

**Årsmelding 2021**

**Definisjon på en frivilligsentral:**Frivilligsentraler er mangfoldige møteplasser bygget på frivillighetens premisser og lokale ønsker, ivaretatt av ansatte i samhandling med frivillige, lag og foreninger, næring og kommune.   
  
**Visjon:**Sammen skaper vi gode og inkluderende lokalsamfunn.  
  
**Nøkkeltall om frivillighet:**   
Under følger noen nøkkelfakta om frivillig sektor i Norge fra ulike kilder.

**Frivillig innsats**

* Den frivillige arbeidsinnsatsen i de frivillige organisasjonene i Norge tilsvarer 142 000 årsverk (SSBs satellittregnskap for frivillig sektor 2020).
* 55 % av befolkningen (over 15 år) har gjort frivillig arbeid i løpet av det siste året (Frivillighetsbarometeret 2021). Dette er en nedgang fra tidligere og må sees i sammenheng med koronapandemien.

**Medlemskap**

* 78 % av befolkningen er medlem i minst en organisasjon, og 48 % av befolkningen er medlem i minst to organisasjoner. (SSBs Levekårsundersøkelse 2020).

**Økonomi**

* Frivillig arbeid bidro med en verdiskapning tilsvarende 78 milliarder kroner i 2018 (SSBs satellittregnskap for frivillig sektor 2020).
* Inntektskildene til ideelle og frivillige organisasjoner er 27% statlige og 17% kommunale og fylkeskommunale midler gjennom overføringer og kjøp av tjenester, 45% fra husholdninger og 12% andre private aktører (SSBs satellittregnskap for frivillig sektor 2020).

**FN´s bærekraftsmål:**FN´s bærekraftsmål er verdens felles arbeidsplan for å utrydde fattigdom, bekjempe ulikheter og stoppe klimaendringene innen 2030. Det er 17 bærekraftsmål som er delt opp i 169 delmål. Bærekraftsmålene er med på å bidra til en helhelstankegang.   
Ved lokal planlegging og lokal handling er vi alle med på å bidra inn mot bærekraftsmålene.   
Sør-Aurdal frivilligsentral er med på å bidra inn mot bærekraftsmålene ved å bevisst bruke målene som en veileder i sitt arbeid.

  
  
  
**Kvalitetsreformen Leve hele livet:**I lys av kvalitetsreformen «Leve hele livet» fra regjeringen er det inngått intensjonsavtale mellom Helsedirektoratet og Norges Frivilligsentraler. Målet med arbeidet er å mobilisere og støtte de lokale frivilligsentralene til å delta i arbeidet med å sette «Leve hele livet» på dagsorden i kommunene.   
Reformen «Leve hele livet» skal bidra til flere gode leveår der eldre beholder god helse lenger, opplever at de har god livskvalitet, og at de i større grad mestrer eget liv, samtidig som de får den helsehjelpen de trenger når de har behov for den.  
Sør-Aurdal frivilligsentral ser på reformen som en viktig utvikler av et aldersvennlig samfunn og utløser av eldreressursen.  
Sør-Aurdal frivilligsentral har flere aktiviteter og tilbud til innbyggere over 65 år, som ligger under hovedpunktene i reformen. Vi vil trekke fram noen aktiviteter under punkt 1, 2 og 3.

1. Et aldersvennlig Norge.  
   Mange eldre er ressurssterke og ønsker å delta. På frivilligsentralen kan de få delta som frivillig, eller deltaker på aktiviteter og tilbud.  
   De har også mulighet til å starte nye tilbud og aktiviteter med støtte fra oss på frivilligsentralen.
2. Aktivitet og fellesskap.  
   Mange eldre mister mye sosial kontakt når de blir pensjonister, eller mister ektefellen. Frivilligsentralen har flere aktiviteter som går inn under dette punket. F.eks: Aktivitetstilbud for senior, Tirsdagsklubben, Seniortreff og TelefonVenn.
3. Mat og måltider.  
   Mange eldre spiser for lite mat og feil mat. Frivilligsentralen har aktiviteter som går inn under dette punktet. F.eks: I regi av prosjektet «Kanskje kommer kongen» serverer Bagn og Reinli Sanitetsforening gratis middag annenhver tirsdag på Tirsdagsklubben, og annenhver torsdag på Aktivitetstilbudet for seniorer på Solbraut. De andre dagene får de mulighet til å kjøpe middag som de spiser i fellesskap. På Aktivitetstilbudet på Hedalsheimen er det fellesmiddag hver onsdag.

