontakten og fritidskonsulent for flyktninger formidler ulike oppdrag og aktiviteter som følgetjeneste, familiekontakter, hjelp til praktiske oppgaver, språk- og kulturverter, besøks- og turvenner, seniornett- og leksehjelp, natteravnere, stasjonsvenner, strikke- og trimgrupper, fritidsaktiviteter m.m.

Våre 5 seniorsentre i kommunen er godt besøkt, og har alt fra 20 til 80 besøkende. Seniorsentrene har egne styrer, og får tilskudd til drifta via Frivilligsentralen. Det er to fellesmøter i året der vi inviterer lederne, og planlegger sesongens program.

Vi har matservering i fellesarealene i omsorgsboligene på Bjørkelangen hver tirsdag. Turgruppa 50+ møter fast på Bjørkelangen stasjon hver onsdag kl. 10:00. Gruppa går på ulike steder i kommunen. Det har vært veldig god deltakelse, og stadig flere blir med. I gymsalen på Rømskog er det en trimgruppe for eldre kl. 15:00 og linedancegruppe kl. 19:30 hver mandag.

Vi har åpent hus hver torsdag på Bjørkelangen stasjon fra 12:00 til 14:00 der frivillige stiller som stasjonsvenner. Stasjonsvennene steker vafler og serverer kaffe og te, og prater med de fremmøtte. Vi har tilsvarende tilbud på Stua i Rømskog en torsdag i måneden. En hyggelig og uformell aktivitet som betyr mye for mange.

I samarbeid med Bjørkelangen videregående skole og elever ved helse- og oppvekstfag tilbyr vi seniornettthjelp annenhver onsdag. Elevene kan hjelpe deg med akkurat det du lurer på i den digitale verden. Det kan for eksempel være å laste ned en app på telefonen, lage en e-postkonto, bestille bussbilletter, bruk av sosiale medier og så videre. Det er en-til-en-veiledning og tilbudet er gratis.

Vi har aktive natteravngrupper på Aurskog og Løken. Til tider er det vanskelig å få nok frivillige til å ta vakter, og det er noen få aktive frivillige som sørger for at gruppene holdes i gang.

Vi har samarbeidet med Javier Berrocal i Albatross films for å lage små filmsnutter av våre ulike aktiviteter.

## **Musikkbingen**

Musikkbingen lånes ut gratis til alle som trenger et øvingslokale. Det benyttes av både band og enkeltpersoner.



### Prosjektet fritid barn og unge

I 2023 fikk vi prosjektmidler fra både Bufdir, Gjensidige- og Sparebankstiftelsen til å jobbe med blant annet fritidstilbud til barn og unge.

Det er etablert et tilbud på torsdager etter skoletid der barn og unge inviteres til Bjørkelangen stasjon og Et sted å henge. Det serveres mat, mulighet for å spille Nintendo, VR og ulike brettspill, gjøre lekser og være sammen med venner. Tilbudet bemannes i hovedsak av frivillige. Midlene fra Gjensidigestiftelsen var et samarbeid med virksomheten Fritid som har kjøpt inn teppecurling og hatt aktiviteter i hallen på Bjørkelangen skole på fredagskveldene. Det har blitt kjøpt inn gamingutstyr til de nye lokalene til fritidsklubben på Bjørkelangen.

Vi har fått en 50% stilling som jobber med fritidstilbud til flyktninger og deriblant til barn og unge. Her har vi et godt samarbeid med tverrfaglig koordinator for barn og unge, og virksomheten Voksenopplæring og integrering.

### Utlevering av klær, forbruksvarer og mat til trengende

På grunn av uroligheter i verden og stor prisøkning på blant annet mat, drivstoff og strøm er det mange som sliter. Det har blitt samlet inn klær, utstyr og forbruksvarer til flyktninger og andre trengende i løpet av året. Vi har også inngått et samarbeid med Matsentralen Oslo om å hente mat hver torsdag. Dette er et lavterskeltilbud der vi ikke skal ha noen begrunnelse fra de som ønsker hjelp, men stole på at det er reelle behov.

Det er over 450 personer fordelt på 165 husstander som mottok mat på slutten av året.

Denne aktiviteten har vist seg å kreve enormt mye av oss alle, og hadde ikke vært mulig å gjennomføre uten det gode samarbeidet med frivillige, lag, foreninger og næringslivet.

Så en stor takk til Aurskog-Høland Røde Kors, Aurskog Sanitetsforening, Lions Club Aurskog-Høland og andre frivillige. Dere bidrar med å hente mat hos Matsentralen Oslo hver uke, bærer maten inn i lokalene, sorterer, pakker i poser og kasser, deler ut og kjører maten hjem til dem som ikke kan hente selv.

Det er stor pågang hos Matsentralen Oslo, og det er ikke hver uke de har like mye mat tilgjengelig. Vi er derfor helt avhengig av støtte fra andre som lokale matbutikker, økonomisk støtte og andre donasjoner. Vi er derfor veldig takknemlig for alle som har bidratt denne høsten. En stor takk til Sanitetsforening, Lions Club, Røde Kors, Aurskog Sparebank, Sarepta Norge, Wepe, seniorkara i Høland IUL, Timo med flere.

