



ULLERN FRIVILLIGSENTRAL

Årsmelding 2019





Innholdsfortegnelse til Årsmeldingen 2019

Innledning	3
Ingen kan hjelpe alle, men alle kan hjelpe en!	3
Samhandling på kryss og tvers.....	3
Spre det glade budskapet!	5
Statistikk	7
Antall frivillige og brukere	7
Hold på frivillige!.....	8
Praksisplasser	8
Aktiviteter på Ullern Frivilligsentral.....	9
Besøktjenesten i Ullern	9
Hoffsdammen kafé.....	10
Turgruppe og torsdagslunsj.....	10
Nyby	11
Kunstuttrykksgruppene med mål om integrering	12
Arbeidspraksisprosjektet «Fra loft til stue».....	13
Språktrening og Ullern-venn	14
Ullern-venn sommer	14
Orange skjerf kampanjen.....	14
Generasjonsmøter	15
Frivilligdagen 2019	17
Aktiviteter i forbindelse med jul.....	18
Organisasjon og økonomi	19
Du gjør en forskjell!	19

Forsidefoto: Fra «Kunstuttrykk familie» av Angelos Kyrimis

Ullern Frivilligsentral sin visjon er at menneskene i bydelen erfarer respekt, rettferdighet og omsorg. Vi fastholder at mennesker er like mye verd, men ulike, og vi ønsker at ethvert menneske blir møtt med forventning og respekt. Respekt for hvem vi er og forventning til hva vi kan. Ingen er bare det du ser.

Strategiplan for Kirkens Bymisjon, 2014-2019

Ingen kan hjelpe alle, men alle kan hjelpe en!

De ulike tilbudene på Ullern Frivilligsentral, til både frivillige og brukere, er med på å forebygge, gi mestring, økt livskvalitet og gjøre en forskjell. **Ullern Frivilligsentral ønsker å arbeide for at alle menneskene vi er i kontakt med opplever å få styrket sitt eget liv med verdighet. Vi har tro på menneskets ressurser.**

Myndiggjøring/empowerment handler om å styrke eget og andres liv med verdighet, å ha tro på menneskets ressurser, og å oppmuntre både seg selv og andre til å finne ressursene og ta dem i bruk.

Esther Marie Lier, leder ved Ullern Frivilligsentral



Ansatte ved Ullern Frivilligsentral.

Samhandling på kryss og tvers

Ullern Frivilligsentral arbeider på kryss og tvers i Kirkens Bymisjon, i Bydel Ullern, i nettverkene med andre frivilligsentraler, med Norges Frivilligsentraler og Oslo Frivilligsentraler. En av sentralens oppgaver er å initiere, mobilisere og samordne frivillig aktivitet. Arbeidet med Frivilligmeldingen for Bydel Ullern i 2014- 2019 og Samarbeidsutvalget for Frivillige i Bydel Ullern (FBU), har virkeliggjort dette.

Samhandling med NAV Ullern og FBU virkeliggjør et solid arbeid for bosatte flyktninger i bydelen. **Hverdagsinkludering er en realitet der relasjoner og nettverk bygges.** Inkludering av flyktninger handler ikke lenger om dem og oss, men om et større VI. Alle aktiviteter i 2019 har forsterket vennskap på tvers av språk, kulturer og alder. Mange flyktninger blir også frivillige.

Samhandling med Ullern vgs, Hovseter ungdomsskole og Høyskolen Kristiania har blitt videreutviklet til et svært nyttig samarbeid.



Elever fra Hovseter Ungdomsskole og barn som deltar på Ullern-venn.



Kompetanseheving i NAV Ullern ved Irene Schmeling Sandved og Kim Osmund Ueland.



Hverdagsinkludering med ungdom fra Ullern menighet og Ullern Frivilligsentral.



Esther Marie Lier (nr. 4 f.h.) og Kim Osmund Ueland (t.v.) brakte varme og kjærlighet til administrasjonen i bydelen og bydelsutvalgets medlemmer.

Foto: Vidar Bakken.

Kontakt med Bydel Ullerns ulike enheter bidrar til at mennesker vi er i kontakt med tilbys videre kontakt med f.eks. Hjemmesykepleien, Hukommelsesteamet og Psykisk helse. Disse enhetene introduserer tilbudene på Ullern Frivilligsentral for brukere. **Det er godt å være en del av en større sammenheng, og samhandling mellom offentlige tjenester og frivilligheten er bedre enn noen gang.** Nyby-appen gjør mye av samarbeidet og administrasjonen av frivillige tjenester lettere.

Næringslivet lokalt er mer engasjert i samhandling med Ullern Frivilligsentral enn tidligere. Vi ser at samhandling mellom næringsliv, frivilligheten og det offentlige skaper sammenheng både lokalt, og innad i de ulike organisasjonene. Å ta et samfunnsansvar lokalt er bra, og det kan Ullern Frivilligsentral utvikle mer fremover. **Den lokale oransjeskjørt kampanjen til Kirkens Bymisjon er med på å åpne nye muligheter for næringslivssamarbeid.**

Nytt av året er aktiviteter som går ut fra Generasjonsmøter – muliggjort av TV-aksjonen 2018, samt utvidelse av Besøktjenesten i Ullern og bruk av Nyby-appen.