**Styret 2021**

Styret er Sør-Aurdal frivilligsentralen sitt øverste organ og består av 5 medlemmer og 2 varamedlemmer. Daglig leder er styrets sekretær**.**

Styreleder: Svein Bakke

Styremedlem: Unni Listerud

Styremedlem: Karin Marie Skimten Lie

Styremedlem: Solveig Ottosen

Styremedlem: Marianne Haldis Jensen

Vara: Erland Strømmen

Vara: Randi Elise Frøshaug

**Ansatte:**

Daglig Leder Ester Kulterud 100% stilling

Aktivitetsleder Astri Tangen Moen (sykmeldt)

Vikar aktivitetsleder og koordinator i ungdomsrådet Bjørg Eli Torp vikar i 70% stilling frem til 01.08.21. Fast ansatt etter 01.08.21

Ansatt inntil videre 10 timer pr uke (ansvar for AKT): Anita Vangen Lindelien Kolsrud

Ansatt inntil videre på ungdomsklubb Solfrid Olmhus

**Styremøter:** I årsmøteperioden har det vært 2 styremøter og det har blitt behandlet 10 saker. Utenom det har det vært møte med kommunen og ekstraordinært årsmøte.

**Nettverksmøter:**

Det er avholdt 2 nettverksmøter via Teams grunnet Covid-19 og et møte med Frivilligsentralene i Valdres.

**Kurs og konferanser:**Eli Torp har deltatt på Ungdomskonferansen i Kristiansand, kurs for nye daglige ledere i Drammen og Norges frivilligsentralers fagkonferanse på Gardemoen. Sistnevnt deltatt via nett.

**Aktivitetsleder:**

Vikar for aktivitetsleder fikk etter hvert tilbud om å gå over i fast stilling. Aktivitetsleder takket «ja» og ble fast ansatt i Sør-Aurdal frivilligsentral 01.08.21.   
Sekretærrollen i ungdomsrådet ligger fortsatt til aktivitetsleders stilling. Årsmeldingen fra ungdomsrådet blir derfor vedlagt denne årsmeldingen.

**Covid-19:**

Pandemien bredde seg ut over hele 2021 og det har vært en utfordrende tid for Sør-Aurdal frivilligsentral. Vår oppgave er å skape møteplasser, samle folk, lage aktivitet og å bidra til fellesskap og samhold. Dette kunne vi ikke gjøre i deler av 2021. Restriksjoner har kommet og gått i takt med smittetall og innleggelser. Vi har fått gjennomført mange aktiviteter og tilbud i perioder, og færre i andre perioder. Vi har også måttet stenge helt ned alle aktivitetene når det har vært nødvendig. Vi kommenterer ikke dette ytterligere i årsmeldingen under de ulike tilbud og arrangementer, men mindre arrangement ble avlyst i sin helhet grunnet Covid-19.   
Frivilligsentralen har i år, som i fjor, forhold seg til nasjonale og kommunale retningslinjer. Vi har brukt «Smittevernveileder for fritidsklubber og ungdomshus under Covid-19-utbruddet 2020 utarbeidet av Ungdom og Fritid», «Veileder for smittevern i frivillige organisasjoner» utarbeidet av Frivillighet Norge og hatt et godt samarbeid med Sør-Aurdal kommune og kommunelege Nerijus Gintalas via Laila Lundstein og legekontoret.



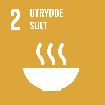
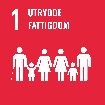
**Frivillige**: 

Våre frivillige legger ned en fantastisk innsats på aktiviteter og tilbud på frivilligsentralen. Noen frivillige har faste aktiviteter de er med på hver uke og andre bidrar med frivillig innsats i perioder, eller ved behov. Vi er så takknemlig for alle våre frivillige og alt det de bidrar med av stort og smått i lokalmiljøet. Sammen skaper vi et varmere samfunn.

I år har vi kunnet benytte flere frivillige enn i fjor, siden befolkningen har fått tilgang på vaksiner. Noen av våre frivillige har forståelig nok vegret seg med å utføre frivillig innsats under pandemien og noen nye frivillige har kommet til. Vi ser nok likevel at snart to år med pandemi setter sine spor hos våre frivillige, på Sør-Aurdal frivilligsentral og på frivilligheten generelt i Norge.

**Aktiviteter tilknyttet ungdom**

**Ungdomsklubb**Ungdomsklubben har tilholdssted i Sør-Aurdalshallen og har oppe annenhver fredag. Klubben er åpen for 8.kl – 18 år. Vi har musikk, spill og åpen hall på klubbkveldene. Det er salg av kioskvarer og mat.  
Ungdomsklubben samler 35-50 ungdommer på ungdomsklubbkveldene. Tilbudet driftes av en ansatt på frivilligsentralen og det er tilknyttet 3 frivillige til tilbudet. Tilbudet er gratis.  
Mål: En åpen sosial møteplass. Forebygge utenforskap og ensomhet og bidra til inkludering, integrering og fellesskap. Bygge vennskap og sosial kompetanse.

