

Årsmelding 2019

Eldreliv



Byfogd Sandbergs gate 5
1532 Moss
Tlf: 919 04 125 eller 40 55 67 70
helene@eldreliv.no
post@eldreliv.no
moss.frivilligsentral.no

*Felleskap
Fysisk aktivitet
Frivillighet*

Følg Moss Frivilligsentral på  facebook!

Møte mellom mennesker

Innledning	3
Formål	4
Målgruppe	4
AKTIVITETER OG TILBUD 2019	5
Møteplasser -	5
«Juleglede for eldre» -	9
Besøksvenner -	10
Strøsandbokser - forebygging av fallulykker	11
Følge til lege etc - i samarbeid med frivilligsentralen	11
Den kulturelle spaserstokken – i samarbeid med Moss Kommune	11
Seniorfestival - i samarbeid med Moss Kommune	11
handlehjelp -	12
Bowls -	12
Sykling uten alder – rett til vind i håret -	14
Frivillige -	16
Frivillighetens hus -	16
Internasjonal frivillighetsdag -	17
Brukere	18
Markedsføring	18
Organisering og finansiering	19
Arbeidsmiljø og personalsituasjon	20
Administrativt arbeid	21
Styret i Moss og Omegn Kvinneråd har i 2019 bestått av:	22
Vedtekter:	23
Handlingsplan 2020 -	24
Seniorsenter med nærmiljøtiltak 2020	27
Utklipp fra avtalen mellom Moss kommune og Moss og omegn kvinneråd	28

INNLEDNING

Eldreliv er en avdeling under Moss og omegn kvinneråd, og retter seg mot de eldste i Moss. Eldreliv skal forebygge ensomhet og drive ulykkesforebyggende arbeid, og drives av frivillige ubetalte medarbeidere med unntak av koordinator. Det er et daglig og tett samarbeid mellom Eldreliv og Moss Frivilligsentral. Både Eldreliv og Frivilligsentralen har kontorer og flere aktiviteter i Frivillighetens hus som rommer 29 organisasjoner til sammen.

Uten frivillige ingen Eldreliv! De frivillige er vår viktigste ressurs, og som vi setter stor pris på. Eldreliv og Moss frivilligsentral har felles arrangementer for våre frivillige gjennom året, og vi har også felles registreringsprogram for frivillige.

Tusen takk til alle frivillige for all innsats i året som har vært! Takk for godt samarbeide med både andre frivillige organisasjoner og med kommunale foretak.

2019 var det siste året før Moss og Rygge kommuner skulle slå seg sammen. Året har på mange måter vært preget av denne prosessen. Nå er sammenslåingen et faktum og 2020 blir et år hvor de nye endringene skal gå seg til og implementeres i det daglige arbeidet.

Helene Kongelf og Therese Lerstad, koordinatører

FORMÅL

Moss Kommune tok initiativ overfor Moss og Omegn Kvinneråd våren 2008 med en forespørsel om å påta seg et besøksvennprosjekt med frivillige, rettet mot eldre mennesker som bor alene i sine hjem og som ikke har familie. Kommunen ønsket et økt fokus på denne gruppen. «Hverdagsliv for eldre» ble startet som et prosjekt, men er nå et fast tiltak under navnet "Eldreliv".

Formålet er å nå de eldste som er alene og som i liten eller ingen grad benytter andre tilbud i nærmiljøet, eldre som ikke har familie eller nettverk, eller som har dette i begrenset omfang. Hensikten er å gi tilbud om sosial støtte i form frivillige besøksvenner og møteplasser i nærmiljøene. Videre er det et mål å gi tilbud om tilpasset fysisk aktivitet, noe som igjen kan bidra til å forebygge ulykker. Det skal også legges til rette for å skape kontakt mellom generasjonene, og samarbeid med lokale skoler og barnehager er derfor viktig.

MÅLGRUPPE

Målgruppen er hjemmeboende eldre med lite nettverk, og som er bosatt i Moss kommune. Hensikten er å gi tilbud om sosial støtte i en ensom hverdag. Videre har Eldreliv som formål å gi tilbud om fysisk aktivitet og å drive ulykkesforebyggende arbeid.

Eldreliv jobber aktivt oppsøkende for å komme i kontakt med målgruppen. Eldreliv utfyller andre tiltak rettet mot eldre, og når ut til eldre som andre tiltak ikke når ut til. Dette var jo også utgangspunktet for opprettelsen av Eldreliv og grunnen til at Eldreliv ble videreført. Fysisk aktivitet er en viktig del av tilbudet. Transport til og fra de ulike aktivitetene er et problem for flere av de eldre vi er i kontakt med. Vi har tidligere takket være økonomisk støtte gjennom både Extrastiftelsen og Sparebank1 Stiftelsen Østfold Akershus kunnet tilby transport til og fra aktivitetene våre, men dette bare til noen enkelte aktiviteter og i perioder. Eldreliv kan nå ut til enda flere eldre i målgruppen hvis transport hadde vært en del av tilbudet.

Samarbeidspartnere

Eldreliv har partnerskapsavtale med Moss kommune via eierorganisasjonen Moss og Omegn Kvinneråd. Vi har dessuten en partnerskapsavtale med Østfoldhelsa og Norges carpet bowls forbund om kulespillet bowls. Eldreliv og Moss Frivilligsentral har et daglig, tett samarbeid, og det er glidende overganger mellom en del av oppgavene. Vi samarbeider også med Home-Start Familiekontakten Moss som til og med 2019 har hatt samme eierorganisasjon, organisasjonsnummer og lokasjon.

Eldreliv har et tett og godt samarbeide med Moss kommune v/ Prosjekt Hverdagsrehabilitering, Hjemmebaserte tjenester, Tjenestekontoret, sykehjemmene og Den kulturelle spaserstokken. Vi opplever en økt interesse for Eldrelivs aktiviteter.