Ullern Frivilligsentral samarbeidet i 2019 med

1. Bydel Ullern
 - Bydelsutvalget
 - Bydelsadministrasjonen
 - Enhetene i Bydel Ullern
 - Psykisk helse
 - Praktisk bistand
 - Hjemmetjenesten
 - Fysioterapeutene
 - Ergoterapeutene
 - Hukommelsesteamet
 - Innsatsteamet
 - Mestringsteamet
 - Søknadskontoret
 - NAV Ullern
 - Introduksjonsprogrammet for flyktninger
 - NAV Marked
 - Seniorveileder
 - Hjørnesteinen
 - Familiens Hus
 - SaLTo
 - Arbeid på tvers i Bydel Ullern vedr. fattigdom
 - Legekontorer og fysioterapi institutter
2. Nettverket av Frivilligsentraler
 - Frivilligsentralene i Oslo Vest
 - Frivilligsentralene i SKBO
 - Besøktjenestene i Oslo
 - Frivillighetsforum i SKBO
 - Norges Frivilligsentraler
 - Oslo Frivilligsentraler
3. Hoffselvens Venner
4. Ullern Kultursenter
5. Skøyen Aktivitetssenter
6. Skøyen og Ullern menigheter
7. Uformelt samarbeid med:
 - Hoffselvens venner
 - Home-Start Ullern
 - Frelsesarméen
8. Frivillige i Bydel Ullern (FBU)
9. Norsk Institutt for Kunstuttrykk og Kommunikasjon
10. Diakonhjemmet
11. Engelsborg Ressurssenter/Kirkens Bymisjon
12. Ullern vgs.
13. Hovseter Ungdomsskole
14. Gjensidigestiftelsen
15. Dam-stiftelsen
16. Oslo Kommune Velferdsetaten

Ullern Frivilligsentral har samarbeidet med/fått støtte av følgende parter i næringslivet

- CC Vest/Mustad Eiendom
- Circle K
- Coop Mega Skøyen
- Erling Lorentzen
- Friele (gjennom SKBOs avtale)
- Kiwi Hoffveien
- Meny CC Vest
- Meny Fornebo
- Oliviers & Co
- Olsens Enke
- Schlägergården
- Opak
- Ariadne garn – CC Vest
- Møller Mobility Group



Spred det glade budskapet!

Ullern Frivilligsentral deler aktivt vår kunnskap, vårt engasjement og måten vi jobber på til andre som ønsker å høre. **På sett og vis er Ullern Frivilligsentral «influensere» i frivillighet i Bydel Ullern og i Oslo kommune.** Frivillighet er en styrke og en kvalitet, og mange har fått øynene opp for arbeidet takket være Ullern Frivilligsentral. Gjennom foredrag og synlighet rekrutteres det stadig nye frivillige.

Undervisning og påvirkning har i 2019 vært utført på følgende steder:

- Oslo kommune
 - Innspillsmøte om bosetting av flyktninger og introduksjonsprogram (Velferdsetaten)
 - Samarbeidsseminar for integrering av flyktninger (Velferdsetaten)
 - Frivillighetskonferansen 2019 – Seminar «Gi og få til gjensidig glede»
 - OXLO-konferansen 2020
 - Møter med Byråd for Kultur, Idrett og Frivillighet
 - Møter med Kulturetaten i Oslo kommune
- Diakonhjemmet
 - Undervisning på Bachelor studiet i Sosialt arbeid
 - Diakonikonferansen – utstilling av Kunstuttrykk
- Bydel Ullern
 - Møte med Høyres ordfører kandidat Saida Begum
 - Møte med Byråd for eldre, helse og arbeid Tone Tellevik Dahl
 - Kompetanseheving for NAV ansatte
- Norges Frivilligsentraler/ Oslo Frivilligsentraler
 - Fagdagen for Oslo Frivilligsentraler
 - Nettverkssamling for Norges Frivilligsentraler
 - Fylkeslaget VIKEN – Frivilligsentralene
 - Kompetansegruppen i Norges Frivilligsentraler
- Helse SØR-ØST
 - Aldring og Helse, Demensdagene
- Høyskolen Kristiania – Samarbeid om Generasjonsmøter
- Ullern vgs
 - Undervisning på flere linjer
 - Deltakelse på Oransjeskerf kampanjen
- Artikkel i USBL-magasinet
- Nyby – video fra Nyby på Ullern Frivilligsentral på Facebook
- Facebook og Instagram
- NRK Østlandssendingen TV og NRK Radio ifm Oransje skjerf kampanjen 2019
- Diverse artikler i akersposten.no*

* <https://akersposten.no/nyheter/frivillighet-pa-tvers-skaper-merverdi-i-lokalsamfunnet/19.4061>
<https://akersposten.no/nyheter/en-dor-til-det-virkelige-liv/19.4115#nyhetbilder-1>
<https://akersposten.no/nyheter/dagen-for-a-varme-mennesker-oransje/19.4239>

<https://radio.nrk.no/serie/distriktsprogram-oestlandssendingen/DKOA01021119/01-11-2019>
NRK Østlandssendingen TV 01.11.19

<https://tv.nrk.no/serie/distriktsnyheter-oestlandssendingen/201911/DKOA99110119/avspiller>
(Spol fram til 7 min og 5 sek.)

