

Årsrapport 2025

NØKKELTALL:

Antall registrerte aktive frivillige: 164

Antall unike deltakere: 1265

Antall ansatte: 2 i tillegg til

Virksomhetsleder region Øst



fra venstre: John Sverre Stray (frivilligkoordinator) og Irene C. Schmeling (tiltakskoordinator)



Cathrine S. Myhre (t.v.)
(virksomhetsleder region Øst)

Om oss:

Ullern Frivilligsentral eies av Stiftelsen Kirkens Bymisjon, som i 2024 ble en nasjonal organisasjon. I seksjon Nærmiljø, er formålet å bidra til gode lokalsamfunn og god folkehelse i et forebyggende perspektiv med inkluderende møteplasser. 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 tiltakskoordinator ved Ullern Frivilligsentral samarbeidet tett med Nav Ullern, om å inkludere bosatte flyktninger i lokalt. Målet er at alle skal føle seg velkomne, og få informasjon om hva bydelen har av tilbud. Vi har et stort fokus på relasjonsbygging for å avdekke behov til enhver tid.

Flere av våre aktiviteter er rettet mot den eldre delen av befolkningen i Ullern, som torsdagstur/lunsj og Hoffsdammen kafe. Det forventes en stor økning i antall eldre beboere og vi arbeider for å holde aktiviteter oppe gjennom relasjoner på tvers av kulturer og generasjoner gjennom bl.a. språktrening og livsmestringskurs.

Sommeren 2025 har vi hatt aktiviteter som turer og sykkelopplæring i samarbeid med NAF, Trygg Trafikk og Syklistforbundet. Dette har ført til utarbeidelsen av en film om sykkel- og trafikkopplæring for flyktninger som promoveres i hele landet.

<https://sykkeldyktig.no/pa-fritiden/ny-pa-sykkel/>

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 koronapandemien og kontakt blir etablert for sent (sykdom og alder). I 2025 hadde vi 45 aktive koblinger av besøksvenner og verter i Ullern. Frivilligkoordinator sitter i ressursgruppen til Nettverket for besøktjenester i Oslo som en av seks medlemmer. I 2025 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 2025 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 2025 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 for å praktisere hverdagsnorsk, hver tirsdag og torsdag ettermiddag. Vi møtes kl. 17 til pizza i fellesskap siden deltakerne kommer direkte fra jobb, praksis, skole eller barnehage.

Mange av flyktningene er eneforsørgere og dette hjelper også litt på økonomien, uten å stigmatisere. Dette gjør også at deltakerne kommer på tiden.

Ullernvenn er en møteplass 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 2025 har vi arrangert 74 samlinger der i snitt 30 personer har deltatt hver gang, og alt fra 4 til 15 frivillige har bidratt. Deltakere har bakgrunn fra nesten 20 forskjellige nasjonaliteter.

- Livsmestringsgrupper



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 gode relasjoner skapes gjennom faste grupper der prinsippet om taushetsplikt er gjeldende.

Bildeprosessen, til hver enkelt, gjennom de 6 samlingene, baserer seg på tematikk som f.eks. trygghet, relasjoner og fremtidsønsker. I 2025 har vi hatt 3 ulike grupper med nærmere 20 deltakere hver. Her står også brukermedvirkning sentralt – siden gruppen blir godt kjent med hverandre. Vi har hatt store utstillinger med både prosessen og maleriets sluttresultat.

Se en filmsnutt om metoden her:



Metoden er forskningsbasert og er spesielt benyttet for å forebygge psykisk uhelse og utenforskap, for både unge, eldre og flyktninger. Mer info i Kirkens Bymisjons Magasinet BY: <https://kirkensbymisjon.no/historie/gjensidig-livsmestring>

Mange av deltakerne kommer fra og inngår i våre ukentlige aktiviteter. Vi samarbeider med Nav Ullern, Skøyen Aktivitetssenter, Hjørnesteinen, Familiens Hus og Stamhuset. Stamhuset AS gir unge voksne, som vil jobbe i prosjekter, tett oppfølging og veiledning inn i arbeidsmarkedet.

Vi samarbeidet med Stamhuset AS (Engebrets vei 7), som arrangerte Unge Stemmer den 21. juni, en musikkfestival med mål om å fremme politisk engasjement blant ungdom, der Ullern Frivilligsentral også deltok med en stand.





Vi deltok også med stand på Familiens Hus 30.08.25. og på Røa Aktivitetsforum for eldre 17.09.25.



Ullern Frivilligsentral var med på et arrangement i regi av bydel Ullern og Vestre Aker. Temaet var god alderdom og hvor skal man bo. Det var spennende innlegg, paneldiskusjoner og stands. Flott å se mye engasjement for bedre tilbud til eldre i bydelene.