I 2019 samarbeidet vi med:

Moss Frivilligsentral	Østfold Fylkeskommune
Sparebank1 Stiftelsen Østfold Akershus	Jeløy Seniordans
Hukommelsesteamet, Moss kommune	Skoggata bo- og servicesenter
Tjenestekontoret, Moss kommune	Luenbakken barnehage
Moss og omegn Demensforening	Skarrmyra barnehage
Nøkkeland Skole	Moss og Jeløy menigheter
Moss Fotballklubb	Briths Matgleder
Home-Start Familiekontakten Moss	Islandsmoen mannskor
Østfoldhelse	Verket barnehage
Orkerød sykehjem	Norges Carpet Bowls Forbund
Mosscykleklubb	Sykling uten alder
Moss Avis	Hjerteress v Kenneth Busch

AKTIVITETER OG TILBUD 2019

MØTEPLASSER -

Eldreliv skal forebygge ensomhet blant de eldste i Moss kommune. Ett av tiltakene er sosiale møteplasser. Møteplassene er nærmiljøtilbud, og det er koordinator ved Eldreliv som står for organisering og tilrettelegging, mens det er de frivillige ved møteplassene som står for gjennomføringen. En forutsetning for at møteplassene skal fungere er både at vi har egnede lokaler, at vi har frivillige som tar ansvar for de praktiske oppgavene, og at vi har gode samarbeidspartnere på den enkelte møteplass.

I forbindelse med flyttingen til Frivillighetens hus på Høienhall oppstod en etterspørsel etter enda en møteplass, og Energikvarteret så dagens lys i september 2017. Energikvarteret har stadig økende besøkstall, og vi opplever at møteplassen er populær både blant de eldre og i kommunens tjenesteapparat. Eldreliv har i 2019 organisert og tilrettelagt for tre møteplasser: på Nøkkeland, i Skoggata og i Frivillighetens hus på Høienhall.

Møteplass Nøkkeland -



Møteplass Nøkkeland finner sted i kantina til Nøkkeland skole hver torsdag kl 13-15. Det har i 2019 vært tre faste frivillige, samt en fast frivillig vikar som har vært tilknyttet møteplassen og som hver torsdag møtes en time før gjestene kommer og dekker bord, lager kaffe, steker vafler, ordner med loddssalg, samt ønsker gjestene velkommen og sørger for opprydning etterpå.

I løpet av året har vi forskjellige innslag av underholdning og aktiviteter. Annenhver torsdag organiserer Eldrelivs egne frivillige bowlstrening på møteplassen. Andre aktiviteter i 2019 har vært quiz, minikonsserter og brettspill. Jeløy Seniordans har dessuten danset for og med deltakerne på møteplassen, det spredte glede og latter. De eldre har fått tilbud om egentrening i form av styrketrening ledet av noen av Nøkkelandts elever hver uke. Dette samspillet er viktig og satt pris på av både unge og eldre. Det er jo en av målsettingene våre at generasjoner møtes på tvers og gjør noe hyggelig sammen. Vi har også et samarbeide med Luenbakken barnehage som til stor glede for de eldre har vært på besøk og sunget. På vårhalvårets siste møteplass for Nøkkelandtsdeltakerne dro vi til Røed gård for en fin og ærverdig sommeravslutning. Vi fikk en sommerkonsert i Hovedhuset og avsluttet med herlig servering etterpå.

Møteplass Skoggata -

Møteplass Skoggata har hatt treff annenhver onsdag kl. 11-13 siden 2014. Møteplassen har tidligere vært godt besøkt, men antallet besøkende har dessverre avtatt. I 2019 har det vært nede i rundt 10-12 eldre og 2-3 frivillige. Vi jobber med å få til et større antall besøkende, både fra bo- og servicesenteret, men også fra hjemmeboende i bydelen. Det er viktig med et godt samarbeide med de ansatte på bo- og servicesenteret for å få til dette.



Trening er en viktig del av tilbudet, og hver gang det er møteplass innledes den med 30 minutter styrketrening med fysioterapeut. Etter treningen går de eldre til hyggelig prat hvor de får servert kaffe og de som vil kan kjøpe seg noe i kafeen. De frivillige selger lodd, og inntektene brukes på loddpremier, kaffe og aktiviteter. Vi har hatt underholdning med visesang og spill. Noen av deltakerne leser dikt og noen synger en sang for de andre. Noen av deltakerne bor på Skoggata bo- og servicesenter, men det kommer også deltagere fra hele bydelen.

Energikvarteret -

Eldreliv fikk i 2017 midler fra SpareBank1 Stiftelsen Østfold Akershus til en treningsgruppe med fysioterapeut for eldre. Gruppen fikk navnet Energikvarteret, og har fungert både som en ukentlig sosial møteplass og et treningstilbud for hjemmeboende eldre. Ved oppstart hadde vi tilbud om henting hjemme for eldre som ellers ikke kommer seg ut, og dette var avgjørende for å få tak i denne målgruppa. Energikvarteret er en suksesshistorie, og tilbudet er videreført i 2018 og 2019 med støtte fra Sparebank1 Stiftelsen Østfold Akershus, men uten støtte til transport.



Det er et populært tilbud. 45 minutters styrke- og kondisjonstrening sittende på stoler ledet av fysioterapeut Kenneth Busch, etterfulgt av lett servering med smoothie og brødmatt. Energikvarteret vokser stadig. Nå er det vanlig at det er ca. 25 deltagere med hver tirsdag, rekorden har vært 30 deltakere og det synes vi er utrolig gøy! Mange av deltakerne har flerkulturell bakgrunn, for å nevne noen; Polen, Mauritius, Kina, Pakistan, Sverige.



Tiltaket forebygger ensomhet og sosial isolasjon, gir økt livskvalitet og bedre helse. Forskning viser dessuten at styrketrening forebygger fall og skader blant eldre. Vi har fått tilbakemeldinger fra flere av deltakerne om at de opplever å ha blitt i bedre fysisk form etter å ha deltatt på Energikvarteret.