<https://akersposten.no/nyheter/har-troen-pa-et-varmere-samfunn/19.4252>
<https://akersposten.no/nyheter/samtidig-far-man-mye-igjen/19.4364>



Besøk av Byråd Tone Tellevik Dahl med Bydelsdirektør Marie Anbjørg Joten, Leder i BU Ullern Carl Oscar Pedersen og representanter fra Ullern Frivilligsentral, Irene, Samuel og Esther Marie.



Esther Marie Lier underviser andre ledere i frivilligsentralene i Oslo om Lederskap.



Irene Schmeling Sandved innleder om Nettverkslederrollen for Norges Frivilligsentraler.



Nettverksledere i Norges Frivilligsentral – gruppearbeid om nettverkslederrollen.



Kim Osmund Ueland underviser om Ullern Frivilligsentral sitt arbeid.

Statistikk

Antall frivillige og brukere

Frivillige på Ullern Frivilligsentral har ulike frivillige arbeidsoppgaver. Det er viktig for Ullern Frivilligsentral å hele tiden tenke nytt og gi frivillige nye utfordringer. **Gjennom kursing, erfaringsseminarer og fester, møtes frivillige og stab. Det er med på at frivillige ikke mister interessen for frivilligheten.** I mange år har vi sett at regnestykket for frivilliges arbeidstimer samstemmer med Senter for forskning om sivilsamfunn og frivilligsektor (2010)¹.

Ullern Frivilligsentral har hatt 318 aktive frivillige i 2019, mot 285 i 2018. Det er 33 nye frivillige i 2019. Frivilligheten utgjør 24 årsverk, mot 21,4 årsverk i 2018. Rekruttering av nye frivillige skjer gjennom frivillig.no, Facebook, jungeltelegrafen, hjemmesiden, avis-artikler, besøk på skoler, mm.

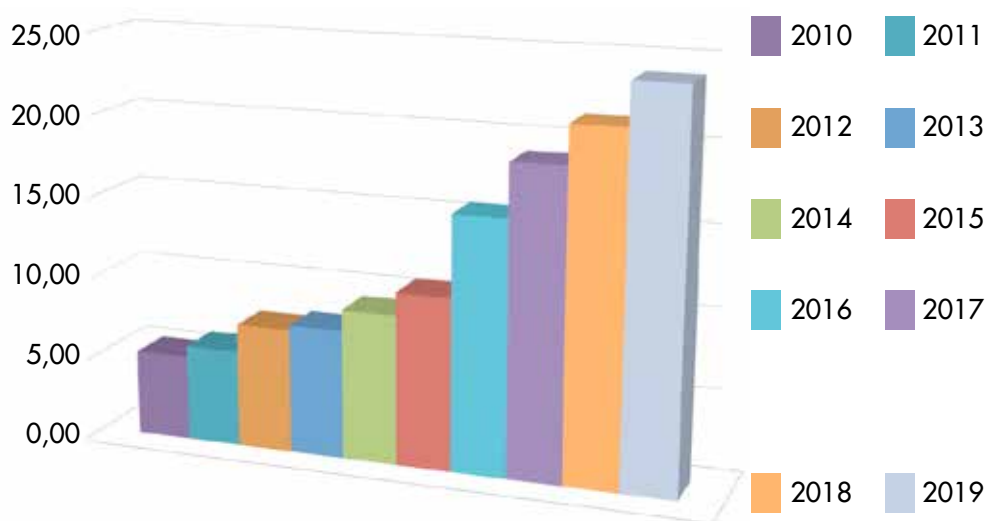


Et knippe av frivillige på dugnad på Ullern Frivilligsentral.

Det er så fantastisk å være vitne til engasjementet fra alle de frivillige – på tvers av generasjoner med deltakere fra Ullern Frivilligsentral, representanter fra bydelen, elever fra Ullern videregående, flyktninger, ansatte fra næringslivet og beboere i lokalmiljøet med flere.

Esther Marie Lier, leder ved Ullern Frivilligsentral

Frivilliges årsverk på Ullern Frivilligsentral 2010–2019:



¹) Det estimeres med 128 arbeidstimer pr. aktive frivillig pr. år. I følge Senter for forskning om sivilsamfunn og frivilligsektor (ISF), 2010, regnes 1703 timer som et årsverk innen frivillig arbeid (Fra folkebevegelse til filantropi, 2010:3:22)

Det er registrert 768 brukere ved Ullern Frivilligsentral. Tallet er antakelig noe høyt. Ved overføring av databasen til Mobilse i 2020, vil vi forsøke å rydde opp i kartoteket over brukere. **Ullern Frivilligsentral har et internasjonalt miljø blant frivillige og brukere.** I 2019 er det registrert kontakt med 38 nasjoner.