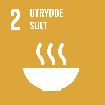
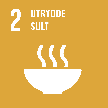
      

**Digital ungdomsklubb**

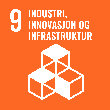
For å tilpasse oss tiltak og stengte dører på ungdomsklubben laget Ungdomsrådet i 2020 en digital ungdomsklubb for Sør-Aurdal på plattformen Discord.  
Dette er et tilbud for alle ungdommene i Sør-Aurdal, uavhengig av hvor du bor i kommunen.  
Den digitale ungdomsklubben blir styrt av Sør-Aurdal ungdomsråd og er en plattform for ungdom av ungdom.  
Alle deltakere på den digitale ungdomsklubben må godkjennes av Eli Torp for å påse at det kun er ungdom fra Sør-Aurdal kommune der.  
På den digitale ungdomsklubben kan du bl.a snakke med andre ungdommer, se film sammen, høre på musikk, spille spill o.l.   
Mål: En åpen sosial møteplass. Forebygge utenforskap og ensomhet og bidra til samskaping, inkludering, integrering og fellesskap uten behov for fysisk tilstedeværelse. Avstand er ikke lenger et hinder. Dette bidrar til nye vennskap og sosial og digital kompetanse.

  ****   

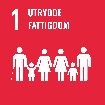
**Etter skoletid**Etter skoletid er et nytt tilbud som startet i år. Aktivitetsleder hadde det som et test-tilbud fra september og fram til høstferien for å se interessen for et slikt tilbud. Interessen var god og tilbudet ble videreført.  
Tilbudet har tilholdssted i Sør-Aurdalshallen. Vi benytter kjøkken, kafédelen, hallen og møterommet. Møterommet blir brukt som et «stillerom» hvor de har mulighet til å sitte og tegne, eller drive med andre rolige aktiviteter, for de som ønsker det.   
På etter skoletid kan de komme rett etter skolen og få seg et varmt måltid. De kan gjøre lekser, høre på musikk, henge med venner, eller drive i hallen. I år fikk vi midler av Bagn og Reinli Sanitetsforening til mat på Etter skoletid. Vi fikk 5000kr til dette.   
Tilbudet har oppe hver tirsdag fra kl 14.00 – 16.30 og er et tilbud for ungdomsskoleelever og VGS-elever.  
Tilbudet blir benyttet av ca 15-20 deltakere hver gang. Vi har en frivillig tilknyttet tilbudet.   
Mål: En åpen sosial møteplass. Forebygge utenforskap og ensomhet og bidra til inkludering, integrering og fellesskap. Gode sosiale møter rundt et varmt måltid.

    ****    

**Åpen dag på Isbanen**I samarbeid med Valdres Motorsportklubb ble det planlagt Åpen dag på isbana på Leirskogen. Dette arrangementet skulle holde sted på Øyvatnet hvor Valdres Motorsportklubb har isbane.  
Arrangementet rettet seg mot nybegynnere/lite øvde deltakere i alderen 5. – 10. trinn som skulle få mulighet til å prøve ut sporten.   
Det var gratis utlån av motocross-sykler i tre ulike størrelser. Vi hadde også noe utstyr til utlån, men deltakerne ble oppfordret til å ta med/låne med seg eget utstyr grunnet smittevern.   
Valdres Motorsportklubb sto for pølser og brus til alle sammen. Arrangementet hadde 39 deltakere og 14 førere.  
Arrangementet ble dessverre avlyst da banen fikk for mye overvann.   
Mål: Gi uerfarne/lite øvde en innføring i en fin sport tilrettelagt for hele familien.   
Skape et sosialt miljø og felleskap rundt samme interesse. Bidra til mestring, inkludering, integrering og felles glede rundt en spennende sport. Gjøre sporten mer tilgjengelig for alle.

 **** 

**Øvelseskjøring**Øvelseskjøring er et nytt tilbud på frivilligsentralen. Det retter seg mot både ungdom og voksne.   
Vi har en frivillig knyttet opp mot dette tilbudet.Mål: Bidra til trygge sjåfører på veiene. Gi alle mulighet til å ha noen å øvelseskjøre med slik at kostnaden ved førerkort reduseres. På den måten vil veien til førerkortet bli mer tilgjengelig for alle. Førerkortet gir mennesker større mulighet til å delta i samfunnet, spesielt i distrikts-Norge. Førerkortet gir mennesker en større mulighet for å få jobb, delta på aktiviteter, kulturarrangementer og å pleie vennskap og familiebånd.