Noen av deltakerne er henvist fra hjemmesykepleien eller fra prosjekt hverdagsrehabilitering i kommunen, andre har hørt om det fra venner, naboer mm. Vi vurderer om vi skal opprette en gruppe til med Energikvarteret, en annen dag i uka.

«JULEGLEDE FOR ELDRE» -



Onsdag 11. desember ble det for 12. gang arrangert "Juleglede for eldre", og for andre gang på Verket scene. Arrangementet er for de eldste i Moss som ikke er med på så mye annet før jul. I 2019 var det ca 250 eldre som deltok på dette tradisjonsrike julebordet. Islandsmoen mannskor er et fast og kjært innslag med høytidelig kor- og allsang på Juleglede, og i år var vi så heldige å få besøk av et nydelig Luciatog fra Verket barnehage. Koordinator Helene Kongelf ønsket velkommen, og daglig leder i Sparebank1 Stiftelsen Østfold Akershus, Erling Nord-Varhaug ønsket alle en god jul og vel hjem. Familien Myntevik underholdt med nydelig sang og fortellinger med juletema.



Juleglede er et samarbeidsprosjekt mellom flere. SpareBank 1 Stiftelsen Østfold Akershus støttet arrangementet med kr 90 000,-. Moss kommune stiller med lokaler, og Moss Avis med annonsering og omtale av arrangementet, og Brith Bakken stiller med frivillig arbeidskraft i tillegg til at hun leverer maten. De 25 frivillige deltok i alt fra å gjøre arrangementet kjent, pynte og dekke bord, ta imot gjestene, servere og rydde. Det er et stort og og krevende arrangement å få i stand og det er viktig at også eldre som bor på institusjon får mulighet til å benytte seg av dette. Transporten til og fra arrangementet er alltid utfordrende, og noe vi jobber kontinuerlig med å forbedre logistikken på.

En stor takk går til alle som gjorde arrangementet mulig, og en ekstra stor takk går til Sparebank1 Stiftelsen Østfold Akershus som har finansiert Juleglede for eldre i 12 år!

BESØKSVENNER -



Besøksvenner er frivillige som besøker eldre mennesker som er ensomme, ikke har familie eller annet nettverk. De aller fleste får besøk en gang i uka 1-2 timer pr gang. Frivillige besøksvenner er positive og varme og vil gjerne gi noe til et annet medmenneske. Både besøksvennen og hans/ hennes nye venn skal ha glede av relasjonen. Det å være besøksvenn krever ingen spesielle forkunnskaper, og koordinator ved Eldreliv kobler frivillige besøksvenner med eldre som ønsker en besøksvenn. Vi opplever at det er viktig for de frivillige besøksvennene at relasjonen er til gjensidig glede for begge parter, og at de frivillige ikke driver med avlastning for pårørende.



STRØSANDBOKSER - FOREBYGGING AV FALLULYKKER

Også i 2019 har vi ved hjelp fra frivillige delt ut strøsandbokser (og påfyll) til eldre som ikke har mulighet til å skaffe seg dette selv. Tilbudet er i samarbeid med Frivilligsentralen. Det er våre frivillige som henter og leverer ut strøsandboksene og returnerer de tomme til oss.

FØLGE TIL LEGE ETC - I SAMARBEID MED FRIVILLIGSENTRALEN

Eldreliv og Frivilligsentralen rekrutterer frivillige som følger eldre til lege, tannlege, sykehus, frisør etc. Det er ikke alltid den samme frivillige som følger hver gang. De frivillige bruker ikke egen bil til dette, men blir med i drosje som betales av brukeren selv. Frivillige er ikke gratis sjåførere, men er med som et medmenneske. Brukerne trenger følge fordi de trenger en arm å støtte seg i, hjelp til å finne fram, eller noen å snakke med hvis de er engstelige. Vi vil helst ha oppdrag som dette med minst 1 ukes varsel.

DEN KULTURELLE SPASERSTOKKEN — I SAMARBEID MED MOSS KOMMUNE

Våren 2019 ble Eldreliv invitert av Den kulturelle spaserstokk med på utstilling. 10. Mai var 15 eldre og frivillige på utstilling med Charlotte Wankels verker på Galleri F15. Kaffe og den obligatoriske albykringla etter utstillingen. Mange fornøyde deltakere. Eldreliv har siden 2014 hatt et samarbeide med Moss kommune og Den kulturelle spaserstokken. Formålet er ved hjelp av frivillige å bidra til profesjonelle kunst- og kulturopplevelser for seniorer.

SENIORFESTIVAL - I SAMARBEID MED MOSS KOMMUNE

Som et helt nytt konsept i 2018 bestemte politikerne seg for å arrangere en Seniorfestival i byen. Dette ble videreført i 2019, og Eldreliv sine faste aktiviteter og møteplasser ble lagt inn i festivalprogrammet, og vi hadde aktiviteter og ekstra med ressurser på møteplassene for å ta imot både nye deltakere og nye potensielle frivillige.

HANDLEHJELP -

Eldreliv fikk i 2017 støtte fra Moss kommune til "Prosjekt handlehjelp". Prosjektet ble videreført og har vært et fast tilbud gjennom Eldreliv siden dette. Målet med prosjektet var å ved hjelp av frivillige tilby handlehjelp til eldre som har behov for bistand til handling, og som ikke allerede har vedtak om dette gjennom kommunen. Videre var det et mål om å utrede ulike modeller for gjennomføring av handlehjelp ved hjelp av frivillige.

Det å hjelpe eldre med handling er en oppgave som frivillige gjerne påtar seg. Noen av de som har fått hjelp har blitt koblet med en fast frivillig handlevenn som i flere tilfeller også har fungert som besøksvenn, og andre har hatt behov for (og fått) mer sporadisk handlehjelp. Noen har vært såpass dårlige til beins at de har blitt handlet for, og noen har vært med og handlet sammen med den frivillige.