Uten frivillighet stopper Norge. Takk for innsatsen dere alle gjør. Takk for samarbeid og at dere er med å gjøre hverdagen rikere for mange.

Bydelsdirektør Marie Anbjørg Joten til frivillige på Frivilligdagn 2019



Frivillige fra mange nasjoner på Ullern Frivilligsentral.

Bydelsdirektør Marie Anbjørg Joten og daglig leder Esther Marie Lier.

Hold på de frivillige!

Å bli frivillig og forbli frivillig er temaer Ullern Frivilligsentral har fokus på.

Ullern Frivilligsentral kvalitetssikrer frivilligheten gjennom intervjuer, kontraktskriving, politiattest og kursing. God og omsorgsfull frivillighet på Ullern Frivilligsentral, uansett alder, følger prinsippene som er utgitt av Oslo kommune, Frivillighet Norge og Aldersvennlig Norge:

6 prinsipper for aldersvennlig frivillighet

- Skap fleksibilitet og gjør tilpasninger
- Gi god oppfølging og aktiv støtte
- Tilrettelegg for fellesskap og nettverk
- Verdsett og anerkjenn innsatsen
- Gjør oppgavene meningsfulle og involver
- Bygg på styrkene og gi utfordringer

Prinsippene er utgitt av Oslo kommune, Frivillighet Norge og Aldersvennlig Norge.

Praksisplasser

Ullern Frivilligsentral har hatt 19 studenter i praksis i 2019. Studentene kommer fra Ullern vgs (Helse og Oppvekst) og Hovseter Ungdomsskole (Innsats for andre). De deltar på torsdagslunsjen, Språktrening og Ullern-venn, samt Frivilligdagen og Ullern-venn sommeraktiviteter.



Aktiviteter på Ullern Frivilligsentral

Besøkstjenesten i Ullern

Besøkstjenesten i Ullern hadde som mål å øke med flere besøksvenner i 2019. Ullern-venner med en-til-en kontakt er nå registrert som besøksvenner. Pr. 31.12.19 var det registrert 92 relasjoner/ besøksvenner (mot 70 året før).

Samarbeidet med de ulike enhetene i Bydel Ullern fungerer svært godt. Utfordringene er at personer som søker en besøksvenn nå, bor lengre hjemme og derfor er de ofte sykere enn for noen år siden. Det utfordrer frivillige. Derfor er samhandling og kommunikasjon med bydelens enheter avgjørende for et godt resultat. Dessuten holdes det jevnlig kurs, erfaringsutvekslings seminarer og veiledning av de frivillige.

Pårørende henvender seg oftere og oftere til Besøkstjenesten i Ullern ift sine nærmeste som er på sykehjem. De ønsker seg besøksvenn for sine. Vi står dermed overfor utfordringen om Besøkstjenesten skal utvides til også å inkludere sykehjem.

Ansatte ved Ullern Frivilligsentral administrerer Besøkstjenesten i Ullern, med hjemmebesøk først og deretter koblingsmøter mellom den som ønsker besøksvenn og den frivillige. Nytt av året er at vi myndiggjør våre frivillige til å ta et større ansvar som frivillig. **I Besøkstjenesten fungerer det slik at frivillige er med på hjemmebesøk og tar koblingsbesøket med ny frivillig på egen hånd.** Ansatte følger opp i etterkant.



Utvidelse av Besøkstjenesten i Ullern. Frivilligkoordinator Liv Marie Alnæs, frivillige Berna, Frivilligkoordinator Kim Osmund Ueland og frivillige Cecilie.



Tage Slind Jensen og Ruth Hilda Gurholdt har blitt gode venner.



GENERASJONSVENNER: Alder er bare et ord når vennskap oppstår mellom mennesker. På Ullern Frivilligsentral fra venstre: Vivi Lu, Sissel Hartvig, Dennis Widlic, Tage Slind Jensen, Ruth Hilda Gurholdt og Liv Marie Alnæs. Foto: Vidar Bakken.

| Tage er en venn. Jeg håper Tage ser det på samme måten. *Ruth Hilda Gurholdt*

| Det er helt fantastisk. Dennis er kompisen min – en svært god venn. Vi går lange turer og avslutter gjerne med en deilig middag hjemme hos meg. Jeg gleder meg like mye til Dennis sine besøk hver gang. *Sissel Hartvig*

| Det er gjensidig. Jeg ser ikke på det som en tjeneste. Det er som å besøke et familie-medlem. Jeg har aldri opplevd å ha hatt besteforeldre og det får jeg på en måte oppleve nå. Det betyr mye. *Studenten Dennis Widlic*

Hoffsdammen kafé

Hoffsdammen kafé er en del av Besøktstjenesten i Ullern. Kaféen er et møtested der besøksvenner og hjemmeboende med kognitiv svikt møtes for tur og lunsj på Ullern Frivilligsentral/Hoffsdammen kafé annenhver uke. Det samarbeides med Hukommelsesteamet, Mestringsteamet, Hjemmetjenesten, Psykisk helse og Seniorveilederen.

