

Årsrapport 2024

NØKKELTALL:

Antall registrerte aktive frivillige: 148

Antall unike deltakere: 1055

Antall ansatte: 3 (2 har hatt delvis permisjon) og Virksomhetsleder region Øst har arbeidsplass på Mysen



fra venstre: Cathrine S. Myhre (virksomhetsleder region Øst fra august 2024), John Sverre Stray (frivilligkoordinator), Irene C. Schmeling (lokal leder), Trude Wetaas (vikar) og Hannah Mosand (vikar). Emilie Rygh Hestnes gikk over til stillingen som Frivilligrådgiver i løpet av 2024.

Om oss:

Ullern Frivilligsentral eies av Stiftelsen Kirkens Bymisjon, som i 2024 gjennomgikk en omorganisering. Det har vært både permisjoner og endringer av ansatte, og på tross av dette har de planlagte aktivitetene blitt gjennomført. Vår visjon er at alle mennesker skal erfare respekt, rettferdighet og omsorg. Vi skaper fellesskap, bærekraft og bevegelse, gjennom tilbudet på frivilligsentralen. Sentralen har siden 1995 hatt avtaler med Bydel Ullern, med formål om å stimulere til økt frivillig innsats. Siden flyktningssituasjonen i 2016, har nåværende lokale leder ved Ullern Frivilligsentral samarbeidet tett med Nav Ullern, om å ivareta nye bosatte flyktninger i bydelen og å bidra til god, lokal integrering. Målet er at alle skal føle seg velkomne, og få informasjon om hva bydelen har av tilbud. Vi har et stort fokus på nærkontakt med deltakerne våre, for å avdekke behov til enhver tid. Sykkel- og trafikkopplæring, svømmekurs, kreative sammenkomster med kunstuttrykk og gaveutdeling av. bl.a. ulltøy til barna, er eksempler på dette. Med krigen i Ukraina, situasjon i Palestina og omveltningene i Syria, vil flyktningestrømmene ta nye retninger. Bydelen forventer å bosette nærmere 80 flyktninger i 2025. I 2024 var 75 % av flyktningene fra Ukraina, der det nå nærmer seg 3 år siden krigen startet. Det har i 2024 vært stor pågang på våre sosiale språktreningstilbud, to ettermiddager i uken. Der vi starer med pizzaservering, siden de fleste kommer rett fra andre aktiviteter som skole/barnehage og arbeid (praksis).

Flere av våre aktiviteter er rettet mot den eldre delen av befolkningen i Ullern, som torsdagstur/lunsj og Hoffsdammen kafe. Ullern er en bydel det er godt å bli gammel i – heter det. Vi lever i et samfunn hvor den eldre delen av befolkningen vil øke kraftig. Dette gjelder særlig Ullern bydel, som allerede har flest eldre sett i forhold til innbyggertall.

Faste aktiviteter på Ullern Frivilligsentral:

- 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 2024 hadde vi 51 aktive koblinger av besøksvenner og besøksverter i Ullern. Frivilligkoordinator sitter i ressursgruppen til Nettverket for besøktjenester i Oslo som en av seks medlemmer. I 2024 har det vært arrangert to nettverksfrokoster for tilretteleggere av besøktjenesten, samt to temakvelder for frivillige i regi av Røde Kors, bl.a. om demens.

- Følgetjeneste og Teknisk etat

I 2024 har vi koordinert frivillige til å følge til lege/tannlege, i tillegg til å hjelpe med enkle praktiske oppgaver i hjemmet. Pga. omfattende tilretteleggingsbehov har dette ikke vært prioritert.

- Hoffsdammen Kafé

Med ekstra bevilgning fra Bydel Ullern, har Ullern Frivilligsentral kunnet tilby samlinger for besøksvenner og verter med begynnende kognitiv svikt, aleneboende eldre og frivillige, som bidrar inn i den sosiale settingen. Vi disponerer kun et lite tekjøkken, og frivillige har stått for servering av hjemmelagde smørbrød mm.

- Turer og torsdagslunsj

Tur i nærområde, etterfulgt av lunsj på frivilligsentralen i regi av frivillige har vært svært populært i 2024 med 20-30 deltakere hver gang. Det har vært nærmere 50 samlinger dette året, der 4 frivillige bytter på å organisere smørbrød-lunsjen.

- Dugnad

Ca. 25 frivillige bidrar med beplantning, rydding av ute/inne område 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. I 2024 har vi arrangert 74 samlinger der i snitt 30 personer har deltatt hver gang, og alt fra 4 til 15 frivillige har bidratt. På det meste har godt over 40 barn, unge og voksne deltatt på Ullernvenn og på Språkkafé. Deltakere har bakgrunn fra Afghanistan, Chile, Eritrea, India, Jemen, Kongo, Mexico, Mongolia, Nederland. Peru, Polen, Rwanda, Somalia, Syria, Ukraina, Uganda og Vietnam.



- **Kunstuttrykksgrupper**

Deltakere (både flyktninger og frivillige) blir kjent med egne ressurser og lærer å uttrykke seg gjennom bevegelse og maling (lag-på-lag), uavhengig av språk.

