



ÅRSMELDING 2013

Årsmelding 2013, 5. driftsår:

Vågsøy frivilligsentral SA er stiftet av Vågsøy Pensjonistlag, Vågsøy Røde Kors og Lions Club Måløy.

Styret har i 2013 vært:

Ragnar Hagen, styreleder (representant fra Lions Club Måløy)

Leif Arne Refvik, styremedlem (representant fra Vågsøy Røde Kors)

Eli Blålid, styremedlem (representant fra Vågsøy Røde Kors)

Liv Blålid, styremedlem (representant fra Vågsøy Pensjonistlag)

Maria Andal, styremedlem (representant fra Vågsøy Pensjonistlag)

Vågsøy kommune får innkalling til styremøte med en representant som observatør. Odd Gunnar Myhre, Tjenesteleder kultur har fått invitasjon i 2013.

Daglig leder:

Siv Anett Kupa 50%

Turid Sjørgård 50% (vikariat)

Katrine Nesheim har permisjon.

Møter:

Det har vært 2 styremøter og 1 årsmøte i kontoret til R. Hagen, Prosjektsenteret 3. etasje

Lokale:

Kontor i 3. etasje i Fjellmøybuda i gt 1 ved Shell Select.

Målsetting

Vågsøy frivilligsentral SA ønsker å bidra i lokalsamfunnet ved å virke som et bindeledd mellom eksisterende lag og organisasjoner. Vi ønsker et godt samarbeid med kommunen og andre private og offentlige instanser for å få et best mulig tilbud innenfor frivillig arbeid.

Vi vil skape et sosialt nettverk som integrerer hjelpere og brukere i et varmt samfunn.

Aktiviteter/ tilbud gjennom frivilligsentralen:

Samarbeid med kommunen

Har hatt jevnlige møter i 2013 med Vågsøy kommune. Et godt samarbeid der vi har fått i gang aktiviteter og tiltak som gir bedre trivsel i kommunen. Viktig for oss å få vite om behov for å jobbe konkret mot det.

Digital Aktivitetskalender

Kalenderen er lagt ut på nettsida til kommunen, men systemet fungerte ikke så bra med oss som mellomledd. Vi har fått liten respons, et tungrodd system og valgte å gå vekk fra det. Kommunen har laga ny kalender der alle kan logge seg inn etter de er godkjent og legge ut info om sine aktiviteter. Men det er utfordringer med å få det nye systemet innarbeidet på omsorgsenter og ellers.

Lag og organisasjoner. Oppdaterer stadig listene med kontakt info for lag og organisasjoner til kommunen som har den liggende ute på nettsiden si.

Søknadskriver Kurs 15. mai

Samarbeid med tjenesteleder kultur i kommunen, vi tok påmelding.

Huset i Bygda

Samarbeid om samling på Gravdal skule i august til alle organisasjons eide kulturbygg i kommunen vår.

Frivillighetsprisen 2013

Samarbeider om å få inn kandidater til kommunestyret som skal avgjøre hvem de vil nominere til prisen. De valgte Ottar Færestrand. Frivilligsentralen nominerte to, Dameforeningen til Røde kors og Berit Fure. Færestrand og Fure gikk videre i lag med tre andre fra Sogn og Fjordane. Berit Fure gikk så vider som fylkeskandidat for Sogn og fjordane:)

Forebyggende arbeid for 70 åringer.

Blitt kontaktet av kommunen, de vil gjerne informere om tilbud på frivilligsentralen og dele ut brosjyre. Har hatt møte med dem og fått "printet" ut brosjyrer til formålet på kommunen. De har fått 120 brosjyrer.

Seniorakademiet

Nært samarbeid med Seniorakademiet i aktiviteter og påmeldinger til opera/teater, julebord og diverse som de har arrangert i 2013. Frivilligsentralen er med i arbeidsgruppa/styringsgruppa.

Samarbeid med Nordfjord vekst

Norskkurs der vi er kursansvarlig og tar påmelding og kursbevis.

