

Årsrapport 2023

NØKKELTALL:

Antall registrerte frivillige: 222

Antall unike deltakere: 998

Antall ansatte: 4



Om oss:

Ullern Frivilligsentral er en av de eldste frivilligsentralene i Norge og eies av Stiftelsen Kirkens Bymisjon. Vår visjon er at alle mennesker erfarer respekt, rettferdighet og omsorg. Oppdraget er å avdekke urett, lindre nød og å påvirke årsakene til at slikt oppstår. Frivilligsentralen har hatt avtale med Bydel Ullern siden 1995, med formål å stimulere til økt frivillig innsats. Siden flyktningkrisen i 2015, har Ullern Frivilligsentral samarbeidet tett med Nav Ullern om å ivareta nye bosatte flyktninger i bydelen. Målet er at vi skal bli bedre kjent med hverandre og at de nye beboerne skal få vite hva bydelen har av tilbud. Vi har et stort fokus på gjenbruk av sykler, gratis utlån av sportsutstyr og gaveutdeling før påske, 17. mai og julehøytiden til våre deltakere – særlig småbarnsfamilier som er hardest rammet av dyrtiden. Bydelen forventer å bosette 80-100 flyktninger i 2024. I 2023 har 75 % av flyktningene kommet fra Ukraina. Vi har merket et økt press på våre sosiale språktreningstilbud to ettermiddager i uken ettersom flyktninger har fått nærmere halvert sitt tilbud om norskundervisning grunnet mangel på plasser i Oslo. Vi har servert måltider fire dager i uken, to ganger på dagtid og to ganger på ettermiddagen. Flere av våre aktiviteter er rettet mot den eldre delen av befolkningen i Ullern. Sammenlignet med andre bydeler og kommuner har bydel Ullern en større andel innbyggere i alderen 67 år og oppover. De neste ti årene forventes det at antall eldre over 80 år økes med 100 % (informasjon hentet fra Bydelsdirektørens forslag til budsjett 2024 og økonomiplan 2024-2027, Bydel Ullern).

Besøktjenesten:

Vi har lang tradisjon for å koordinere besøktjeneste for hjemmeboende i Ullern. 41 % av innbyggerne i bydelen bor alene. Mange av disse er eldre og har behov for kontakt med andre i nærmiljøet. I 2019 hadde vi 90 aktive koblinger mellom hjemmeboende besøksverter (besøksmottakere) og frivillige besøksvenner. Vi jobber fortsatt med å nå tilsvarende antall etter kraftig reduksjon grunnet koronopandemien. I 2023 hadde vi 60 aktive koblinger av besøksvenner og besøksverter i Ullern. Frivilligkoordinator sitter i ressursgruppen til Nettverket for besøktjenester i Oslo som en av seks medlemmer. I 2023 har det vært arrangert to nettverksfrokoster for tilretteleggere av besøktjenesten, samt to temakvelder for frivillige, med eller uten den de besøker til Hausmannsgate 7.

Følgetjeneste og Teknisk etat:

I 2023 mottok 96 unike deltakere tilbud om følge til f.eks. lege og tannlege, og hjelp med enkle praktiske oppgaver i hjemmet utført av frivillige.

Hoffsdammen Kafé:

Med ekstra bevilgning fra Bydel Ullern som en del av utprøving av Spisevenn for hjemmeboende eldre i 2022/23, gjennomførte vi åtte samlinger på Ullern Frivilligsentral fra 20.september til 20.desember. Ullern Frivilligsentral disponerer kun tekjøkken, og har av den grunn ikke mulighet til å tilberede varm mat. For å tilby næringsrik mat, laget vi en avtale med selskapet Unikum AS. Unikum jobber for økt arbeidsinkludering og redusert matsvinn. Avdelingsdirektør for helse, mestring og tilrettelagte tjenester i Bydel Ullern deltok på et av arrangementene og uttalte at hele bydelen lider av post korona. Avdelingsdirektøren likte spesielt godt A4-flyer som ble delt ut om tilbudet, at vi knyttet oss til Unikum og at vi fokuserte på mattradisjoner for å nå målgruppen.