Frivillige til denne aktiviteten kurses gjennom egne kurskvelder om demens og erfaringsutvekslingsseminarer. Flere frivillige har ansvar for å lage lunsj.



Hyggelig samvær på Hoffsdammen kafé.



Gode vennskap oppstår når man møtes jevnlig på Hoffsdammen kafé.

Turgruppe og torsdagslunsj

Turgruppen på Ullern Frivilligsentral startet i 2011. Hver torsdag kl. 11.00 går en gruppe bestående av frivillige, deltakere og naboer på tur i nærområdet. Flere frivillige rullerer på å ta ansvar for turen. Relasjoner bygges og vennskap oppstår. I 2019 var det kontakt med andre turgrupper i nærområdet for fremtidig samarbeid.

Torsdagslunsjen er den eldste aktiviteten på Ullern Frivilligsentral. Hver torsdag kl. 12.00 samles mellom 20 og 30 personer seg rundt lunsjbordet. 4 frivillige har ansvar for å stelle i stand lunsjen. Vi bruker torsdagslunsjen aktivt til å bli kjent med nye frivillige, slik at både de og vi finner rette frivillige oppgave til dem.



Tur og lunsj hver torsdag.

Nyby

Nyby – en ny type frivillighet? Kan vi sammen løse store samfunnsutfordringer gjennom ny organisering?

Ettersom presset på velferdsstaten øker, er det viktig at fremtidens velferdssamfunn mobiliserer ledige og frivillige ressurser på en bedre måte enn i dag. Nyby er en ny type digital plattform som vil skape nye muligheter gjennom direkte koblinger mellom mennesker. Ullern Frivilligsentral samarbeider med Bydel Ullern for å kople behov og frivillige. I 2019 fikk Ullern Frivilligsentral penger til en prosjektstilling i 10 måneder.

Frivillige fra Følgetjenesten og Teknisk etat inngår i Nyby. Ullern Frivilligsentral og Bydel Ullerns enheter legger ut oppdrag. Det er regelmessige møter mellom ansatte i bydelen og frivilligsentraler, samt representanter fra Nyby. Dette for å bedre samarbeidet og se på utviklingsmuligheter.



Oppstart av Nyby. Samarbeid mellom Bydel Ullern og Ullern Frivilligsentral. Fra v. Daglig leder Esther Marie Lier, Bydelsdirektør Marie Anbjørg Jotren, Leder for Aldersvennlig Bydel Mari Bilben og prosjektmedarbeider for Nyby Rune Kvernmo.





Kunstuttrykksgruppene med mål om integrering

Fra motgang og traumer til ressurser

«Kunstuttrykks-gruppene» på Ullern Frivilligsentral er et gruppetilbud til flyktningene og frivillige i Bydel Ullern, som har pågått siden 2016. Prosjektet er basert på EXIT² (Expressive Arts in Transition).

Målet er å skape trygge og stabiliserende grupper. Vi bruker kunst- og uttrykksmetoder for å bevisstgjøre deltakernes ressurser, etablere håp og bidra til å gi en ny og god start i lokalsamfunnet. Nav Ullern har godkjent deltakelse i gruppene som kompetanseheving, og alle mottar deltakerbevis.

I 2019 ble det gjennomført fire kunstuttrykksgrupper på Ullern Frivilligsentral. Deltakerne besto av flyktninger og frivillige tilknyttet Ullern Frivilligsentral, i alt ca. 45 deltakere.

Vi har erfart at når frivillige deltar sammen med flyktningene, oppnår vi større grad av integrering. Hver gruppe har møttes ukentlig, gjennom seks onsdager å 2,5 timer og avsluttes med en felles utstilling.



Se video: kirkensbymisjon.no/ullern-frivilligsentral/aktiviteter/integrering-av-flyktninger



Exit ledergruppa.

Sertifisering av EXIT ledere

De tre faste gruppelederne har utdannelse innen kunst- og uttrykkssterapi/psykodramaterapi. Fra desember 2018 til april 2019 gjennomførte de også et sertifiseringskurs som EXIT ledere.

EXIT² er en gruppeintervensjon, basert på kunst- og uttrykksmetoder. Målet er å gi kunnskap og verktøy til å håndtere stresssymptomer etter traumatiske hendelser. I tillegg gjennomførte tre kursdeltakere sin praksis på Ullern Frivilligsentral. Dette med tanke på utvidelse av kunstuttrykks-gruppene med tildelte midler fra *Stiftelsen Dam*.



Utvidelse til ny målgruppe: Kunstuttrykk familie

I 2019 mottok Ullern Frivilligsentral midler fra Oslo kommune for å utvide kunstuttrykks-prosjektet til en ny målgruppe, barnefamilier. Pilotgruppa KUNSTUTTRYKK FAMILIE ble gjennomført på høsten og besto av alt 13 deltakere fordelt på 3 barnefamilier (både flyktninger og norske) og frivillige. Barna var i alderen fra 4 til 10 år. Vi samarbeidet med Bydel Ullern om benyttelse av lokaler på Stoppstedet ungdomsklubb på Lilleaker.