Nordfjord vekst arrangerte påsketreff på Eid. Frivilligsentralene i Nordfjord fikk gratis stand. Vi laga powerpoint presentasjon og tre av sentralene var til stede og presenterte alle sentralene. Nordfjord vekst "printa ut" brosjyrer for oss.

Samarbeid med NAV

- for å utnytte ressursene i samfunnet vårt
- plakat og skjermvisning om våre aktiviteter på kontoret

Flexitaxien

I samarbeid med taxisentralen har vi fått nye ruter, ruta går nå 4 dager i uken og blir forlenget til kulatoppen omsorgsenter på dagtid. Pluss en tur på kveldstid på onsdagene. Mange som har vansker med å komme seg dit. Det er ei prøveordning ut året.

Samarbeid med RVTS VEST

Ressurssenter om vald, traumatisk stress og selvmordsforebygging, Region Vest (RVTS Vest)

Vi organiserer kurs i selvmordsforebygging 22- 24 jan. 2013 for folk i vår kommune og nabo kommunene.

Kurs 1. Førstehjelp ved selvmordsfare. 2 dagers tverrfaglig kurs der en må betale kursmateriell og lunsj selv. For 24 stk og minimum 16 stk. Det gir deltakerne større trygghet og kompetanse i å møte mennesker med selvmordstanker.

Kurs 2. Portnerkurs. En dags gratis kurs. Kartlegging av selvmordsfare. Et verktøy i møte med mennesker i selvmordsrisiko. For 12-30 stk.

Det er ønskelig å få til interkommunalt satsing på sjølvmoedsførebygging i Nordfjord regionen. Dette kan kanskje være aktuelt i forbindelse med skriving av handlingsplan mot selvmord og selvskaing som alle kommuner snart skal skrive.

Måtte avlyse da vi ikke fikk nok påmelding. Interessen var der, men kommuneansatte hadde ikke nok tid. De ville komme tilbake, de trengte lenger tid for legge det inn i planene sine.

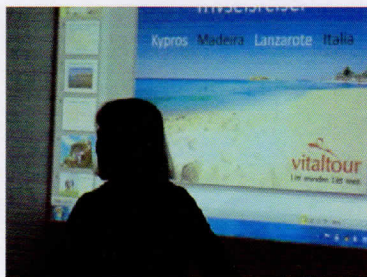
Diverse møter og seminar:

26.01.13 Var på møte med **Kvinneforeninga til Røde Kors** på Røde Kors huset. Vi var der i 2 timer og var med på kaffi, kaker, god prat og basar.

11.03.13 På **pensjonistlaget** sitt månedlige møte og presenterte oss og fikk innspill, invitert av Maria Reinen.

03.04.13 Dialogkonferanse for **Verdensdagen for psykisk helse** i Førde. Inspirasjon til markering av dagen i oktober

14.05.13 Hadde med **Vitaltour**(reiseselskap) på møte med Pensjonistlaget. Vitaltour presenterte tilbud og turer og informerte om at dersom de er interesserte kunne de kontakte oss på Frivilligsentralen, så ordner vi et opplegg sammen.



15.05.13 Søknaoskriverkurs på kommunehuset med VAKN

12.08.13 Dagseminar om tidlig intervasjon med **Bergensklinikkene** i Nordfjordhallen. (Kommunen Inviterte og dekket alle utgifter.)

24.09.13 Var vi på **MOT-møte** på VUS med nye foreldre og presenterte natteravnene og hvordan det fungerer og hadde påmeldingsliste der 8 nye foreldre ble rekruttert.

30.10.13 Var vi i møte med **HLF Vågsøy** og hadde mange gode diskusjoner om aktiviteter og tilbud som kan skapes sammen. Invitert av Karine Smelror.

13.11.13: **Folkehelserådet i Vågsøy Kommune**. Takk ja til å være med, Natalie sender inkalling

Ulike aktiviteter:

Kulatoppen omsorgsenter

Bingo tirsdager fra 10.00 – 11.30

Kafè torsdager fra 10.00 – 11.30

Frivillige hjelper til.