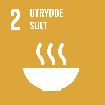
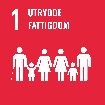
****  **** 

**Aktiviteter tilknyttet ferier**

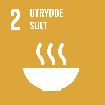
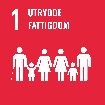
**Høstferietilbud**

Høstferietilbud er et gratis tilbud til ungdomsskoleelever og VGS-elever i deler av høstferien. Da flytter aktivitetsleder kontoret sitt ned til kafedelen av Sør-Aurdalshallen for noen dager. Vi benytter kjøkken, kafédel og hallen. Her kan de kjøpe kioskvarer, varm mat, spille spill, benytte hallen og være med venner. Vi serverer også gratis mat som f.eks pizza, vafler eller kake.  
Tilbudet gjelder 3 dager i høstferien og varer fra kl 11.00 – 15.30  
Vi har ingen frivillige tilknyttet dette tilbudet.

Mål: Skape en åpen inkluderende møteplass. Forebygge utenforskap og ensomhet. Bidra til inkludering, integrering og fellesskap.

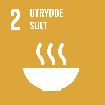
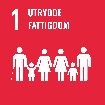
**Vinterferietilbud**Vinterferietilbud er et tilbud til ungdomsskoleelever og VGS-elever i deler av vinterferien. Da flytter aktivitetsleder kontoret sitt ned til kafedelen av Sør-Aurdalshallen for noen dager. Vi benytter kjøkken, kafédel og hallen. Her kan de kjøpe kioskvarer, varm mat, spille spill, benytte hallen og være med venner. Vi serverer også gratis mat som f.eks pizza, vafler eller kake.  
Tilbudet gjelder 3 dager i vinterferien og varer fra kl 11.00 – 15.30   
Vi har ingen frivillige tilknyttet dette tilbudet.  
Mål: Skape en åpen inkluderende møteplass. Forebygge utenforskap og ensomhet. Bidra til inkludering, integrering og fellesskap.

**Påskeferietilbud**

Påskeferietilbud er et tilbud til ungdomsskoleelever og VGS-elever i deler av påskeferien. Da flytter aktivitetsleder kontoret sitt ned til kafedelen av Sør-Aurdalshallen for noen dager. Vi benytter kjøkken, kafédel og hallen. Her kan de kjøpe kioskvarer, varm mat, spille spill, benytte hallen og være med venner. Vi serverer også gratis mat som f.eks pizza, vafler eller kake.  
Tilbudet gjelder 3 dager i påskeferien og varer fra kl 11.00 – 15.30   
Vi har ingen frivillige tilknyttet dette tilbudet.

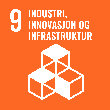
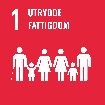
Mål: Skape en åpen inkluderende møteplass. Forebygge utenforskap og ensomhet. Bidra til inkludering, integrering og fellesskap.

**Vinterferie og lesetips**

I samarbeid med Sør-Aurdal folkebibliotek ønsket vi å lage noen lesetips til ungdom i ferien. Vi filmet og la det ut på Ung i Sør-Aurdal facebook og Ung i Sør-Aurdal Snapchat.

  **** ****    

**Påskekrim**

Aktivitetsleder hadde lyst til å lage en påskekrim til elevene på ungdomsskolene. For å få til dette tok aktivitetsleder kontakt med flere personer i Sør-Aurdal og alle ville være med å lage påskekrim. Flere butikker gikk sammen og sponset godteri til påskeeggene.   
Midt på lyse dagen, rett før påskeferien, ble det begått et skrekkelig mord på kommunehuset i Sør-Aurdal. De mistenkte ble kjapt hentet inn av politiet. Alle de mistenkte hadde tungtveiende motiv og skurkeblikk. Heldigvis kom det inn mange riktige svar på påskekrimmen og morderen ble tatt!  
Tusen takk til alle sammen for sporty dramatisering og bidrag.

Ungdomsskolene sendte inn svar på påskekrimmen klassevis og det ble gjort en trekning blant de innsendte svarene. Vinneren av klassekonkurransen vant et stort påskeegg til hele klassa.   
Påskekrimmen viste seg å bli like morsom for alle aldre, så etter at skolene hadde hatt sin trekning, ble påskekrimmen ble lagt ut på Sør-Aurdal frivilligsentral sin hjemmeside og Sør-Aurdal frivilligsentral sin facebookside. Vinneren på facebooksiden vant et påskeegg.   
Alle ungdomsskoleelevene deltok i mysteriet i påskekrimmen og det skapte stort engasjement på facebook. Det er vanskelig å anslå antall deltakere, men det var mange!  
Mål: Lage en morsom fellesaktivitet til klassene på ungdomsskolene. Bidra til samarbeid, fellesskapsfølelse og litt latter for både ungdom og voksne.

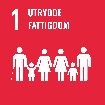


**Jul**Det ble sendt ut et julekort med et dikt og en penn til alle våre fantastiske frivillige som takk for god innsats.   
Alle deltakerne på Dagtilbudet for seniorer på Hedalsheimen og Solbraut fikk hjemmelagde nisseposer med godteri i. En av våre frivillige hadde lagd nisseposene. Posene ble delt ut av to nissekledde damer med ønske om en god jul.