Dette er en aktivitet vi har hatt stor suksess med siden 2017, der relasjoner og kontakter i lokalmiljøet oppstår. Siden gruppene har taushetsplikt med hverandre, oppnår vi raskt trygghet.

Bildeprosessen, til hver enkelt, gjennom de 6 samlingene, baserer seg på tematikk som f.eks. trygghet, relasjoner og fremtidsønsker. I 2024 har 6 ulike grupper jobbet med metoden kunstuttrykk på nærmere 40 samlinger og utstillinger.

Se filmsnutt om metoden som ble vist på NRK2 i 2023:
<https://www.facebook.com/watch/?v=631981798853088>

Familiegrupper har også blitt arrangert i forbindelse med påske og jul, der vi bl.a. har arbeidet med positiv grensesetting. Familier som nylig er bosatt trenger informasjon som foreldre/omsorgspersoner siden det er et sterkt fokus på barnas rettigheter i Norge. Disse gruppene er basert på foreldreveiledningsprogrammet for minoritetsfamilier til International Child Development Programme. Nytt av året er en egen barne/familiegruppe bestående av ukrainske og norske familier, ledet av 2 frivillige fra Ukraina.



Til de forskjellige kunstuttrykksgruppene har det i 2024 blitt rekruttert ca. 100 unike deltakere i samarbeid med Nav Ullern, Skøyen Aktivitetssenter, Hjørnesteinen, Familiens Hus og det som tidligere var Ukraina HUB Skøyen. Mange av deltakerne kommer fra og inngår i våre ukentlige kveldsaktiviteter.

Vi deltok også med stand på Stoppestedet 27.4 og på Familiens Hus 31.08.24. I tillegg var vi i sentrum 31.8 (Spikersuppa) for å være med på å vise frem frivilligheten i Oslo.



- Sommeraktiviteter

Sommerens ferieaktiviteter var kostnadsfrie for deltakere (finansiert av prosjektmidler). Vi brukte kollektivt transport og medbrakte egen mat. I sommer ble det formalisert et samarbeid med Bydel Ullern – ukrainere kunne ikke lenger reise til hjemlandet på ferie og fikk derfor tilbud om å delta på dagsturer med utgangspunkt på Ullern Frivilligsentral - både tirsdager og torsdager. På tirsdagene ble turene kombinert med kreative aktiviteter og kulturelle opplevelser.

Utfluktene gikk til Mærradalen, Sollerudstranda, Vollen i Asker og Norsk Folkemuseum. På torsdagene hadde vi Forumteater med for å hjelpe oss med rekruttering av ressurssterke frivillige. På torsdager bidro selskapet Unikum AS med lunsjen. De jobber for økt arbeidsinkludering og redusert matsvinn.



I samarbeid med NAV Ullern gjennomførte vi svømmeopplæring til barn og mødrene den første uken av ferien. Dette fordi mange flyktninger ikke lar barna bade, fordi de ikke selv føler seg trygge i vannet. Det deltok 17 personer på svømmeopplæringen, 5 kvinner og 12 barn. Deltakerne var fra Syria, Somalia og Eritrea. I tillegg var det 2 barn/ungdommer fra året før, som fikk tilbud om padlekurs i Oslo Kajakklubb.



Ullern Frivilligsentral arrangerte også sykkel- og trafikkopplæringskurs i samarbeid med NAF (Norges Automobile Forbund) i august. Vi samarbeidet med Paahjul i Kirkens Bymisjon, som klargjorde og fikset de brukte syklene, som var innsamlet av frivillige på Ullern Frivilligsentral. Disse ble solgt til svært redusert pris til deltakere. NAV Ullern hjalp til med rekrutteringen av små og store kommende syklister, og det hele ble avsluttet med en artikkel om behov for flere bruksyklar – så nå samler vi inn til neste sommer. <https://www.akersposten.no/suksess-med-sykelkurs-men-na-trenger-de-flere-sykler/s/5-142-186194> Ung jobb (betalt av bydelen) bidro også.

- Kulturarrangementer

I 2024 har det blitt arrangert flere utflukter for frivillige og flyktningfamilier, i regi av vår frivillige representant i styret, som konsert på Musikkhøgskolen og div. teaterbesøk: Lang dags ferd mot natt, Elefantmannen og Anna Karenina, Jul med Prøysen og Snekker Andersen og En Julefortelling. Det deltok 15-30 personer per utflukt. Sammen med Oslo Røde Kors Vestre har frivillige deltatt på tur til Tjømme juni og busstur i julegatene i Oslo sentrum.

- Byjubileet 15. juni – i samarbeid med Bydel Ullern og Stamhuset



Hvert år arrangerer vi en lokal frivilligdag for å synliggjøre alt det gode frivillige arbeidet i lokalmiljøet, i samarbeid med andre aktører innen frivillig arbeid i bydelen. I 2024 ble dette gjort i samarbeid med Bydel Ullern og Stamhuset, i forbindelse med Byjubileet (400 år siden Christiania ble bygget opp etter storbrann, og 100 år siden byen igjen fikk navnet Oslo).