2) Gruppeaktiviteten er basert på forskningsprosjektet EXIT:
<http://flyktning.helsekompetanse.no/oppfolging/forebygging/grupper>

I dette prosjektet har vi testet ut EXIT-metoden sammen med grunnverdiene i ICDP (International Child Development Programme)³. Dette er et forebyggende program som har som mål å styrke omsorgen og oppveksten for barn. Nyere forskning viser at barnets samspill med sine nærmeste omsorgsgivere er avgjørende for barnets helhetlige utvikling. For å få til dette samspillet, deltok både voksne og barn i samme gruppe. Gruppen møttes ukentlig 6 ganger à 2,5 timer og avsluttet med en utstilling.



Fem personer var med som ledere eller ressurspersoner og var rekruttert fra EXIT sertifiseringskurset, studiet ved NIKUT (Norsk institutt for kunstuttrykk og kommunikasjon) og fra ICDP. De to frivillige deltakerne ble myndiggjort til å lede deler av gruppa. Basert på de gode erfaringene fra gruppa, blir dette videreført i 2020.



Utvidelse til en ny bydel: Kunstuttrykk senior

Vinteren 2019 gjennomførte Ullern Frivilligsentral en kunstuttrykksgruppe på Engelsborg Ressurssenter på Grünerløkka. Begge stedene eies av Kirkens Bymisjon. Pilotgruppa KUNSTUTTRYKK SENIOR var en del av utvidelsen av kunstuttrykks-prosjektet til en ny bydel. Prosjektet er finansiert av *Stiftelsen Dam*.

EXIT-malen ble her tilpasset en eldre målgruppe. Mange eldre faller utenfor fellesskapet når arbeidslivet tar slutt. Målet for KUNSTUTTRYKK SENIOR er derfor å arbeide mot utenforskap og for integrering. Pilotprosjektet ble gjennomført med en allerede eksisterende gruppe på Engelsborg Ressurssenter. De har et ukentlig tilbud for eldre kvinner med innvandrerbakgrunn. Vi fikk presentere kunstuttrykksprosjektet for gruppa og i alt 15 personer deltok i KUNSTUTTRYKK SENIOR. Etter deltakelsen ble deltakernes maleriene stilt ut lokalt i forbindelse med julefeiringen på Ressurssenteret og for å rekruttere til fortsettelsen.



Salget foregikk via finn.no på nettet.

Arbeidspraksisprosjekt Fraloftilstue.no

Fraloftilstue.no, arbeidspraksisprosjekt for bosatte flyktninger i Bydel Ullern, ble ledet av en prosjektkoordinator store deler av 2019. 2 parallelle team bestående av 2 flyktninger og 1 frivillig teamleder – i 2 omganger, deltok gjennom året (til sammen 12 deltakere).

Arbeidet besto i å selge verdigjenstander folk har stående på loft og i kjeller, i tillegg til at det ble inngått en spesialavtale med Smestad Gjenbruksstasjon. 100% av salgssummen gikk til prosjektet (dersom ikke annet var avtalt).

Deltakerne fikk praksis i norsk muntlig og skriftlig (gjennom utformingen av annonsen på nettet), norsk kultur og arbeidskoder, i tillegg til nettverk, referanser og arbeidsattest til fremtidige jobb-muligheter.

Det ble etablert en avtale om å disponere et lagerlokale fra en bedrift (samfunnsansvar) i nærheten, der også småreparasjoner kan gjennomføres. Frivilligsentralen har kontakt med NAV Ullern ift. rekruttering av flyktninger, og de godkjenner dette som arbeidspraksis.



3) Grunnverdiene og samspillet mellom barn og voksne er inspirert fra ICDP <https://www.icdp.no/hva-er-icdp/>

Språktrening og Ullern-venn

Både **Språktrening** og **Ullern-venn** har blitt gjennomført ukentlig gjennom hele året. Det har vært fra 15-35 deltakere på hvert arrangement. Begge tiltakene drives av frivillige ledere.



Språktrening



Ullern-venn

I ferien fortsatte «**Ullern-venn sommer**» hver tirsdag, der vi sammen utforsket både nærmiljøet og byen vår med turer til parker og museer. Nytt av året var deltakelsen av 7 «Ung Jobb ungdommer» – som fikk sin første arbeidspraksis koordinert i samarbeid med Bydel Ullern. Vi hadde en veldig hyggelig sommeropplevelse og det var spennende med både planlegging, gjennomføring og refleksjon i fellesskap (i tillegg til budsjett og regnskap).

Det er veldig heldig og inspirerende at så mange mennesker fra forskjellige bakgrunner kan «strikkes» sammen til et vakkert mønster gjennom Ullern Frivilligsentrals aktiviteter.

Frivillig deltaker



Oransje-skjerf-kampanjen

Aksjonen for et **VARMERE SAMFUNN** 1. november 2019 gjør at alle føler seg inkludert!

Det ble en glede-spredende og varm markering av Oransje-skjerf-kampanjen på Skøyen Stasjonsområdet. Mangfold og inkludering var godt representert.