Det er ulike grunner til at eldre ber om hjelp til å handle, men et fellestrekk er svake sosiale nettverk. Handlevenn og besøksvenn har derfor vist seg som en god kombinasjon. De fleste som har fått hjelp har hatt behov for hjelp til å handle dagligvarer.

Vi har hatt tilbud om hjelp til å bestille varer med hjemlevering, dette har det vært lite interesse for. Vi har også laget en oversikt over butikker i Moss som leverer varer hjem, og det har det vært mere interesse for. Det har vært større etterspørsel etter handlehjelp på vinteren når det har vært glatt.

BOWLS -



Spillet bowls har vært et satsningsområde for Eldreliv siden 2015. Bowls er et sosialt kulespill som likner på bocchia. Bowls kan spilles enten sittende eller stående, det krever ingen forhåndskunnskaper, er lett å sette seg inn i og passer derfor for alle uavhengig av alder og funksjonsnivå. Et veldig bra folkehelsetiltak!

Eldreliv opplever stor interesse for bowls. Det er tre grupper på til sammen ca 30 eldre kvinner og menn som spiller fast ukentlig i Skoggata 24. I tillegg tilbys bowls annenhver uke på møteplass for eldre på Nøkkeland. Det er Eldrelivs egne frivillige som står for gjennomføringen av aktiviteten.

«Friske Seniorer» i Østfold og Norges Carpet Bowlsforbund er viktige samarbeidspartnere i dette prosjektet. Bowlsfrivillig May Holthe ble på årsmøtet i Norges Carpet Bowls forbund i 2017 valgt inn i valgkommiteen og satt i den også i 2018 og 2019. Vi samarbeider også med andre bowls-lag, og deltar på flere turneringer i løpet av året. Bowlsspillerne våre deltok på turneringer i Rakkestad og Vålerhallen i 2019.



SYKLING UTEN ALDER — RETT TIL VIND I HÅRET -



Formålet med «Sykling uten alder» er at eldre skal få komme seg ut og kjenne naturens og byens dufter og lyder. Ved hjelp av elektriske rickshaws (el-sykler) kan frivillige sykkelpiloter gi mennesker med nedsatt funksjonsevne og mobilitet mulighet til å komme ut på sykkelstur. Sykling uten alder har egen facebookside; Sykling uten alder.

Eldreliv har fire sykler. En av disse er utstasjonert på Orkerød sykehjem, og tre sykler står i Skoggata bo- og servicesenter og benyttes av både Eldreliv og bo- og servicesenteret.

Passasjerene blir hentet hjemme av de frivillige, og det er passasjerene selv som velger hvor de vil på tur. I tillegg til enkeltturer så ble det i 2019 arrangert sykkelfestival i Nesparken i september. Her var vi tilstede med våre 4 sykler samt 3 sykler fra Rygge. Det var syklistene fra Moss cykleklubb samt våre egne sykkelpiloter som tråkket i pedalene denne dagen.



Det hender det er noen som gjerne vil låne syklene våre, og vi lånte ut en sykkel til NAF som syklet i byens nissetog på julegateåpningen i desember.

Sykling uten alder krever en del koordinering, og flere av pilotene har faste passasjerer som de selv kontakter og inviterer med på tur når de har tid og anledning selv.

FRIVILLIGE -

Det er viktig at de frivillige gjør oppgaver som de selv ønsker og som de er komfortable med. Det var i 2019 ca. 60 frivillige tilknyttet Eldreliv. Det er overvekt av kvinner. De frivillige deltar i planlegging, rekruttering og gjennomføring av alle aktivitetene som Eldreliv tilbyr. Frivillige er Eldrelivs viktigste ressurs.

Frivillige får dekket utgifter til reise i henhold til statens satser for oppdrag som er avtalt på forhånd. Frivillige skal ikke fortrenge ordinært arbeid for å gjøre frivillige oppgaver. Når frivillige er med som ledsager ved lege-/ tannlegebesøk osv benyttes som regel drosje betalt av brukeren selv. Alle frivillige som er under 70 år er forsikret mot ulykker som medfører invaliditet eller død.

Alle frivillige har taushetsplikt både mens de er frivillige og etter at de har sluttet som frivillige. Alle frivillige signerer taushetserklæring.

Eldreliv legger til grunn at alle skal behandles med respekt, uansett etnisitet, religion, seksuell orientering, fysiske, økonomiske og sosiale forhold, og at relasjonen mellom frivillig og bruker preges av gjensidighet og likeverd.

FRIVILLIGHETENS HUS -

I 2017 flyttet vi til Frivillighetens hus, sammen med en rekke andre frivillige organisasjoner. Det er mange kontorer og møterom i huset. Frivilligsentralen, Eldreliv og Home-Start Familiekontakten har kontorer i første etasje, og disponerer lokalene på dagtid. Disse tre «organisasjonene» har hatt et særlig ansvar for oppussing og drift av huset. Frivillighetens hus er en organisasjon, registrert i Brønnøysundregisteret.

Daglig leder i Frivilligsentralen er nestleder i styret. Huset har eget regnskap, egen årsrapport, eget organisasjonsnummer, egne vedtekter. 9. november 2017 ble det avholdt et årsmøte og valgt et husstyre, hvor koordinator for Eldreliv, Therese, ble valgt inn som medlem. Koordinator har vært medlem av husstyret i 2019. Husstyret har jobbet med praktiske ting, og med organiseringen av hverdagen på huset som kontrakter med organisasjoner som vil bruke huset, nøkler, parkering, bookingsystem, facebooksider, søknader osv. Det har vært mye arbeid med Frivillighetens hus, og dette har tatt av koordinators tid.

Møter for frivillige:

I 2019 hadde vi tre informasjonsmøter for de frivillige i Eldreliv og Frivilligsentralen; fredag 26. april, fredag 14. juni og tirsdag 17. desember. Temaet alle tre gangene var prosessen med kommunesammenslåing og at Eldreliv var lagt ut på anbud. Flere av de frivillige har vært opptatt av dette.

