

Årsmelding 2020

Eldreliv

ELDRELIV



Fellesskap

Fysisk aktivitet

Frivillighet

Følg oss på Facebook:



Møte mellom mennesker

Innledning	3
Formål	4
Målgruppe	4
Samarbeid	4
Møteplasser	6
Energikvarteret	7
Juleglede for eldre	10
Besøksvenner	10
Strøsandbokser - forebygging av fallulykker	11
Følge til lege etc. - i samarbeid med frivilligsentralen	12
handlehjelp	12
Bowls	13
Sykling uten alder – med rett til vind i håret	14
Vennegrupper	15
Frivillige	15
Eldrelivs Deltakere	16
Markedsføring og rekruttering	17
Utfordringer i Eldreliv	19
Frivillighetens hus	20
Organisering og finansiering	21
Arbeidsmiljø og personalsituasjon	21
Administrativt arbeid	22
Styret i Moss og Omegn Kvinneråd har i 2020 bestått av:	23
Vedtekter	24
Utklipp fra avtalen mellom Moss kommune og Moss og omegn kvinneråd	25

INNLEDNING

Eldreliv er en avdeling under Moss og omegn kvinneråd og retter seg mot de eldste innbyggerne i Moss kommune. Formålet med Eldreliv er å forebygge ensomhet og motivere til økt fysisk aktivitet, samt drive ulykkesforebyggende arbeid. Eldreliv har to ansatte koordinatore i til sammen 90% stilling.

Det er et daglig og tett samarbeid mellom Eldreliv og Moss Frivilligsentral som også driftes av Moss og omegn kvinneråd. 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 Eldrelivs viktigste ressurs, og blir satt veldig stor pris på!

Eldreliv og Moss frivilligsentral har felles arrangementer for frivillige gjennom året, både faglige og sosiale. Det benyttes også et felles digitalt registreringsprogram for frivillige og deltakere (Invi).

2020 var det første året som ny kommune og startet som normalt med stort engasjement og mye aktivitet hos Eldreliv. Men så stengte hele landet ned 13. mars på grunn av koronapandemien. Det ble brått full stans i nesten alle våre aktiviteter og de ansatte måtte jobbe mest mulig hjemmefra. Dette førte til at mange eldre mistet muligheten til ukentlig sosial og/eller fysisk kontakt. Eldreliv måtte dermed begynne å tenke alternativt.

Vi stanset de fleste aktiviteter, men vi startet også nye, og gjorde mer av ting vi ikke hadde gjort så mye av før.

Tusen takk til alle frivillige for innsatsen i dette annerledesåret, for deres tålmodighet og vilje til å stille opp og prøve dere på nye ting!

Takk til andre frivillige organisasjoner og kommunale foretak for godt samarbeid!

Helene Kongelf og Silje Haugen, koordinatore

FORMÅL

Moss og Omegn Kvinneråd fikk våren 2008 en forespørsel fra Moss Kommune om å starte et prosjekt rettet mot hjemmeboende eldre med lite eller ingen nettverk. Kommunen ønsket et økt fokus på denne gruppen, og prosjektet gikk ut på å redusere ensomhet ved å tilby målgruppen besøk av en frivillig besøksvenn. «Hverdagsliv for eldre» ble startet som et prosjekt, men er nå et fast tiltak med navnet Eldreliv.

Formålet med Eldreliv er å forebygge og redusere ensomhet hos de eldste eldre med lite eller ingen nettverk, og som i liten eller ingen grad benytter seg av andre tilbud i nærmiljøet. Målet skal nås gjennom sosial støtte i form av frivillige besøksvenner og møteplasser i nærmiljøene. Videre er det et mål å gi tilbud om tilpasset fysisk aktivitet for å opprettholde eller øke god fysisk helse, noe som igjen kan bidra til å forebygge ulykker blant målgruppen. Det skal også legges til rette for å skape kontakt mellom generasjonene, samarbeid med lokale skoler og barnehager er derfor viktig.

MÅLGRUPPE

Målgruppen er hjemmeboende eldre i Moss kommune som har lite eller ingen nettverk, og som i liten eller ingen grad benytter seg av andre tilbud i nærmiljøet.