Mål: Skape glede, fellesskap og samhørighet. Vise at de frivillige og deltakerne våre blir satt stor pris på.

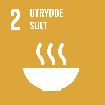
 ****

**Romjulskafé**  
Frivilligsentralen hadde planlagt romjulskafe 4. juledag på Solbraut. Det skulle bli et hyggelig juletreff over kaffe og kaker. Det pleier å komme 8-10 deltakere på dette tilbudet og det er en frivillig tilknyttet dette tilbudet.   
Dette ble avlyst i år grunnet høyt smittetrykk.   
Mål: Forebygge utenforskap og ensomhet. Bidra til glede, inkludering, samhørighet og sosialt fellesskap i julen.

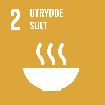
    

**Aktiviteter og tilbud for voksne og senior**

**Nystekroken strikkekaffe**  
Nystekroken strikkekafé holder til i underetasjen på Sør-Aurdalsheimen. Der samles de annenhver tirsdag. Det strikkes og utføres annet type håndarbeid attåt kveldsmaten og kaffen.   
Frivilligsentralen har ingen frivillige inn i tilbudet, men vi sørger for god kveldsmat til deltakerne. Det møter det opp 12- 18 stk.

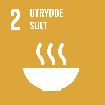
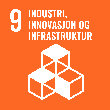
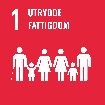


**Mørgosvøm for vaksne med frokost**Dette er et nytt tilbud i samarbeid med Sør-Aurdal kommune ved folkehelsekoordinator og Sør-Aurdal frivilligsentral.  
Hver tirsdag har vi Mørgosvøm for vaksne med frokost. Tilbudet er lokalisert i bassenget og i kafédelen i Sør-Aurdalshallen og er et tilbud for alle over 18 år.  
Svømmehellen har åpent fra kl 06.30-08.00  
Frokost er servert fra kl 07.30 – 10.00  
Her kan du komme og svømme. Svømme og spise frokost, eller bare spise frokost sammen med andre.  
Mål: En åpen sosial møteplass for voksne. Forebygge utenforskap og ensomhet og bidra til inkludering, integrering, fellesskap, livsglede og god folkehelse. Gode sosiale møter rundt er måltid.

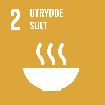
**** 

**Sytreff for alle syglade**

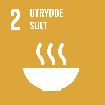
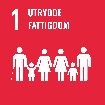
To helg i året er det sytreff på Leirskogen grendehus fra torsdag – søndag.   
Sytreffet byr på overnatting, mat, trivelige deltakere og inspirasjon fra Frydefull fra Jevnaker. Det ble kun gjennomført en helg i år grunnet høyt smittetrykk.  
Sytreffet hadde 15 deltakere. Frivilligsentralen har ingen frivillige inn i tilbudet, men vi støtter opp om tilbudet.   
Mål: En sosial møteplass over felles interesse. Forebygge utenforskap og ensomhet og bidra til inkludering, integrering, mestring, læring, fellesskap og livsglede. Gode møter over en sosial helg.

******  ** **  **** 

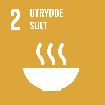
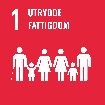
**Aktivitetstilbud for senior**Vi har aktivitetstilbud for seniorer på Hedalsheimen hver onsdag og Aktivitetstilbud for senior på Solbraut hver torsdag. På aktivitetstilbudene har vi ulike aktiviteter hver gang. Det kan være bingo, åresalg, sang, håndarbeid, andakt osv.   
Felles for dagene er hyggelig fellesskap rundt middagen med kaffe og kaker etterpå.   
Tilbudet driftes av en ansatt på frivilligsentralen. På hedalsheimen er det 16-20 deltakere og på Solbraut er det 13-18 deltakere. Det er 8 frivillige tilknyttet tilbudet.   
Mål: Skape en åpen sosial møteplass for seniorer. Forebygge utenforskap og ensomhet og bidra til inkludering, integrering, mestring, læring, fellesskap og livsglede. Gode møter rundt aktiviteter og et varmt måltid.

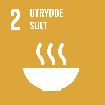
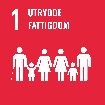
**Aktivitetstilbud for senior med middagsservering**   
Bagn og Reinli Sanitetsforening serverer gratis middag på Aktivitetstilbudet på Solbraut annenhver torsdag. Dette er et veldig populært tilbud.  
Det er 20-22 deltakere på disse dagene.  
Mål: Skape et sosialt fellesskap rundt et måltid. Sikre tilgang til god og næringsrik mat. Bidra til mat- og livsglede.