INTERNASJONAL FRIVILLIGHETSDAG -



5. desember feires den internasjonale frivillighetsdagen over hele verden for å hedre frivillig innsats. Dette er en viktig markering. Hver dag legges det ned en enorm samfunnsinnsats av frivillige, både i Moss og i verden. Vi markerte selvfølgelig dagen! I 2019 ble Frivillighetens dag markert med et lunsjseminar på Frivillighetens hus, arrangert av frivillighetsforum og frivillighetskoordinatoren. Arrangementet, som var på dagtid, var godt besøkt. Det var presentasjon av en masteroppgave om unge frivillige, presentasjon av organisasjoner, sang ved Islandsmoen mannskor, utdeling av ildsjel-diplom m.m.

FRIVILLIGHETSRÅDET -

Frivillighetsrådet er de frivilliges forum. Styret er Eldrelivs øverste organ mellom årsmøtene og dkoordinators arbeidsgiver, mens frivillighetsrådet er et rådgivende organ. Det tilsvarer brukerråd eller ressursgrupper andre steder. Rådet drøfter saker som daglig drift, handlingsplan, budsjett, årsrapport, og saker som vedrører frivillighet. Rådet hjelper på noe av dette, det bidrar til en demokratisering, og er en kanal for kontakt mellom koordinator og de frivillige. De frivillige kan bidra med innspill om ting bare de kan se, de vet hvor skoen trykker.

I 2019 hadde frivillighetsrådet kun et møte, i mars, men det var tre møter for de frivillige. Medlemmer i frivillighetsrådet i 2019 var: Liv Stylegar, Unni Ringdal, Sidsel Semb Lie og Lill Austbø. Møtene har stort sett dreid seg om vedtekter, og om anbud. 2019 var ikke året for medvirkning, vi hadde rett og slett lite informasjon om prosessen.

Vi vurderer en endring fra frivillighetsråd til **ressursgruppe**. Det er noe av det samme, men med større vekt på å diskutere aktuelle problemstillinger, og mindre vekt på det formelle.

Andre møter knyttet til Frivillighetens hus har vært:

Lørdag 24. august var det åpen dag på Frivillighetens hus, der hadde Eldreliv stand og var tilstede for å svare på spørsmål og bidra med organisering av dagen.

BRUKERE

Eldrelivs målgruppe er hjemmeboende eldre, og formålet er å nå de eldste eldre som er alene og som i liten eller ingen grad benytter eksisterende nærmiljøtilbud, eldre som ikke har familie eller nettverk, eller som har dette i meget begrenset omfang.

I 2019 har det vært om lag 150 eldre mennesker som har benyttet ett eller flere av Eldrelivs tilbud. I tillegg kommer deltakerne på førjulsarrangementet «Juleglede for eldre» som ble holdt på Verket scene. Eldrelivs brukere er ofte sosialt isolerte mennesker som bor hjemme i egen bolig, og ikke på institusjon. Mange har svake sosiale nettverk, lite eller ingen familie og nettverk, eller har familie som bor langt unna. En del av henvendelsene vi får kommer fra den eldre selv, resten er gjennom hjemmetjenesten, pårørende, naboer etc.

Gruppen eldre som benytter seg av våre tiltak er todelt. De som har besøksvenn, deltar på turer og arrangementer i regi av Den kulturelle spaserstokken, mottar strøsandbokser, trenger følge til legen eller får handlehjelp kommer seg ofte ikke ut på egenhånd. Gruppen eldre som er deltakere på møteplassene er i bedre fysisk form og har i større grad mulighet til å bevege seg ute på egenhånd, selv om endel av disse også blir hentet hjemme. Noen av disse har også et større nettverk.

MARKEDSFØRING

Eldreliv og Frivilligsentralen har felles hjemmeside og Facebook-profil, som begge oppdateres jevnlig. Spesielt facebook har vist seg velegnet for rekruttering av frivillige. Mens møteplassene og bowlsen har faste frivillige, rekrutteres frivillige til turer, følge til lege, handlevenn og besøksvennoppgaver fortløpende, og til dette brukes facebook-siden vår. Det er også viktig for Eldreliv å annonsere i lokalavisa, og vi har hatt annonser i forbindelse med prosjekt Juleglede for eldre, Møteplass Skoggata, Møteplass Nøkkeland og for Energikvarteret i 2019.

Vi inviterete også Moss Avis på besøk for å skrive en gladsak om Eldrelivs Energikvarteret og hvordan et par barndomsvenner møtes igjen.



I 2019 har Eldreliv hatt en artikkel i gratismagasinet 60+ som har blitt sendt ut til alle husstander i Moss og Rygge. Her er flere av Eldrelivs aktiviteter omtalt.



ORGANISERING OG FINANSIERING

Eldreliv er et tilbud med Moss og omegn Kvinneråd som juridisk eier. Kvinnerådet er registrert i enhetsregisteret i Brønnøysund, og har organisasjonsnummer 971454385. Driften av Eldreliv er fullfinansiert av Moss Kommune. Det ligger til grunn at Eldreliv skal søke penger fra andre instanser som skal gå til aktiviteter, og det gjøres.

Eldreliv søker og får noen midler til drift av Energikvarteret og Juleglede for eldre, av Sparebank 1 stiftelsen Østfold Akershus.

Det er to koordinatorene i tilsammen 80% stilling, og det er frivillige som står for gjennomføringen av aktivitetene. I 2019 fikk Eldreliv kr 836 000,- i driftstilskudd fra Moss Kommune. Sparebank1stiftelsen Østfold Akershus støttet Eldreliv med kr 90 000,- til arrangementet Juleglede for eldre og 25000,- til

Energikvarteret. Det er også loddinntekter fra møteplassene, disse går tilbake til brukerne i form av innkjøp og aktiviteter. Det avgitte regnskapet er ført som en avdeling av Kvinnerådets virksomheter.