Eldreliv jobber aktivt oppsøkende for å komme i kontakt med målgruppen, både via hjemmebaserte tjenester i kommunen, gjennom lokalavisen og gjennom sosiale medier. Eldreliv er et viktig supplement til de kommunale tjenestene i Moss kommune, noe som jo også var utgangspunktet for opprettelsen av Eldreliv og grunnen til at Eldreliv ble videreført fra et prosjekt til et fast tiltak.

SAMARBEID

Eldreliv har partnerskapsavtale med Moss kommune via eierorganisasjonen Moss og Omegn Kvinneråd. Utdrag fra avtalen kan leses lenger bak i årsmeldingen. Eldreliv og Moss Frivilligsentral har et daglig, tett samarbeid, og det er glidende overganger mellom en del av oppgavene.

Eldreliv har et godt samarbeid med Moss kommune v/Prosjekt Hverdagsrehabilitering, hjemmebaserte tjenester, Tjenestekontoret, sykehjemmene og Den kulturelle spaserstokken. Vi har også tett og godt samarbeid med frivilligkoordinator i kommunen, Ida Madelene Moe, og opplever dette samarbeidet som svært nyttig og fruktbart.

Vi har også en partnerskapsavtale med Østfoldhelsa og Norges carpet bowls forbund om kulespillet bowls.

I 2020 samarbeidet vi med:

Moss Frivilligsentral	Østfold Fylkeskommune	Hverdagsrehabilitering, Moss kommune
Sparebank1 Stiftelsen Østfold Akershus	Skoggata bo- og servicesenter	Frivillighetskoordinator, Moss kommune
Hukommelsesteamet, Moss kommune	Luenbakken barnehage	
Tjenestekontoret, Moss kommune	Skarmyra barnehage	
Moss og omegn Demensforening	Moss og Jeløy menigheter	
Nøkkeland Skole	Storybold AS	
Østfoldhelsa	Verket barnehage	
Orkerød sykehjem	Norges Carpet Bowls Forbund	
Moss Cykleklubb	Sykling uten alder	
Moss avis	Hjerteress v Kenneth Busch	
Rygge frivilligsentral	Hjemmesykepleien i Moss kommune	
Praktisk bistand, Moss kommune	Aktivitetskontakttjenesten, Moss kommune	

Eldreliv har i 2020 økt samarbeidet med flere aktører, og startet noen nye samarbeid. Naturligvis har det på grunn av pandemien også vært mindre samarbeid med andre aktører. Hjemmesykepleien og praktisk bistand er to aktører vi har økt samarbeidet med, og har hatt flere møter for å gjøre oss mer kjent og informere om vårt tilbud. Dette samarbeidet har ført til at flere kjenner til tilbudet vårt, og vi når lettere ut til målgruppen.

Sykling uten alder Norge (SUA Norge) er også en aktør vi har økt samarbeidet med, blant annet har Silje Haugen, koordinator i Eldreliv blitt med i styret til SUA Norge. Med et tettere samarbeid her kan Eldreliv lettere øke kompetansen på både rickshawsyklene og driften av Sykling uten alder.

Høsten 2020 flyttet frivilligkoordinator i Moss kommune, Ida Moe, sitt kontor til første etasje i Frivillighetens hus. Dette har ført til økt samarbeid som tidligere nevnt har vært svært fruktbart. Eldreliv har fått lettere tilgang på relevant viktig kunnskap og informasjon om frivillighet i kommunen. Dette har igjen ført til både økt samarbeid og nye samarbeid med aktører Ida Moe har satt oss i kontakt med. I tillegg har det tette samarbeidet med ført til at Eldreliv har blitt mer kjent både blant relevante nøkkelpersoner i kommunen og i andre organisasjoner.

AKTIVITETER OG TILBUD 2020

Eldrelivs aktiviteter og tilbud i 2020 har som tidligere nevnt vært ganske annerledes enn de foregående år. Flere tilbud og samarbeid ble avlyst eller utsatt på grunn av koronapandemien.

Vi håpet i det lengste at vi kunne gjennomføre juleglede, selv i en mye mindre skala enn vanlig. Men da det nærmet seg innså vi at det på grunn av smitten i Moss ikke var mulig. Juleglede 2020 ble dermed avlyst. Det samme ble bowlsturneringen som var planlagt i Mossehallen høsten 2020.