Samtale med demente. Tjenesteleder tar nå direkte kontakt med frivillig som bidrar her når hun kan.

En til en tjeneste

Følgetjeneste til lege, sykehus, besøksvenn osv.

Har vært en god del aktivitet her med følge til sykehus og flere nye besøksvenner til personer som bor hjemme. I samarbeid med hjemmetjenesten blir dette lagt til rette.

"Kino" på omsorgsenterene

Vi har lånt ut noen filmer til omsorgsenterene som de har vist selv.

Strikkekafè

- Starta fredag 15. mars. Vi avtalte med noen frivillige damer om å være tilstede der for å dra i trådene. Annonserte i avisa under ka skjer i helga flere ganger, og hengt opp plakat flere plasser. Det har vært fra 0 til 5-6 deltakere hver gang disse 6 fredagene. De på Bjørgs mat synes ikke det har vært noen suksess så de vil ikke være med på det lenger. De mener det ikke er positivt for deres ry. Siste gang var 26. april. Damene vil gjerne starte opp igjen på loftet i Røde kors huset om det lar seg gjøre, til høsten. Da vil de ordne med medbrakt mat og drikke selv. De mener det ikke er den rette årstida nå, mange som jobber i hagen osv. Samarbeider med Natas for å få i gang strikkekafe.

"Tjukkasgjengen"

Turgruppe som har åpnet 310 avdelinger, eller chapter som det heter, og der er nå ca 26.000 medlemmer på Facebook og rundt om i Norge, Sverige, Danmark, Frankrike, Spania, Hellas, Tyrkia, Canada og USA! Chapter Måløy starta å gå 25 september 2 ganger i uka. Oppretta arbeidsgruppe som bestemmer tidspunkt og sted. Frivilligsentralen er med i oppstarten og blir med videre med hjelp til arbeidsmøte, plakater og oppdateringer på facebook. Fra Tjukkasgjengen si gruppe på facebook kan en lese: "Tjukkas er noe du er i hjertet, noen mener det er en hedersbetegnelse for personer med selvironi og humor. Du kan være tynn som en stilk og "allikavel" være en skikkelig Tjukkas. Det er sunt, sosialt og kjekt!" Sparebanken Sogn og fjordane har sponsa vester og utgifter til trykk av "tjukkaslogo" på vestene. Brunsvik eft. tok jobben, gratis.



Selvhjelpsgrupper

- Vågsøy Frivilligsentral er et kontaktpunkt i Sogn og Fjordane. Siste møte i gruppa var 14.mars. Vekst for deltakere i gruppa får vi melding om. Har og dialog med ruskonsulent for å få til gruppe for pårørende til rusmisbrukere.



Selvhjelp Norge
Nasjonalt kompetansesenter
for selvorganisert selvhjelp

Strøsand

- Start desember 2010. Får gratis sand på øyna med kommunen og bøtter fra storkjøkken og poser fra butikker og fyller opp og leverer til de som trenger det for å forebygge skader på glattisen. Leveres ut til eldre og uføre. Forebygger benbrudd og fallskader.



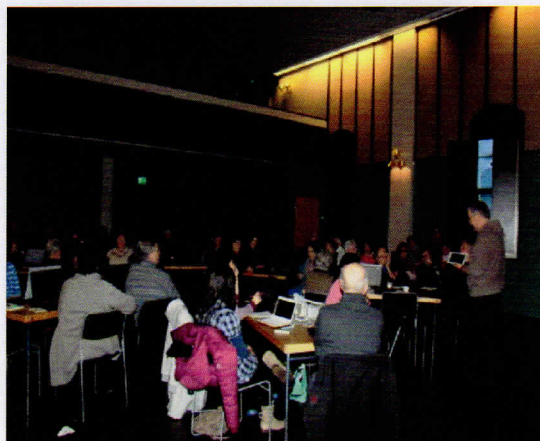
Seniornett

Seniorer som ønsker å lære om bruk av internett, nettbank og andre medier. Også for de som ønsker å videreutvikle seg. Passer for alle nivå!