Regnskapet for 2019 viser et overskudd på 317 462,-

ARBEIDSMILJØ OG PERSONALSITUASJON

I januar 2019 endret vi personalsammensetningen litt i Eldreliv. I 2019 har Therese Lerstad vært ansatt i 80 % stilling som koordinator i Eldreliv, hun har hatt permisjon i 40% av stillingen for å jobbe med Home-Start. Helene Kongelf har vært ansatt i dette 40% vikariatet, slik at vi har vært to koordinatore i 40 % hver. Det har vært langtids sykefravær i koordinatorstillingen, og på sensommeren ble det lyst ut sykevikariat for koordinator. Det kom ingen søknader og stillingen har derfor stått vakant til årsslutt.

Sammen med Eldreliv og Frivilligsentralen har vi dette året hatt ansvar for en voksen kvinne fra Uganda i språk- og arbeidspraksis. Denne har først og fremst bidratt i praktisk arbeid på Frivillighetens hus, og fått mye språktrening ved å være tilstede i huset.

Det har vært en stor arbeidsbelastning for koordinatorene i 2019. Dette både på grunn av merarbeid ifbm kommunesammenslåing/ anbudsprosess og pga langtidssykefravær. Ingen arbeidsrelaterte skader eller ulykker inntraff i løpet av året. Koordinatorene er forsikret mot yrkesskade og yrkessykdom, og har obligatorisk tjenestepensjon.

Det ble gjennomført en medarbeidersamtale i 2019.

Eldreliv medfører ingen større miljøbelastning. Det serveres Fairtradekaffe på Eldrelivs aktiviteter.

Eldreliv er lokalisert i 1. etasje på Frivillighetens hus. Huset disponeres av frivillige organisasjoner i Moss, og har ingen ansatte. Dette betyr at driften av huset må deles på de som er i huset. Vi er få organisasjoner som har ansatte og som er tilgjengelige på dagtid, derfor faller en del av oppgavene på de av oss som har dette. Så lenge Frivillighetens hus ikke har midler til en ansatt, vil noe av vår tid gå med til oppgaver knyttet til driften av huset.

Koordinator har deltatt på følgende møter/ kurs/ seminarer i 2019:

I tillegg til de møtene du kan lese om andre steder i denne årsmeldingen holdt Therese og Helene en presentasjon av Eldrelivs aktiviteter hos Moss St. Georges Gilde, Sanitetsforeningen Jeløy,

7. november 2019.

ADMINISTRATIVT ARBEID

I 2019 startet Moss kommune prosessen med sammenslåing av Moss og Rygge kommuner. Fellesnemda for Moss og Rygge besluttet at Eldreliv skulle anbudsutsettes. Det har vært mye arbeid med denne prosessen.

Nytt digitalt registreringssystem for frivillige har kommet på plass, og vi jobber stadig med å legge inn informasjon her. Her er det også mye som har blitt nedprioritert pga sykefraværet.

STYRET I MOSS OG OMEGN KVINNERÅD HAR I 2019 BESTÅTT AV:

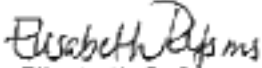
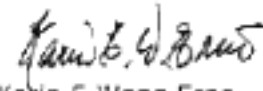
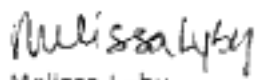
Leder:	Elisabeth Refsnes (leder)
Styremedlemmer:	May Elisabeth Hansen (nestleder) Iris Ringstad (kasserer) Anne Utnes Borgaas (sekretær) June Cathrine Ormstad (sluttet i styret i 2019) Karin Elisabeth Wang Ernø (styremedlem)
Vara:	Inger Falck-Ytter (vara) Melissa Lyby (vara)
Valgkomite:	Hanne Luthen, Sonja Rønneberg og Inger Lise Eckholdt

Liv Stylegar, med Unni Ringdal som vara, har møtt som representant for de frivillige fra Moss Frivilligsentral.

Styremøter i 2019:

I 2019 har det vært avholdt 11 styremøter, hvorav 6 av dem med ansatte til stede og 5 uten ansatte. Årsmøte ble avholdt 28. mars, medlemsmøte (som var innkalt som ekstraordinært årsmøte) 3. September. Juleavslutning hadde vi på Cafe Riis 28. november. Den 5. november ble det avholdt et møte om anbudsdocumentene med Moss kommune.

Moss, 26.03.2020

 Elisabeth Refsnes	 May E Hansen	 Anne U Borgaas
 Iris Ringstad	 Karin E Wang Ernø	 Melissa Lyby

VEDTEKTER:

1. Formål

Eldreliv retter seg mot eldre som er alene og som i liten eller ingen grad benytter eksisterende nærmiljøtilbud. Eldreliv skal forebygge ensomhet og drive ulykkesforebyggende arbeid.

Eldreliv skal:

- gi eldre tilbud om sosial støtte i form av frivillige besøksvenner, og møteplasser i nærmiljøene.
- gi tilbud om tilpasset fysisk aktivitet
- legge til rette for å skape kontakt mellom generasjoner

Aktivitetene skal ikke erstatte kommunale tjenester, eller tjenester som det normalt betales for.

2. Prinsipper

- Eldreliv skal drives på basis av frivillige ubetalte medarbeidere, med unntak av koordinator.
- Eldreliv legger til grunn at alle skal behandles med respekt, uansett etnisitet, religion, legning, fysiske, økonomiske og sosiale forhold, og at relasjonen mellom frivillig og bruker preges av gjensidighet og likeverd.
- De frivillige gjør oppgaver som de selv ønsker og som de er komfortable med.
- Hjelp ytes kostnadsfritt til brukerne, og de frivillige skal ikke ha utgifter for å yte frivillig innsats.