Vi samarbeider også med «Sammen for Ullern», som er et prosjekt i Bydel Ullern, der det er spesielt fokus på å koble ungdommer sammen med eldre i bydelen. Dette er en bydel der andelen eldre er spesielt sterkt økende. Det er også velkjent at det er et ønske fra bydelen at de eldre skal bo hjemme lengre, og det er derfor viktig å finne nye måter å samarbeide på, for å fremme «god aldring». I sommer var flere av våre frivillige med på et planteprosjekt sammen med ungdommer – som ble avsluttet med felles måltid fra dyrkingen den 4. september.



- Sommeraktiviteter



[MinAkersposten, Ullern Frivilligsentral | Tilbyr aktiviteter på tvers av generasjoner og kulturer: – Viktig å finne nye måter å samarbeide på](#)

Sommerens ferieaktiviteter var kostnadsfrie for deltakere (finansiert av prosjektmidler fra Gjensidigestiftelsen). Vi brukte kollektivt transport og hadde medbrakt mat. I samarbeid med NAV Ullern, kunne vi tilby fellesaktiviteter som turer, kulturopplevelser, livsmestring og

førstehjelpskurs i tillegg til både svømmekurs og sykkel og trafikk-opplæring.

Vi samarbeidet med Kirkens Bymisjons Skattkammer på St. Hanshaugen (der de først og fremst låner ut sportsutstyr gratis) om svømmetrening og førstehjelpskurs.



I den siste sommerferiemåneden, var det trafikk- og sykkelopplæring for flyktninger – der vi delte ut bruktsykler til en symbolsk sum, i tillegg til gratis sikkerhetsutstyr som sykkelhjelmer, lykter, låser, etc. Paahjul, som er et profesjonelt sykkelverksted, drevet av Kirkens Bymisjon, reparerte sykler som Ullern Frivilligsentral og frivillige har samlet inn fra borettslag og andre i bydelen, i løpet av året. Disse reparerte syklene kjøper vi tilbake fra Paahjul, som gir arbeidstrening til folk med tidligere rusutfordringer, og fra OK:sykel (OsloKollegas arbeidstreningssarena) Selve trafikk- og sykkelopplæringen ble gjennomført for 4. året i regi av NAF (Norges Automobil Forbund) pga. den store etterspørselen! Ung jobb (betalt av bydelen) bidro også.

Artikkel i Motor magasinet til NAF som distribueres til ca 500.000 medlemmer.

I samarbeid med NAV Ullern gjennomførte vi svømmeopplæring til barn og mødrene den andre uken av ferien. Dette fordi mange flyktninger ikke lar barna bade, fordi de ikke selv føler seg trygge i vannet. Det deltok 14 personer på svømmeopplæringen, 3 kvinner og 11 barn. Deltakerne var fra Syria og Somalia.



• Kulturarrangementer

I 2025 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: Edderkoppen med 2 forestillinger (Svigemors drømmetrio og Anne Kats Don't panic 2.0) 14. september og 26. nov. og Kristiania Magiske Tivolitheater både 19 og 20. nov for frivillige og flyktningfamilier. De frivillige på Ullern Frivilligsentral tok selv initiativet til felles tur til Nerdrummuseet i Stavern i august.

Vi arrangerte også busstur for å oppleve julegatene i samarbeid med Røde Kors vestre 3. des og tur til Hadeland Glassverk den 10. des

Pepperkakepynting for flyktningfamilier den 16. des og julegrøt på Hoffsdammen kafe den 17. des i tillegg til avsluttende julelunsj.



- Jubileumsfest – Ullern Frivilligsentral 30 år

Ullern Frivilligsentral 30 år ble arrangert 24. november i samarbeid med Stamhuset AS.



Det var god stemning og godt oppmøte for å markere vårt 30-årsjubileum! 150 gjester møtte opp for å feire både utenfor og inni den lille, røde hytta vår i Hoffsvæien 25. Sang og musikk fra kollegaer på St. Hanshaugen Frivilligsentral skapte flott stemning. God mat fra Stamhuset AS ble servert, kunstuttrykksutstilling var utendørs og lanseringen av den nasjonale sykkelopplæringsfilmen ble vist på skjerm inne. Det ble delt ut små-gaver til barna og det var veldig hyggelig med alle de fine samtalene rundt bålpannene!



I 2025 gikk Ullern Frivilligsentral fra 3 til 2 ansatte, og vi har hatt fokus på å opprettholde aktivitetene vi tilbyr lokalt. En stor takk til våre frivillige, sponsorer og bidragsytere for opprettholdelse av våre sosiale møteplasser.

Med mål om trivsel tilbyr vi aktiviteter til naboer, frivillige og flyktninger for å forebygge depresjon og ensomhet. Det å bety noe for andre gir livskraft, og et samhold der vi støtter hverandre og gir trygghet.

13.02.2026

Irene Schmelting, Tiltakskoordinator
Ullern Frivilligsentral/Kirkens Bymisjon