57 medlemmer i Vågsøy ☺

Er jevnlig møter/internettkafè i samarbeid med Seniorakademiet og Seniornett Norge. Tirsdager fra kl 1300-1500 i Turnhallen og fra 1600-1800 på Bryggja på dagsenteret der. Fra høsten 2013 har Bryggja tatt pause, de har lært seg nettbank som var ønsket deres i følge deltakere. Men vi håper å få de i gang igjen, etter hvert.

Frivilligsentralen organiserte dette frem til det ble dannet eget styre. De er nå selvstyrte, men kan kontakte frivilligsentralen ved behov. Lars Kjølén har vært veileder i 2013 og andre frivillige underviser og hjelper til med datakunnskap. Der i blant er det en ungdomskole gutt med spesielle behov. Her får han følelse av å mestre og seniorene er veldig glade for å få hjelp av han.



Jobbsentral og Barnevaktsentral

Oppdatert listene og markedsført på nytt i år. Liste over skoleungdommer som ønsker jobb i helg og fritid. Nordfjord Vekst har lagt det ut på facebookside si og handelsforeninga formidler til sine medlemmer. Mange eldre har etterspurt listen.

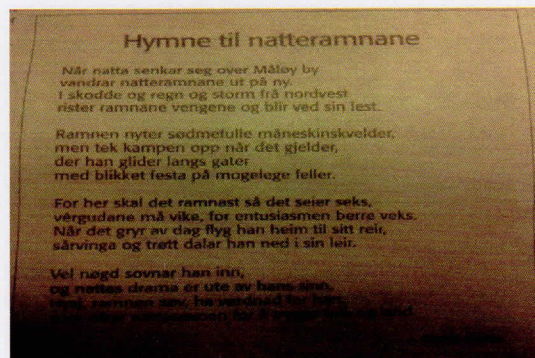
Barnevaktsentral: Ungdommer som ønsker å være barnevakter får et 3 timers kurs om grunnleggende førstehjelp på barn og etiske regler og kommer da på lista vår over godkjente barnevakter som vi deler ut til de som ønsker å få lista tilsendt. Informasjon om barnevaktlista er hengt opp på kafèer, helsestasjonen og på servicetorget, fungerer bra med jungeltelegrafene også.

Forebyggende arbeid for ungdom.



Natteravn

Natteravnene Måløy forsetter som før med oppfølging rundt ungdomsklubben på fredagskveldene. Det har gått natteravn 30 ganger i 2013. Flere foreldre er motivert til "ravning" og nye kommer stadig til. Natteravnene har en god dialog med politi og vakter ved arrangementer.



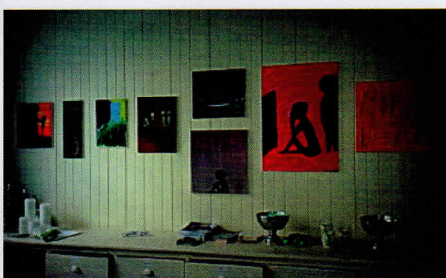
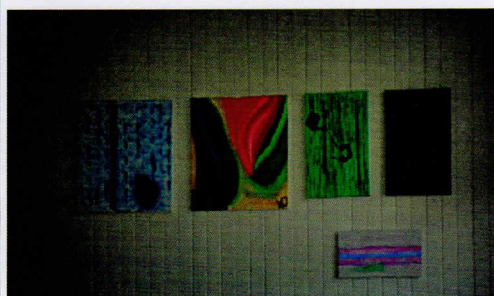
Intuitiv maling. Et gratis tilbud med tilgang til staffeli, lerret og maling. Lions Måløy har gitt gave på kr. 10.000 til dette. Her har ungdom fått hjelp til å uttrykke seg via maleri en kveld i uka frem til ferien, fra høsten av, en kveld hver annen uke.