Turer og torsdagslunsj:

Tur i nærområde etterfulgt av lunsj på frivilligsentralen i regi av frivillige, der 15-25 personer deltar. Det har vært 41 ordinære samlinger dette året, i tillegg til seks samlinger som en del av sommerprogrammet tilrettelagt for hele familien. Våren 2023 hadde vi besøk av Brann- og redningsetaten som holdt et innlegg om brannvernutstyr og brannsikkerhet i eget hjem. I høst fikk vi besøk av Redd Barna Oslo som fortalte om årets TV-aksjon. Turgruppa benyttet anledningen den 13. april til å delta på åpningen av Minnestien, som er spesielt tilrettelagt for personer som er rammet av demens.

Dugnad:

Over 20 frivillige bidrar med beplantning, rydding av uteområde og vask av vinduer hver vår og høst.

Ullernvenn og Språkkafé:

Et ukentlig tilbud der mennesker i alle aldre og fra forskjellige kulturer møtes til hygge og gode samtaler hver tirsdag og torsdag ettermiddag. Ullernvenn er i praksis kontakt mellom enkeltpersoner og familier som inviteres inn i lokalmiljøet. På språkkafeen deles deltakerne inn i grupper, og det tas opp ulike og aktuelle temaer etter behov. Vi har hatt besøk av sportsklubben Njård Bortennis som har fortalt om deres fritidstilbud, og vi har delt ut informasjon som Ullern Idrettsforenings åpne hus på juleaften. I 2023 har vi arrangert 74 samlinger der i snitt 20 personer har deltatt hver gang, og alt fra 3 til 13 frivillige har bidratt. På det meste har 43 barn, unge og voksne deltatt på Ullernvenn

og på Språkkafé. Deltakere har landbakgrunn fra Rwanda, Uganda, Jemen, Ukraina, Somalia, Syria, Eritrea, Mongolia, Afghanistan, India, Peru, Norge og Nederland. Den 17. april arrangerte vi en samling for frivillige med tema «Trygg organisasjon for barn og personvern» der 23 frivillige deltok.

Kunstuttrykksgrupper:

Deltakere blir kjent med egne ressurser og lærer å uttrykke seg gjennom bilder ved å male. Seks ulike grupper har jobbet med metoden kunstuttrykk på 37 samlinger i 2023. Ansatt har rekruttert 54 unike deltakere i samarbeid med Hjørnesteinen og Nav Ullern. Den 23. mai ble det vist en reportasje på NRK1 om vår kunstuttrykksgruppe i forbindelse med Extrasendingene (Fabelaktiv) som portretterer frivillighet og ildsjeler: <https://kirkensbymisjon.no/ullern-frivilligsentral/>



Sommeraktiviteter:

Sommerens ferieaktiviteter var kostnadsfrie for deltakere. Vi brukte kollektivt transport og medbrakte egen mat. I forbindelse med ferien ble det arrangert 12 utflukter i nærområdet, Mærradalen, Sollerudstranda, Roseslottet, Ekeberg skulpturpark og Folkemuseet. I samarbeid med Nav Ullern gjennomførte vi svømmeopplæring til barn og voksne. Det deltok 15 personer på svømmeopplæringen, 5 kvinner og 10 barn. Deltakerne var fra Syria, Jemen, Somalia og Eritrea. Ullern Frivilligsentral arrangerte også sykkel- og trafikkopplæringskurs i samarbeid med NAF (Norges Automobile Forbund) i august. Vi samarbeidet med Paahjul og Skattkammeret i Kirkens Bymisjon for å klargjøre brukte sykler, som ble solgt til svært redusert pris til deltakere. Nav Ullern hjalp til med rekrutteringen av små og store kommende syklistere, og det hele ble avsluttet med diplomutdeling der avdelingsdirektør oppvekst, velferd - og lokalsamfunn i Bydel Ullern deltok.