Det beste med denne typen aksjon er fellesskapet og at alle frivillige får anledning til å bidra etter eget ønske, f.eks med forberedelsene til strikking, merking av skjerfene, informasjon om aksjonsdagen eller deltakelse på selve utdelingen, bare for å nevne noen av valgmulighetene.

Irene S. Sandved ved Ullern Frivilligsentral



Generalsekretæren i Kirkens Bymisjon og Bydelsdirektøren fra Bydel Ullern var tilstede ved oppstarten, og Østlandssendingen intervjuet også noen av studentene!



Frivillige og studenter delte ut skjerf til forbipasserende.



Generalsekretær Adelheid Firing Hvambøl.



Strikking var populært blant elever på Ullern Vgs.

Generasjonsmøter

Starten av prosjektet

Våren 2019 startet Ullern Frivilligsentral arbeidet med Generasjonsmøter. Prosjektet er et direkte resultat av NRKs TV-aksjon 2018 som gikk til Kirkens Bymisjon. Prosjektet har en varighet på 3 år og 1.juni ble en Prosjektleder ble ansatt. Aktivitet gjennom Generasjonsmøter har satt i gang mye på-tvers-jobbing, med godt resultat.

Skolesamarbeid

Ullern Frivilligsentral trengte og trenger flere unge frivillige og i den forbindelse spiller Ullern Vgs. en viktig rolle. De er med på å synliggjøre unges frivillige innsats og bevisstgjør ungdommens mulighet til å delta i frivillig arbeid i bydelen. Skolen har 3 praksisplasser og hver torsdag bidrar elevene med forskjellig type arbeid i forskjellige tiltak. Arbeidspraksisen deres knyttes opp mot skolens pensum og opp mot Generasjonsmøter-arbeidet.

Elevene får ansvar og har vært sentrale både på Ullern Frivilligsentrals ukentlige torsdagslunj, og prosjektets samlinger i Skøyen Kirke en gang i måneden. Skolen har i tillegg vært med på Oransje Skjerf kampanjen, hvor hele skolen har strikket og engasjert seg for deretter å dele ut skjerfene på aksjonsdagen, 1. november.

Sosiale medier

Høsten 2019 ble det inngått et samarbeid med Høyskolen Kristiania hvor deres avgangsstudenter ved linjen «Digital Markedsføring» tok Generasjonsmøter som case. Studenter ved Høyskolen konkurrerte om å utvikle det beste forslaget til konsept som Ullern Frivilligsentral kunne bruke til å rekruttere flere unge frivillige.



Glade studenter tok imot pris for «Beste konsept for Generasjonsmøter på sosiale plattformer».

Ullern Videregående Skoles «Kommunikasjon og medielinje» ble også involvert i Samarbeidet, og et par av elevene ved linja fikk delta som jurymedlemmer for valg av konsept. Dette er noe som gir prosjektet en tilleggsdimensjon hvor studenter og elever får et faglig utbytte gjennom arbeid med prosjektet. Sosiale medier er en prioritet for Ullern Frivilligsentral og prosjektet, og vil fortsette å utvikles videre gjennom 2020.



Juleverksted

Schlägergården Generasjonskafé

Annenhver mandag treffes alle som ønsker for prating, sosialt samvær og engasjement rundt et tema. Tiltaket startet 30.september og har også som målsetting å styrke og ansvarliggjøre frivillige til å lede samlingene. Kaféen har utviklet seg og det er alltid noen nye forskjellige mennesker som kommer innom i tillegg til faste deltagere. Quiz, strikkekvelder og indisk aften med spill og sang er noen av temaene som har vært den siste tiden. Tiltaket viser at private aktører med interesse for bydelen og nærmiljøet svært gjerne bidrar til å utvide tilbudet for alle generasjoner i bydelen.



Noen lagde sin første julepynt denne kvelden.



Spis med meg

En torsdag hver måned treffer førskolebarn en gruppe med eldre, frivillige og ansatte fra Ullern Frivilligsentral, frivillige fra Skøyen Menighet og elever fra Ullern Videregående Skole – for å spise og ha aktiviteter sammen. Samlingene varer ca. 2 timer og er en del av barnehagens arbeid ift. Rammeplan for Barnehager. Oslo Kommune bevilget høsten 2019 penger til et prosjekt hvor eldre i bydelen skal kunne få en spisevenn. Prosjektet som nå heter «Spis med meg» ble naturlig å implementere i treffene ved Skøyen Menighet. Prosjektene går hånd i hånd og viser også at Ullern Frivilligsentral arbeidet ofte går over i hverandre. Ensomme og hjemmesittende som virkelig har behov for å komme seg ut og ha et sosialt samlingspunkt er faste deltagere på treffene. Bydel Ullern har tydelig gitt uttrykk for at tiltaket er svært etterlengtet og arrangementet har blitt meget populært.



Jeg mener prosjektet «Spis med meg», som involverer både Bydel Ullern, Ullern videregående skole, Sollerud Barnehage, Skøyen Menighet og Ullern Frivilligsentral, er et godt eksempel på hvordan samarbeid på tvers av kommunen og frivilligheten inviterer til felles gode opplevelser og legger til rette for å invitere flere inn i frivilligheten.