### Julen på Frivilligsentralen

I desember ble Ønsketreet arrangert for tredje gang her i kommunen i samarbeid med Røde Kors. Vi fikk inn 230 ønsker fra NAV, Barneverntjenesten, Voksenopplæring og integrering, Psykisk helse og rus, Home-Start m.fl. Det er en økning på 70 ønsker fra i fjor. Alle ønskene ble oppfylt. Det var stor giverglede fra både privatpersoner, næringsliv og foreninger.

Julaften for alle ble arrangert for 13. gang. Det var rekordmange deltakere med 11 frivillige og 30 gjester som koste seg med god mat, fine samtaler rundt bordet og utdeling av gaver.

### Spesielle begivenheter

Stortingspresident Masud Gharakhani besøkte Bjørkelangen stasjon 28. mars, og det var stor stas. Vi fikk fortalt litt om alt vi gjør i kommunen, og om viktigheten av frivillighet.

14. juni arrangerte vi sommerkos for alle våre frivillige og samarbeidspartnere på Bjørkelangen stasjon med spekemat og rømmegrøt, og rundt 80 personer kom innom oss deriblant kommunalsjef for Kultur og medvirkning og vår nye Kommunedirektør.

Stuttrest og Himlaga ble arrangert i og rundt stasjonsområdet dette året, og med stor suksess. Vi holdt stasjonen åpen, og hadde stand ute med alle våre tilbud representert. I samarbeid med Bjørkelangen Jeger- og fiskeforening og frivillige ble det servert polsk og ukrainsk mat, og det var aktiviteter for barn og unge i parken.

5. desember inviterte vi til feiring av Frivillighetens dag i KulturArena, og gratis julekonsert med Håkon og Selskapet. Priser og stipend ble delt ut av ordfører, og Lions Club Aurskog-Høland mottok årets Frivillighetspris.



### **BUA Aurskog-Høland**

BUA Aurskog-Høland låner ut ski, fjellpulker, alpinutstyr, skøyter, truger, telt, packrafter, sykkelvogner, tursekker, symaskiner, VR briller, sumodrakter, høyttalere og mye mer. Centine bemanner BUA i en 40% stilling mandager og torsdager fra kl 12 til 19. Det er bra utlån hele året, men ekstra stor pågang når det er rikelig med snø og is, og på varme vår-, -sommer og høstdager. I 2023 lånte vi ut over 3100 ulikt utstyr fordelt på 388 personer.

### **Home-Start familiekontakten**

Vi fikk økt koordinatorstillingen fra 50 til 100 % i 2023, og er veldig takknemlig for det. Koordinator deltok på årlig Koordinatorsamling, som var på Gardermoen i september. Der var fokuset hjelperrollen, livskriser, samt det å ivareta seg selv i sin rolle over tid. Facebook og Instagram brukes som markedsføringskanal, i tillegg til lokalavis, stand på åpen dag og det å informere folk som har hørt om tilbudet fra andre. Det ble laget en informasjonsfilm om HSF Aurskog-Høland hvor en familie og to familiekontakter var med, sammen med koordinator. Frivillige har tatt kontakt gjennom rekruttering, samt gjennom andre frivillige som har vervet. I 2023 fullførte ni nye familiekontakter kurs. Flere fedre har også tatt kontakt med HSF i 2023 enn tidligere. Psykisk helse, helsestasjonen og skoler har i stor grad bistått familier med å ta kontakt. Avdelingen fikk støtte fra Gjensidigestiftelsen, slik at alle familier som får hjelp av HSF, samt de som stod på vent eller har avsluttet oppdrag, fikk gavekort før juletider. (Se egen årsrapport for Home-Start familiekontakten, avd. Aurskog-Høland)

### **Fritidskonsulent for flyktninger**

I sommer fikk vi tilført en 50% stilling som skal jobbe med fritidstilbud for flyktninger. Jarek jobber fast tirsdager og torsdager, og tilpasser arbeidstiden så langt det lar seg gjøre i forhold til aktiviteter og møter. Det er viktig for flyktninger å komme seg ut i aktivitet for å bli kjent med andre og for å enklere lære seg språket. Det er viktig å få koblet de på allerede eksisterende aktiviteter, samt starte opp og tilby tilpassede aktiviteter som språkkafe der flyktninger bor. I sommerferien ble flyktninger invitert til aktiviteter i stasjonsparken, og det har vært flere som har fått en til en oppfølging. I desember ble det startet opp med Språkkafe på Aurskog i fritidsklubbens lokaler. Nå kan vi tilby språkkafe hver uke, annenhver uke på Aurskog og Bjørkelangen. Fritidskonsulent for flyktninger samarbeider tett med kultursektoren, VOI voksenopplæring og integrering, og tverrfaglig koordinator i oppvekst.

### **Økonomi**

På grunn av eksterne midler og merinntekter går Frivilligsentralen med et overskudd på kr. ...

### **Generelt**

Tusen takk til alle våre frivillige som gir av dere selv, og gjør andres hverdag litt bedre. En stor takk til alle våre samarbeidspartnere som gjør at vi kan få til så mye sammen. En varm takk til alle som har oppfylt ønsker på Ønsketreet, sponset gaver, gavekort, gitt klær og forbruksvarer til de som trenger hjelp i disse vanskelige tider.

Tusen takk til dere som har gitt oss ekstra midler så vi kan fortsette arbeidet med å skape gode menneskemøter og lavterskeltilbud for alle i hele kommunen vår!

Vi gleder oss til nok et nytt og spennende år i frivillighetens tegn sammen med dere alle! ❤️