**Tirsdagsklubben  
Dagtilbud for hjemmeboende demente**   
Dette er et samarbeid mellom Bagn og Reinli Sanitetsforening, Lions Klubb Vassfaret, Røde Kors Besøkstjeneste, Sør-Aurdal kommune og Sør-Aurdal frivilligsentral. Tilbudet er hver tirsdag og er lokalisert i underetasjen på Sør-Aurdalsheimen. Sør-Aurdal kommune har en ansatt i 20% stilling som drifter tilbudet. Sør-Aurdal frivilligsentral stiller med en frivillig på Tirsdagsklubben hver uke.   
Vi drikker kaffe og spiser vaffel i koselig fellesskap. Vi har aktiviteter som sang, høytlesing og trim. Vi går tur og bruker sansehagen. De frivillige som kan spille noen musikkinstrumenter har av og til med seg dette. Ved behov har noen av våre frivillige kjørt deltakere til og fra tilbudet. Vi har 10 frivillige tilknyttet tilbudet og 3-6 deltakere.  
Mål: Skape en sosial møteplass. Forebygge utenforskap og ensomhet og bidra til inkludering, integrering, mestring, læring, fellesskap og mat- og livsglede. Gode møter rundt aktiviteter og et varmt måltid.

       **** 

**Tirsdagsklubben med middagsservering  
Dagtilbud for hjemmeboende demente.**Bagn og Reinli Sanitetsforening serverer gratis middag, annenhver tirsdag, for deltakerne på Tirsdagsklubben. Dette er et veldig populært tilbud!  
Mål: Skape et sosialt fellesskap rundt et måltid. Sikre tilgang til god og næringsrik mat. Bidra til mat- og livsglede.

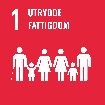
**Haugen i Begnadalen**Det er kaffe og kake hver tirsdag på Haugen i Begnadalen. Tilbudet er åpent for alle som har lyst til å være litt sosiale over en kaffekopp. Det er 6-8 deltakere på tilbudet.  
Vi har ingen frivillige inn i tilbudet, men Sør-Aurdal frivilligsentral er med og støtter opp om tilbudet.  
Mål: Være med på å skape en åpen sosial møteplass. Forebygge utenforskap og ensomhet og bidra til inkludering, integrering, fellesskap og livsglede.

**Digital kafé**

Digital Kafé er et samarbeid mellom Sør-Aurdal kommune ved velferdsteknologi-koordinator og Sør-Aurdal frivilligsentral.  
Det er et kurs i generell bruk av data, nettbrett og mobiltelefon.  
Kurset holder sted på biblioteket på Hedalen bo- og servicesenter og på Breidablikk i Sør-Aurdalshallen. Her måtte flere kursdager flyttes grunnet høyt smittetrykk.  
Mål: Øke seniorenes kompetanse digitalt. Forhindre digitalt og sosialt utenforskap. Bidra til integrering, inkludering, kompetanseheving, mestring og trygghet i en hyggelig sosial setting.

**

****  ** ** 

**Seniordans**Seniordansen har samling hver torsdag på Fossvang. De er 15-20 danseglade deltakere. Frivilligsentralen har tidligere vært inne ved oppstart av Seniordans og daglig leder har siden sittet som sekretær i styret. Daglig leder går nå ut av sekretærrollen og Sør-Aurdal frivilligsentral fortsetter å støtte opp om tilbudet.  
Mål: Støtte opp rundt en sosial og aktiv møteplass for seniorer. Bidra til bedre folkehelse, vennskap, fellesskapsfølelse, mestring og livsglede.

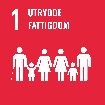
    

**Seniortreff på Leirskogen**Seniortreff på Leirskogen er en sosial samling for alle seniorer i Sør-Aurdal kommune.   
Her møtes de en gang i mnd for et sosialt treff over en felleslunsj og kaffe.  
Treffet varer i to timer og har 20-25 deltakere. Frivilligsentralen har ingen frivillige inn i tilbudet, men vi støtter opp om tilbudet.   
Mål: Forhindre utenforskap og ensomhet. Støtte opp rundt en sosial møteplass for seniorer. Bidra til inkludering, inkludering, vennskap, fellesskapsfølelse, livsglede.

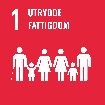
**Solskinnsklubben/Disco**Det er dans og fellesskap for Solskinnsklubben en gang i mnd. Arrangementet holdes i Glasshuset på SAUS, eller på Morudstranda camping.   
Det er et populært tilbud rettet mot brukere av tilrettelagte tjenester i Valdres og på Dokka.   
Det er Vangstein`s dansemusikk som spiller opp til dans for en ivrig gjeng.   
Frivilligsentralen har salg av pølser, hamburgere, sjokolade, kake, brus og kaffe.   
Det er 60- 90 stk. der hver gang. Det er 13 frivillige tilknyttet dette arrangementet.