3. Eierskap, drift og økonomi

Moss og Omegn kvinneråd (MOK) er eier av Eldreliv. Eldreliv er en del av Moss Frivilligsentral, men allikevel en selvstendig enhet. Styret for Eldreliv og Moss Frivilligsentral er det samme som styret for MOK med visse unntak: på møtene for Eldreliv deltar også koordinator for Eldreliv, samt en representant for de frivillige. Styret har arbeidsgiveransvar for koordinator, og har også overordnet ansvar for budsjett, regnskap og handlingsplan for Eldreliv. Det henvises til vedtekter for MOK. Koordinator for Eldreliv har ansvar for den daglige driften, søknader, budsjett, regnskap og rapportering. Driften av Eldreliv er fullfinansiert av Moss Kommune. Eldreliv skal søke eksterne midler som skal gå til aktiviteter.

4. Nedleggelse av Eldreliv

Ved eventuell nedleggelse skal resterende midler gå tilbake til givere når all gjeld er betalt .

5. Vedtektsendringer

Vedtektsendringer foretas av styret.



HANDLINGSPLAN 2020 -

Handlingsplanen er et arbeidsredskap som viser satsningsområdene, og gir oversikt over oppgaver Eldreliv skal løse i kommende år. Det overordnede målet er å ved hjelp av frivillige forebygge ensomhet og å dessuten jobbe ulykkesforebyggende i målgruppen. 2019 har vært et utfordrende år, vi gleder oss til et mer stabilt og roligere 2020 med mer tid og fokus til å kunne jobbe enda bedre med handlingsplanen.

Se også handlingsplan for Moss Frivilligsentral, noe er felles med denne.

1. Rekruttering og oppfølging av frivillige

Målsetting: Rekruttere og følge opp frivillige, gi faglig påfyll og tilbud om sosiale aktiviteter.

Engasjerte frivillige er Eldrelivs viktigste ressurs. Et godt samarbeide med frivillige er en forutsetning for kontinuitet i aktivitetene til Eldreliv, og for å holde aktivitetsnivået og kvaliteten på aktivitetene oppe. Tilbakemeldinger fra frivillige er viktig, og frivillige skal bli hørt i saker som angår dem. Oppfølging av frivillige er en viktig oppgave for koordinator. Eldreliv samarbeider med Moss Frivilligsentral om rekruttering og oppfølging av frivillige.

- Oppfølging, veiledning og møtepunkter for frivillige
- Temadager for frivillige
- Implementere digitalt registreringsprogram av frivillige iht GDPR.
- Lage nye rutiner for frivillige
- Frivillighetsrådet/ Ressursgruppe
- Markering av Frivillighetsdagen 5. Desember

2. Koble frivillige og brukere

Målsetting: Koble frivillige og brukere.

Vi må koble riktig frivillige til riktig oppdrag. De frivillige skal kun påta seg oppgaver de ønsker, og det er ikke vår oppgave å dekke alle behov eller ønsker som kommer inn. Samtidig er det viktig å sørge for å ha nok frivillige slik at vi kan sørge for en viss kontinuitet i de faste aktivitetene.

- Besøksvenner
- Møteplasser
- Bowls

- Sykling uten alder
- Handlevenn
- Energikvarteret

3. Markedsføring

Målsetting: Gjøre Eldreliv sine aktiviteter kjent

Vi må fortsette arbeidet med å gjøre Eldreliv og tilbudene våre kjent. Dette inkluderer markedsføring og tilrettelegging for frivillige enkeltpersoner og organisasjoner som vil yte en innsats for hjemmeboende eldre. Det er også viktig å gjøre aktivitetene våre kjent i målgruppen.

- Formidle brosjyrer og informasjon via hjemmetjenesten i kommunen
- Formidle brosjyrer og informasjon i Moss generelt
- Oppdatere hjemmeside + Facebook
- Omtale i media
- Annonser

4. Møteplasser:

Målsetting: Forebygge ensomhet gjennom å skape hyggelige møteplasser for eldre i nærmiljøet.

Fortsette arbeidet med å følge opp og utvikle møteplassene til å bli gode arenaer for treff, både mellom eldre, og på tvers av generasjoner.

- **Møteplass Nøkkeland** (i samarbeid med Nøkkeland skole)
- **Møteplass Skoggata** (i samarbeid med Skoggata bo- og servicesenter)
- **Energikvarteret**- møteplass på Høienhald

5. Prosjekter og aktiviteter i samarbeid med andre:

Målsetting: Arrangere treff og aktiviteter med lokale samarbeidspartnere som kan bidra økonomisk og/ eller med frivillig innsats.

- **Den kulturelle spaserstokken** – kulturelle opplevelser for eldre som sjelden er ute (samarbeid med Moss Kommune)
- **Frivillig råd- og veiledningstjeneste** i samarbeid med Moss Frivilligsentral.
- Tettere samarbeid med Velferdssentralen og ny arbeidsgruppe rundt aktiviteter for eldre i ny kommune

6. Satsing på fysisk aktivitet:

Målsetting: Forebygge ulykker ved å stimulere eldre til å delta på tilrettelagt fysisk aktivitet og få mulighet til å komme seg ut.

Bowls – spilles på faste dager på møteplass Nøkkeland og i Skoggata 24.

- -Rekruttere flere frivillige
- -Politikerturnering i juni
- -Arrangere høstens store bowlsturnering
- -Finne bedre og mer egnede lokaler til ukentlige møter

“Sykling uten alder”

- -Gjøre tilbudet kjent
- -Nettverksbygging og erfaringsutveksling med andre frivillige organisasjoner som tilbyr sykkelturneringer for eldre.
- -Opplæring av nye sykkelpiloter

“Energikvarteret”

- -Fortsette samarbeidet med fysioterapeut Kenneth om treningstilbudet vi har
- -Starte opp treningsgruppe tilsvarende den som er i dag, en annen dag i uka

7. Juleglede for eldre

Målsetting: tilby et sosialt og hyggelig førjulsarrangement for eldre som ikke er med på så mye annet før jul.