Byråd for Kultur, idrett og frivillighet Rina Mariann Hansen

Leksehjelp

Ullern Frivilligsentral har nå samarbeid med Skøyen Skole og Lilleaker Skole om leksehjelp. Vi kommer til å tilby flere skoler leksehjelptilbud. Dette er et tiltak som har vært etterspurt siden våren 2019 og har fått meget gode tilbakemeldinger. Leksehjelpen retter seg i første omgang til Aktivitetsskolen og 4. klasse-elever.



Thomas Platzko & Loyd Abercrombie er leksehjelpere ved Skøyen skole.

Generasjonsmøter ser fremover

I løpet av våren 2020 kommer UFS også til å utvide «Generasjonsmøter-tilbudet» i takt med rekruttering av nye frivillige. Leksehjelp vil bli tilbudt flere skoler, «Spis med meg» vil bli en del av besøktjenesten og Generasjonstreffene med barnehage-barn vil bli tilbudt andre lokale barnehager og eldre. Tiltak og aktiviteter implementeres med hverandre på ulike måter. **Ullern Frivilligsentral er et bindeledd for samarbeid på tvers av Generasjoner.**

Frivilligdagen 2019

Høsten 2019 arrangerte frivillige i Bydel Ullern Frivilligdagen for fjerde gang. Målet var å samle nærmiljøet for å feire og skape bevissthet rundt frivillighet i Bydel Ullern.

Flere samarbeidspartnere hadde stand: Ullern Frivilligsentral, Skøyen Menighet, Ullern Menighet, Skøyen Miljøforum, Hoffselvens Venner, Skøyen Aktivitetssenter, Stasmusikken, «Too good to go» og mange flere.

Ansiktsmaling for barn, grilling, vaffelsalg, sang, musikk og orkester var å finne under arrangementet. Frivilligdagen ble en suksess med ca. 250 mennesker som var innom. Glede, fargerikt felleskap og generasjonsmøter var gjennomgående under hele arrangement.

God stemning med Stasmusikken til stede.



Dans og glede for alle generasjoner.



Stasmusikken spiller opp.

«Frivillighet er topp!»

Frivillig hos Ullern Frivilligsentral under Frivilligdagen.



Vaffelselgerne nyter orkester-musikken.

Aktiviteter i forbindelse med jul

Gjensidigestiftelsens juleaksjon med støtte til Kirkens Bymisjon nådde også i år Ullern Frivilligsentral.

Både flyktninger og frivillige fikk juleopplevelser sammen, der vi bl.a. reiste med Tertitten på Sørumsand.



Dessuten ble det pepperkakepynting og julegrøt på Ullern Frivilligsentral!



Mange familier deltok også på teaterforestillingen «Alice i Vidunderland» på Nasjonalteateret.



I tillegg fikk barnefamilier utdelt ullklær og gavekort á kr. 500 til matvarer. Mellom 60-70 personer deltok på disse aktivitetene som vi gjennomførte takket være Gjensidigestiftelsens juleaksjon!



Organisasjon og økonomi

Styret i Ullern Frivilligsentral har i 2019 bestått av:

- Janne Olise Raanes, Kirkens Bymisjon – styreleder/ direktør i Kirkens Bymisjon
- Anne Bakkeli, Bydel Ullern – styremedlem
- Jeanine Brenna, Kirkens Bymisjon – styremedlem
- Lasse Seeberg – styremedlem/ frivilliges representant

Virksomhetsleder Esther Marie Lier fra Ullern Frivilligsentral er styrets sekretær.

Samarbeidsavtalen mellom Kirkens Bymisjon Oslo og Bydel Ullern fornyes hvert tredje år. Gjeldende samarbeidsavtale går fra 2017 – 2019.

Årsregnskapet 2019 viser en balanse i regnskapet.

Du gjør en forskjell!

2019 har vært et år i vekst for Ullern Frivilligsentral. Det er mange nye aktiviteter og flere frivillige og brukere. Kontakten med barn og unge øker, og ungdommen melder seg som frivillige. Oransje skjerf kampanjen og Frivilligdagen har preget høsten på Ullern Frivilligsentral. **Å skape og gjøre noe sammen – på tvers av alder – gir gode generasjonsmøter.**

Begeistring. Engasjement. Mangfold. Tre ord som beskriver frivilligheten i Bydel Ullern.

Det er mange som gjør en forskjell i Bydel Ullern. Det frivillige arbeidet i bydelen vitner om ulike arenaer der mennesker – små og store – stiller opp for hverandre, hjelper hverandre, utvikler seg og får noe igjen for innsatsen.

Kirkens Bymisjon sin nye strategi (2020 – 2025) fokuserer på å bygge fellesskap, styrke bærekraft og å skape bevegelse. Ullern Frivilligsentral vil fremover arbeide for å virkeliggjøre denne strategien, i tråd med behovene i vårt lokalmiljø.

Oslo, 04.03.20

Esther Marie Lier
Virksomhetsleder
Ullern Frivilligsentral