Mål: Skape en sosial møteplass for brukere av tilrettelagte tjenester. Forebygge utenforskap og ensomhet og bidra til inkludering, integrering, mestring, fellesskap og livsglede. Gode sosiale møter rundt musikk, dans, vennskap og fest.

    ****  

**Sanggruppe**En gang i måneden er det sangkveldfor brukere innen tilrettelagte tjenester på kantina på Tingvoll. De får besøk av en sangglad forsanger i fra Flå som er med dem og synger.   
Det er ca 14-20 deltakere der pr. gang. Frivilligsentralen har ingen frivillige der, men vi ordner med kaffe og kake til sangfuglene.

Mål: Skape en sosial møteplass for brukere av tilrettelagte tjenester. Forebygge utenforskap og ensomhet og bidra til inkludering, integrering, fellesskap og livsglede.

    **** 

**Lesestund på Sør-Aurdalsheimen**Hver onsdag formiddag har Sør-Aurdal frivilligsentral lesestund i stua på Sør-Aurdalsheimen. En frivillig leser fortellinger og stykker fra forskjellige bøker. Vi har brukt «Song og Soga», julehefter, Alf Prøysen ol.   
Det kommer 8-10 som hører på lesestunden og vi har 1 frivillig tilknyttet dette tilbudet.  
Mål: Skape en sosial og koselig atmosfære i møtet med historier, dikt og annen litteratur. Bidra til engasjement, fellesskap og livsglede. Gode stunder med litteraturen som samlingspunkt.

   **** **** 

**Småjobb og hjelp**Vi får av og til spørsmål om småjobber og vi har av den grunn opprettet en aktivitet på vår hjemmeside og en Messengergruppe som frivillige kan melde seg inn i. Der kan vi legge ut ulike anonyme oppdrag som de frivillige kan velge å ta, eller ikke. Det kan være oppdrag som handlehjelp, gressklipping, vedbæring, snømåking, kjøring ol.   
Ved større vaskeoppdrag har vi en gruppe som kan kontaktes.

Ved tyngre arbeid som f.eks flytting o.l, har vi et flott samarbeid med Tingvolltoppen.

Lions Club Vassfaret bidrar mye når det gjelder f.eks bæring av ved, snømåking, gressklipping, kjøring til butikken og div andre oppgaver.  
Mål: Bidra til å skape et varmere samfunn. Skape gode møter mellom mennesker.

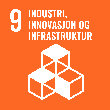
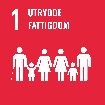
**TelefonVenn**

Dette er et tilbud til deg som ønsker å være en telefonvenn, eller til deg som trenger en telefonvenn. Det er et tilbud for å motvirke ensomhet og skape trygghet i nærmiljøet.  
Det er utviklet av Der du bor – Telemark og primære samarbeidspartnere er Norges frivilligsentraler og Frivilligsentralene i Vestfold og Telemark.  
Mål: Forebygge ensomhet og utenforskap. Bygge trygghet, vennskap og livsglede.

**Boka helt hjem**

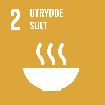
Boka helt hjem er et samarbeid med Sør-Aurdal folkebibliotek og Sør-Aurdal frivilligsentral.   
Ved behov kan frivilligsentralen bistå med frivillige som kan hente bibliotekboka for deg og levere den igjen visst du av ulike årsaker ikke kan gjøre dette selv.   
Mål: Bidra til å gjøre bibliotekets litteratur mer tilgjengelig for de som ikke kommer seg på biblioteket.

    **** ****   **** 

**Kjøring av Covid-tester**Tirsdag og torsdag kjøres det Covid-tester fra Bagn til Etnedal. Vi har 3 frivillig som gjør denne innsatsen.  
Mål: Bistå Sør-Aurdal kommune med transport av Covid-19 tester.  
   

**Hjemmebesøk**Ved henvendelser ang hjemmebesøk har vi et godt samarbeid vi med Røde Kors Omsorg. Det har ikke vært mange oppdrag i år grunnet Covid-19.   
Ved lengre nedstengnings-perioder har vi ringt rundt til våre faste brukere av tilbudene våre.

Mål: Forebygge ensomhet og utenforskap. Bygge trygghet, vennskap, forventning og livsglede.

**Friluftslivets uke – Tur til Bagnsbergatn**

I forbindelse med friluftslivets uke arrangerte vi tur til Bagnsbergatn. Dette var en tur som var tilrettelagt for de som ønsket å gå, sykle, eller kjøre bil.   
Det var salg av kaffe og kaker og omvisning med Kristian Berglund.   
Mål: Gjennom friluftslivets uke ønsket vi å ha et arrangement som støttet opp under tema friluftsliv. Vi ønsket å gi alle en mulighet til å kjenne gleden ved naturen og være sosiale sammen med andre.