Her roer de ned fra stress og krav, lytter til pusten og reiser innover i seg selv. Så maler de i vei og uttrykker det de føler. Det er ofte mange følelser og uttrykk som ikke får se dagens lys og blir lagret i kroppen. Dette er en fin måte å uttrykke seg på og tilbakemeldingene er gode, - flere har glede og godt utbytte av malingen.

Markering av Verdensdagen for psykisk helse 17.10. 2013.

Temaet i år er *SE HVERANDRE – GJØR EN FORSKJELL. Fokus på barn og unge.*

Vi markerte dagen med utstillinga: **SE MEG**. Der viste vi frem noen av maleriene fra "Intuitiv maling for ungdom" i galleriet, "Den Blå Hesten" til Måløy kunstlag.



Under åpningen ble det lagt fokus på: Det er mange som føler seg usikker, ikke god nok, ensom og mobba. Det er vanskelig å stå frem, være ekte, spontan og seg selv. Vi tar ofte på oss masker som beskytter oss mot å bli såra og å vise hvordan vi egentlig har det. Da kan ei utstrakt hand, et smil og vilje til å forstå, bety alt. Tør DU å bry deg – se andre som den de er, bak maskene. EN som bryr seg kan være nok - DU kan være "DEN ENE". Det er så lite som skal til for å glede.

Diktet "Våg å Være" av Hans Olav Mørk ble lest med oppfordring om å våge å være, for "noen trenger alt du er og at du er sann".

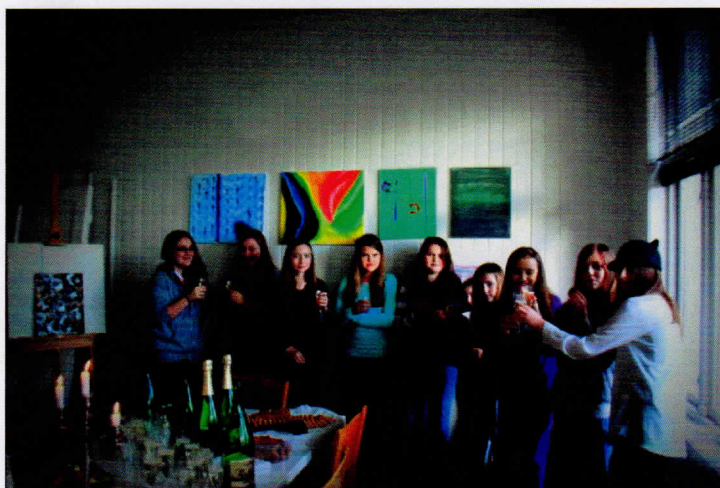


SMIL SMITTER var et dikt som ble lest av ei ung jente, Merete Hjertenes.

Smiler vi til hverandre, kan vi smitte hele verden. Tenk om alle gikk rundt og smilte til hverandre.



Åpning ble avsluttet med "The cup song" av en gruppe jenter. En sang som går ut på samspill.



Det var lett bevertning og mange fine maleri og sterke uttrykk som kunne beskues. Et av maleriene ble solgt selv om det ikke var salgsutstilling. Det var ca 35 som var innom utstillinga de få timene den varte. Flere lokale sponsorer bidro i tillegg til Verdensdagen. (*Papir og Renhold, Kiwi Måløy, Europris Måløy og Lions Måløy*). Vågsøy frivilligsentral er veldig fornøgde og håper det er mange som "tør å bry seg".

Festkveld for ungdom

9. aug. - samarbeid med Havfiskefestivalen og Ungdomsrådet. Vi ordner med vakter.



Hedersfest for frivillige på den internasjonale frivillighetsdagen 5. des



Vi ønsket å sette pris på de frivillige og gi mulighet til møte med andre frivillige. Mange tilbakemeldinger om at festen i 2012 ble satt stor pris på.