Stamhuset arbeider for å hjelpe ungdom inn i arbeidsmarkedet, og serverer mat laget av overskuddsmat. De sto for all servering på arrangementet.

Målet er at hver enkelt frivillig aktør vil oppleve mer engasjement og bedre tilgang på frivillige. Over 700 deltok på årets Byjubileum utenfor Ullern Frivilligsentral.

I juli var vi 55 frivillige og flyktninger på dagstur med egen stor buss til Håpets Katedral i Fredrikstad. Vi organiserte lunsj-servering fra Cafe Britannia/Kirkens Bymisjon.

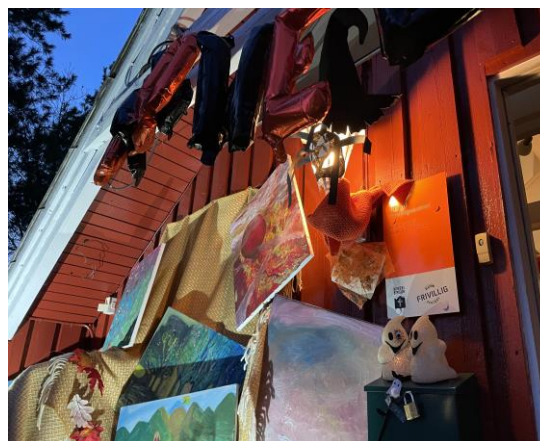




Vi har også arrangert en tur til Finnerud aktivitetssenter (Røde Kors) i høst, der vi hadde foredrag om «Livet skjer med oss alle - Oslo som traumeinformert by, et samarbeidsprosjekt med Bydel Ullern.



Hallo-venn (Halloween) feiring på Ullernvenn – i samarbeid med Stamhuset der ungdom sto for serveringen



- Markedsføring

Gjensidigestiftelsen ga oss muligheten til å benytte oss av Prosperastiftelsen, der et team på 6 personer assisterte Ullern Frivilligsentral i en periode på 3 mnd. og hjalp til med å utforme en markedsføringsplan, noe som blir svært nyttig når vi søker om midler til videreføring av disse aktivitetene på Ullern Frivilligsentral.

I 2024 har den lokale digitalavisen Akersposten for bydelene Vestre Aker og Ullern publisert flere artikler om aktiviteter på Ullern Frivilligsentral.

Vi har bidratt på infomøte for hjemmeboende seniorer på Ullern kultursenter, på infomøter på NAV Ullern, og er fast innslag i kulturprogrammet til Skøyen aktivitetssenter og Ullern kultursenter som er nettbasert og distribueres til alle over 70 år bosatt i bydelen. Heming orientering har i 2024 hatt en fast stolpe plassert utenfor våre lokaler i forbindelse med Jubileumsløypa som ble åpnet 15. juni, som over 8000 «stolpejegere» fra Oslo og omegn har besøkt. Leder på Ullern Frivilligsentral er med i Nettverk Oslo vest – der vi samordner med Hovseterstua, Vestre Aker, Sogn, Frogner og Grefsen frivilligsentraler. Nettsiden til Kirkens Bymisjon ble oppdatert i 2024: <https://kirkensbymisjon.no/tilbud-ullern-frivilligsentral/> Her finner du en digital versjon av frivilligmagasinet «Frivillighet i praksis – en bærebjelke for enkeltmennesker og samfunnet», som ble laget i forbindelse med Frivilligåret i 2022.

- Unge frivillige:

I 2024 har vi hatt fokus på ung frivillighet. Som en del av satsningen rettet mot en yngre målgruppe frivillige, har vi samarbeidet med Frivilligsentralen på Stovner og Oslo Kajakklubb og invitert ungdom inn i et større fellesskap. Sammen har vi stått på stand på Stovner og Ullern videregående, for å nå ut til målgruppen.

Vi har også hatt besøk av flere studenter og praktikanter i tillegg til bidrag fra ungdomsskoleelever med faget «Innsats for andre» i løpet av 2024 for å lære om frivillighet. Flere under 35 år bidrar også regelmessig på aktiviteter som Ullernvenn og Språkkafé.

Ullernvenn ble avsluttet med Pepperkakepynting med 45 deltakere den 10. desember.



Og på Utesamling med flyktningfamilier og frivillige før jul (17. desember) var det ca. 70 deltakere.



<https://www.akersposten.no/slik-snudde-livet-for-den-lille-familien-vi-matte-raskt-forlate-huset-og-det-vi-eide/s/5-142-218217>

På CC Vest fikk vi utplassert et Gavetre til inntekt for flyktningfamiliene.

Takk til alle frivillige som har bidratt til å gjøre arbeidet vårt mulig i 2024.

Takk for støtte gjennom Bydel Ullern, Kulturetaten, Oslo Kommune, Interne organisasjoner i Kirkens Bymisjon, Gjensidigestiftelsen, Bufdir, Vestheim Rotary, Norges Frivilligsentraler, Stiftelsen Scheibler, CC Vest og private givere.



Takk også til alle samarbeidspartnere for god gjennomføring av prosjektene