  ****  **** 

**Klessalg**

En gang i året kommer Seniorbutikken og holder klessalg under aktivitetestilbudet på Hedalsheimen Bo- og servicesenter og på Solbraut på Bagn. Det er flere av de eldre som har utforinger med å komme seg til klesbutikker, så dette er et populært tilbud. En ansatt fra Sør-Aurdal frivilligsentral bistår deltakerne.   
Vi har alt i alt 50 deltakere på disse arrangementet.  
Mål: Bistå de eldre med hjelp til å handle klær.

****  ****

**Konsert med Guren Hagen i Den kulturelle spaserstokken**

Konsert med Guren Hagen på Hedalen bo- og servicesenter og i Festsalen på Sør-Aurdalsheimen. Dette er et samarbeid mellom Sør-Aurdal kommune, eldrerådet og Sør-Aurdal frivilligsentral.  
Mål: Være med å skape en sosial samling i møte med musikken. Forebygge utenforskap og ensomhet og bidra til inkludering, integrering, fellesskap og livsglede i møte med musikken og menneskene.

     ****

**Konsert med Tore Halvorsen i Den kulturelle spaserstokken**

Julekonsert med Tore Halvorsen på Hedalen bo- og servicesenter og i Festsalen på Sør-Aurdalsheimen. Dette er et samarbeid mellom Sør-Aurdal kommune, eldrerådet og Sør-Aurdal frivilligsentral.

Mål: Være med å skape en sosial samling i møte med musikken. Forebygge utenforskap og ensomhet og bidra til inkludering, integrering, fellesskap og livsglede i møte med musikken og menneskene.   
Avlyst pga høye smittetall.

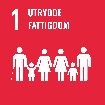
     ****

**Markedsføring**

* Vi har oppgradert og oppdatert Sør-Aurdal frivilligsentral sin hjemmeside.
* Vi legger ukentlig ut aktiviteter og tilbud på Sør-Aurdal frivilligsentral sin facebookside, Aktiviteter for eldre – facebookside, Ung i Sør-Aurdal -facebookside og Ung i Sør-Aurdal -Snapchat.
* Vi henger opp månedlige oversikter over hva som skjer på aktivitetstilbudene for senior butikken i Reinli, Prix på Bagn, Joker i Begnadalen og …. I Hedalen. Det blir i tillegg hengt opp inne på Hedalen bo- og service senter og på Solbraut på Bagn.
* Vi har lagd nye foldere og brosjyrer som vi har delt ut ved anledninger og lagt ut på legekontor, tannlege, resepsjonen på Tingvoll osv.
* Vi har kjøpt inn et flagg som kan brukes til markedsføring på stands/messer.
* Vi er registrert på Frivillig.no

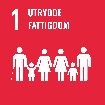
****

**Utleie til selskap**Frivilligsentralen har utleie av det du trenger til selskap. Vi har utleie av stoler, bord, duker og alt til oppdekking av bordet.Mål: Gjøre det enkelt og rimeligere å be inn til større sosiale lag. Bidra til sosiale møter og festligheter. Forebygge utenforskap og ensomhet og bidra til inkludering, integrering, fellesskap og livsglede.

**** 

**Utleie av teleslynge**Frivilligsentralen har utleie av teleslynge.

Mål: Forebygge utenforskap og ensomhet og bidra til inkludering, integrering, fellesskap og livsglede.



**Salg**Du kan få kjøpt batterier av HLF Valdres hos frivilligsentralen.

**Innleid underholdning i 2021**

* Vangsteins danseband

**Økonomiske midler som er mottatt**

**Sør-Aurdal Kommune** Kr 1 090 000,-  
  
Sør-Aurdal kommune sin støtte går til

* 40 % av lønnsmidlene til en 100% stilling
* Husleie
* Strøm
* Div. kontorartikler
* Vaktmestertjeneste
* Renovasjon
* Til to sentraler

**Grasrotandel** kr: 1857,27

**Gaver**

Kr. 5 000 fra Bagn og Reinli Sanitetsforening som skal benyttes til mat på Etter skoletid

**Sluttord:**

Styret i Frivilligsentralen vil takke alle som har bidratt med frivillig arbeid eller gaver/støtte i året som er gått.

Bagn 31. januar 2021

----------------------------------------------------------------------------------

Svein Bakke

Styreleder

----------------------------------------------------------------------------------

Unni Listerud  
Styremedlem

--------------------------------------------------------------------------------

Karin Marie Skimten Lie

Styremedlem

--------------------------------------------------------------------------------

Solveig Ottosen

Styremedlem

--------------------------------------------------------------------------------

Marianne Haldis Jensen

Styremedlem