Rundt 20 frivillige kom på festen.

Frivilligsentralen ved Siv Anett Kupa ønsket velkommen før 6 jenter fra Skram Skole hadde et kulturelt innslag. Så retta Turid Sørgård fra frivilligsentralen sto for takk til de frivillige, og snakka litt om frivilligsentralen si målsetting og at ensomhet er i ferd med å bli en folkesykdom, noe frivilligheten bidrar stort til bekjempelse av. (ca 30%, sier de føler seg ensomme) Berit Fure fikk en ekstra klapp for at hun ble Sogn og Fjordane sin kandidat til frivilligprisen 2013. Hun fortalte om at helsedirektoratet innvilget kr. 400.000 til fellesprosjektet: Økt livsglede og inkluderende fellesskap gjennom frivillig arbeid til Nordfjordsentralene.

Benedicte Eksund Olsen som var på utplassering leste opp en takk til natteravnene som var hilsen fra SLT-koordinator Dagny Ann Gangeskær. Randi Lange var og på utplassering og begge hjalp til med servering og anna til festen.

Tone Holvik fra kommunen retta stor takk til de frivillige og snakka mye om viktigheten av frivillighet for at samfunnet skal fungere. Dere burde fått blomster, sa hun og delte ut verbale blomster.

Ragnar Hagen sa litt om sentralen og veksten de siste årene, og supplerte Erik Orten fra Lions som snakka om Lions og behov for rekruttering til sin organisasjon. Det samme gjorde Magna Kvalheim og Bjørg Nygård fra Vågsøy Røde Kors Omsorg. Så var det kaffi, prat og kos.

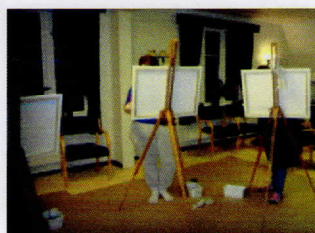
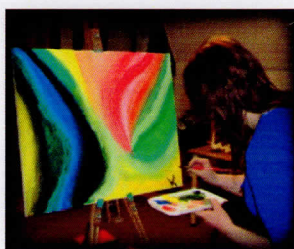


Markedsføring

Reklame på skjerm hos Nav og Nordfjordhallen. Brosjyren vi laga i 2012 har blitt jevnlig oppdatert da det stadig er endringer og ulike behov, og delt ut rundt om i kommunen. Plakater av ulike aktiviteter har blitt hengt opp på ulike plasser i kommunen. Laga egen brosjyre for aktiviteten "Intuitiv maling for ungdom". Egen nettside og facebookside som har vært aktivt i bruk. Ellers har vi som mål å være ofte i avisa og spre glede ☺ Noe vi mener vi har klart ved å ha vært nevnt i avisa 36 ganger med innlegg, annonse og "ka skjer i helga" dette året!



Ei utflytta Måløy jente har med om Vågsøy Frivilligsentral i Masteroppgave si i Kunst og kulturstudier, ved Universitetet i Stavanger. Dette har hun på forsida, bilder fra intuitiv maling:



Arbeidsinnvanderens møte med bygda og kulturelle aktiviteter

Kulturaktiviteters rolle i integrering av arbeidsinnvandrere bosatt i industrielle utkantkommuner

Masteroppgave i Kunst - og kulturstudier

Universitetet i Stavanger, våren 2014



Samarbeid med andre Frivilligsentraler

Vågsøy frivilligsentral har jevnlig kontakt med de andre sentralene i Sogn og Fjordane.

Nettverksmøte med sentralene i Nordfjord 2 ganger i året og med alle fra Sogn og Fjordane 2 ganger. De 3 nettverkslederne kaller inn.