- Søke nye midler for gjennomføring
- Forberedelser og gjennomføring av arrangement.
- Videreføre samarbeidet med Moss kommune, SpareBank 1 Stiftelsen Østfold Akershus, Moss Avis, Islandsmoen mannskor og en lokal barnehage.
- Finne leverandør av mat (Briths matglede har lagt ned)

8. Faglig oppdatering

Målsetting: Styrking av kompetanse

Det er viktig med faglig oppdatering og det blir gjort en fortløpende vurdering av hva koordinator bør delta på ut ifra tidsramme og økonomi.

- Kurs, seminarer, samlinger og evt studieturer.

9. Prosjekt handlehjelp

Målsetting: Tilby handlehjelp til eldre som har behov for bistand til handling, og som ikke allerede har vedtak om dette gjennom kommunen.

- Videreføre tilbudet

10. Annet arbeid

Målsetting: Gjennomføring av diverse administrative oppgaver.

- Budsjet og regnskap
- Administrative rutiner
- Oppfølging av HMS-rutiner
- Oppfølging av medarbeidere i praksis på Frivillighetens hus
- Jobbe fram egne Etiske retningslinjer

SENIORSENTER MED NÆRMILJØTILTAK 2020

Hvorfor heter det «Seniorsenter med nærmiljøtiltak»?

Eldreliv og Velferdssentralen ble lagt ut på anbud som en enhet i 2019. I beskrivelsen er dette kalt «Seniorsenter med nærmiljøtiltak». Dette navnet er ikke så viktig for kommunen, men det er viktig at man tenker som ett seniorsenter og også tar det i bruk når man skal beskrive hva Eldreliv og hva Velferdssentralen er. Seniorsenter med nærmiljøtiltak er også navnet i konkurransen. Altså: Eldreliv og Velferdssentralen skal ikke bytte navn, men navnet Seniorsenter med nærmiljøtiltak skal også brukes.

Det er viktig for kommunen å få til kvalitet og et sterkere fagmiljø, der man jobber i samme retning, i tråd med nasjonale og kommunale føringer, og i tråd med gjeldende forskning innen eldrefeltet og frivillighetsfeltet. Eldre som ressurs, aktive eldre, inkluderende møteplasser, eldre med innvandrerbakgrunn, og mer faglighet er viktig.

Eldreliv og Velferdssentralen skal fortsatt være to selvstendige, sidestilte virksomheter. «Seniorsenter med nærmiljøtiltak» innebærer ingen omorganisering. Det er greit at de fortsatt har hvert sitt regnskap og hver sin årsrapport, dette er det Kvinnerådet som bestemmer.

Det er et ønske om at de ulike punktene i avtalen mellom Kvinnerådet og kommunen følges opp, blant annet om mat og måltider, forebygging av ensomhet, senioruniversitet, noe åpning av Velferdssentralen på kveldstid og enkelte høytider osv. Antall årsverk er det samme som før. Det er ønskelig at virksomhetene søker eksterne midler.

Dette skal rapporteres på vanlig måte, gjennom handlingsplaner, årsrapporter og møter med kommunen. Det er ikke krav om prosjektbeskrivelse, evaluering eller egen rapportering.

UTKLIPP FRA AVTALEN MELLOM MOSS KOMMUNE OG MOSS OG OMEGN KVINNERÅD

2.1.5 Innhold

Det nye tilbudet skal inneholde både et seniorsenter (dagens Velferdssentral) og Eldreliv (desentraliserte aktiviteter).

Det fremheves som viktig at tilbudet:

- Legger til rette for at alle kan delta på aktivitetene, blant annet ved å organisere transport gjennom frivillige, Rickshawsykler og benytte Flex-tilbudet.
- Tilbyr arenaer hvor man kan opprettholde, eller bedre sin fysiske og psykiske helse, eksempelvis bowls, trening og «sykling uten alder».
- Legger til rette for at mat og måltider er naturlig del av livet
- Legger til rette for at eldre mestrer livet, og blant annet organisere handlehjelp ved behov.
- Forebygger ensomhet, blant annet ved å organisere og rekruttere besøksvenner.
- Har fokus på innbygger- og deltagermedvirkning.
- Rekrutterer og følger opp frivillige som skal være en naturlig del av tilbudet.
- Opprettholder sentrale deler av aktiviteten som er i Eldreliv og Velferdssentralen i dag. (Se beskrivelse under "Bakgrunn")
- Sikrer aktivitet, deltakelse og sosialt fellesskap, i møte med hverandre og på tvers av generasjoner. Etablere samarbeid med barnehager, SFO og skoler.
- Bidrar til fysisk, sosial og kulturell aktivitet både på senteret, og gjennom desentraliserte tilbud. - Gjennomfører "Juleglede", et stemningsfullt og hyggelig førjulsarrangement for eldre.

- Sikrer økonomisk grunnlag for å utvikle tilbud, gjennom søknader og prosjektmidler fra ulike samarbeidspartnere og instanser.
- Tilbyr senioruniversitet i samarbeid med Folkeuniversitetet eller andre.
- Deltar i og bidrar på arrangementer i byen (f.eks. Seniorfestival, byfest, etc). - Bidrar til at alle kan oppleve kunst og kulturopplevelser.

Avtalen gjelder drift av Seniorsenter med nærmiljøtiltak eller slik vi kjenner det bedre; Velferdssentralen og Eldreliv. Mange av punktene eller mye av innholdet drifter vi jo allerede i dag, noe nytt må vi gjøre, mens andre av oppgavene er veldig ressurskrevende, eller ikke overkommelig for frivillige, som for eksempel senioruniversitet, eller å legge til rette for at måltider er en naturlig del av livet.

Mye spennende! Eldreliv skal ihvertfall tilstrebe å bli så skapende, varme og grønne som overhodet mulig!