Månedlige kulturarrangementer:

I 2023 har det blitt arrangert flere utflukter i regi av vår frivillige representant i styret som konsert på Musikkhøgskolen, teaterbesøk på Oslo Nye og OBOS Julegalla. Vi har arrangert fire utflukter for familier til Ullevål stadion, Kanonhallen (Den fantastiske Mikkel rev), Nationalteatret (En Julefortelling) og Det Norske Teatret (Frost) for 15-30 deltakende barn og foreldre per utflukt. Sammen med Oslo Røde Kors Vestre har frivillige deltatt på to sosiale turer, til Hurumlandet og Oslo sentrum. Vi har også arrangert to turer til Finnerud aktivitetssenter som ligger innerst i Sørkedalen og tilbyr tilrettelagte naturopplevelser for eldre og funksjonshemmede. Vi har også besøkt Sagene Frivilligsentral, som er den nest eldste frivilligsentralen i Norge og deler mange felles aktiviteter med Ullern Frivilligsentral som besøkstjeneste, enkeltoppdrag, språktrening, kunstuttrykk og ferieaktiviteter.

Felles foreningsportal ioslovest.no:

I 2023 startet vi et samarbeid med Vestre Aker Frivilligsentral om utvikling av en felles foreningsportal med oversikt over alle frivillige lag og foreninger i de to nabobydelene. Som følge av samarbeidet ble aktivitetskalenderen annonsert i akersposten.no.

Frivilligdag 12. september:

Hvert år arrangerer vi en lokal frivilligdag for å synliggjøre alt det gode frivilligarbeidet i lokalmiljøet, i samarbeid med andre aktører innen frivillig arbeid i bydelen. Målet er at hver enkelt frivillig aktør vil oppleve mer engasjement og bedre tilgang på frivillige. Over 200 deltok på årets frivilligdag. 21 frivillige fra Ullern Frivilligsentral bidro sammen med ni andre frivillige organisasjoner i bydelen, i tillegg til Oslo brann- og redningsetat og Bydel Ullern.

Markedsføring:

I 2023 har den lokale digitalavisen for bydelene Vestre Aker og Ullern publisert månedlige reportasjer kalt «Månedens frivillig». Ni frivillige har blitt portrettert. Til sammen har de representert et mangfold av våre frivillige med ulik alder, kjønn, sosial bakgrunn, og deltakelse på ulike aktiviteter. Vi har bidratt på infomøte for hjemmeboende seniorer på Ullern kultursenter, på infomøter kvartalsvis på Nav Ullern og vi er et fast innslag i kulturprogrammet til Skøyen aktivitetssenter og Ullern kultursenter som distribueres til alle over 70 år bosatt i bydelen. Heming orientering har i 2023 hatt en fast stolpe plassert utenfor våre lokaler, som over 1800 «stolpejegere» fra Oslo og omegn har besøkt.

Vi har delt ut over 600 fysiske eksemplarer av Frivilligmagasinet «Frivillighet i praksis – en bærebjelke for enkeltmennesker og samfunnet», som ble laget i forbindelse med Frivilligåret i 2022. Magasinet er tilgjengelig digitalt på vår nettside og har vært omtalt i Akersposten.

Unge frivillige:

I 2023 har vi økt vårt fokus på ung frivillighet. Som en del av satsningen rettet mot en yngre målgruppe frivillige, har vi etablert en samarbeidsarena med prosjektkoordinator på Stovner Frivilligsentral. Vi håper dette vil styrke gjennomføringsevnen i prosjektet, ved å invitere ungdom til et større fellesskap. Sammen har vi stått på stand på Stovner og Ullern videregående for å nå ut til målgruppen.

Bydel Ullern engasjerte i 2023 ungdommer til å jobbe med ung til ung-formidling på en TikTok konto kalt Ungiullern. Ungdomsredaksjonen har besøkt oss og laget innhold ved tre anledninger. Vi har også hatt to besøk av journaliststudenter fra Oslo Met som har laget film og skrevet en artikkel om frivillig arbeid hos oss. Flere under 35 år bidrar regelmessig på aktiviteter som Ullernvenn og Språkkafé.

Takk til alle som har bidratt til å gjøre arbeidet vårt mulig i 2023: Bydel Ullern, Kulturetaten, Oslo Kommune, Gjensidigestiftelsen, Bufdir, Lions Lilleaker, Vestheim Rotary, Norges Frivilligsentraler og private givere.

Takk også til alle samarbeidspartnere for godt samarbeid i gjennomføringen av prosjektene