Årlig regionkonferanse, (Hordaland, Rogaland, Møre og Romsdal og Sogn og Fjordane) : Bergen 18 og 19 sept. Tema: "*Frivilligsentralen i bevegelse*" Audun Myskja foreleste om tema: *Brobygging – bli synlig i koordinatorrolla!* Her fikk vi høre mye om han hans prosjekt med demente og behov for frivillig arbeid. Kultur + helse = sant. Håkon Lorentsen tok opp temaet: Frivilligsentralen i nærmiljøet: konkurrent eller katalysator? og Håvard Bjerke frå KUD var der og snakka om viktigheten av frivillig arbeid.

Tilskudd til felles prosjekt:

Mottatt 400.000 kr frå Helsedirektoratet til Frivilligsentralene i Nordfjord og Jølster for Prosjektet "*Økt livsglede og inkluderande felleskap gjennom frivillig arbeid.*" Prosjektet skal jobbes med og ferdigstilles i 2014.

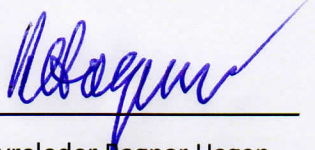
Planer for 2014

- Være bevisste prosjektledere og gjennomføre fellesprosjektet "økt livsglede og inkludering gjennom frivillig arbeid"
- "1. Bevisstgjere aldersgruppa 40 + om kvifor deltaking i frivillig arbeid er viktig både for kvar einskild og for nærmiljøet.
- 2. Kartlegge hindringar og suksesskriterier/motivasjonsfaktorar for å delta i frivillig arbeid i aldersgruppa.
- 3. Skulere kommuneadministrasjon/politisk leiing i våre kommuner saman med frivillige i frivillig arbeid sin eigenart, gode samarbeidsformer mellom det offentlege og frivillige og suksesskriterier/hindringar for at eldre skal delta meir i frivillig arbeid.
- 4. Lage gode verktøy for å kartlegge frivillige eldre sin kompetanse og eigenskapar, som dei kan nytte i frivillig arbeid.
- 5. Auke talet frivillige/deltakarar i aktivitetar som bevisst legg til rette for dei suksesskriteria for deltaking vi klarer å definere gjennom kartlegginga vår. Her legg vi opp til at minimum 3 aktivitetar/organisasjonar i kvar kommune skal få prøve dette. Målet er å auke oppslutnaden om desse med opp til 20 %."
- Barnevakkurs, fokus på nye skapende aktiviteter,
- Holde Tjukkasgjengen i gang, starta høst 2013. Få "mediafokus" rundt de og komme skikkelig i gang.
- Få i gang strikkekafè på kveldstid
- Holde nær kontakt med lag og organisasjoner - samarbeid om å skape for å øke glede og trivsel.
- Fortsette med Natteravner ute hver fredag ved ungdomsklubb og ny natt gruppe under Tryg
- Vågsøy frivilligsentral skal bli et kjent navn for alle i kommunen.
- Gjøre selvhjelp som verktøy tilgjengelig for flere og starte nye grupper
- Samarbeide med ungdomsgrupper for å nå ut til ungdommer og forebyggende aktivitet mot rus og ensomhet
- Være mer offensive på å søke om midler til tiltak for å øke aktivitet og få mer midler inn til kommunen.

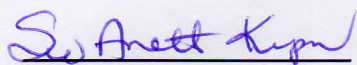
Vi takker alle som har meldt seg som frivillige og støttet vårt arbeid.

Regnskapet vil bli fremlagt separat.

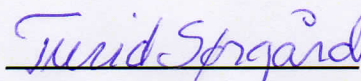
Måløy, 25 februar 2014



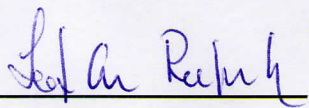
Styreleder Ragnar Hagen



Daglig leder Siv Anett Kupa



Daglig leder Turid Sjørgård



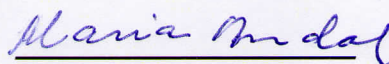
Styremedlem Leif Arne Refvik



Styremedlem Eli Blålid



Styremedlem Liv Blålid



Styremedlem Maria Andaf