MØTEPLASSER

Eldreliv sitt formål er å forebygge ensomhet blant de eldste i Moss kommune. Ett av tiltakene for å nå dette målet er å tilby sosiale møteplasser. Møteplassene er nærmiljøtilbud, og det er koordinator ved Eldreliv som står for organisering og tilrettelegging, mens de frivillige tilknyttet de ulike møteplassene står for gjennomføringen. Forutsetninger for at møteplassene skal fungere er at vi har egnede lokaler, frivillige som tar ansvar for de praktiske oppgavene samt gode samarbeidspartnere på hver enkelt møteplass.

2020 ble som tidligere nevnt et veldig annerledes år på grunn av koronapandemien. Eldreliv hadde aktiviteter som vanlig fra januar 2020. Vi organiserte og tilrettela for tre møteplasser: på Nøkkeland skole, Skoggata omsorgssenter og på Frivillighetens hus. Alle måtte stenge 13 mars.

Fra mai/juni gikk smitten drastisk ned og en turgruppe ble startet som et alternativ til Energikvarteret.

Fra medio august startet Energikvarteret igjen, men denne gangen med trening utendørs og med færre deltakere.

Møteplass Nøkkeland

Møteplass Nøkkeland finner sted i kantina til Nøkkeland skole hver torsdag kl 13-15. Det har i 2020 vært to faste frivillige, samt en fast frivillig vikar som har vært tilknyttet møteplassen og som hver torsdag møtes og ordner alt det praktiske. Annenhver torsdag organiserer de bowlstrening på møteplassen. De eldre har fått tilbud om egentrening i form av styrketrening ledet av noen av Nøkkelands 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 samarbeid med Luenbakken barnehage som til stor glede for de eldre har vært på besøk og sunget. Den siste møteplassen på Nøkkeland var midt i mars før vi måtte stenge ned pga korona. Vi vet ikke når det er mulig å åpne møteplassen igjen.



Møteplass Skoggata

Møteplass Skoggata har hatt treff på Skoggata omsorgssenter annenhver onsdag kl. 11-13 siden 2014.

Trening er en viktig del av tilbudet, og hver gang det er møteplass innledes den med 30 minutter styrketrening med fysioterapeut Kenneth Busch. Etter treningen går de eldre til hyggelig prat hvor de får servert kaffe og noe smått å spise. De frivillige selger lodd, og inntektene brukes på loddpremier, kaffe og aktiviteter. Møteplassen er åpen for alle eldre i bydelen. Noen av deltakerne bor på Skoggata bo- og servicesenter, det kommer også deltagere fra hele bydelen.

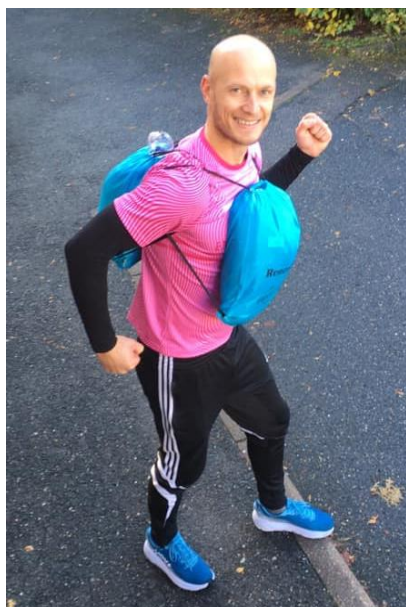
Denne møteplassen hadde sitt siste treff onsdag 04.03.2020. før nedstenging.



ENERGIKVARTERET



Eldreliv fikk i 2017 midler fra SpareBank1 Stiftelsen Østfold Akershus til en treningsgruppe med fysioterapeut for eldre. EnergiKvarteret er en suksesshistorie, og tilbudet er videreført med støtte fra



Sparebank1 Stiftelsen Østfold Akershus. Det er et populært tilbud. 45 minutters styrke- og kondisjonstrening med støtte av en stol for de som trenger det ledet av fysioterapeut Kenneth Busch, etterfulgt av lett servering med smoothie og brødmatt.

I januar 2020 var det 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 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.

Energikvarteret ble som nevnt ovenfor gjennomført fra januar til medio mars, og ble i likhet med de andre aktivitetene satt på hold etter 13 mars.

Da energikvarteret måtte stenge ned, ble det etter hvert opprettet en turgruppe på initiativ fra en av deltakerne på Energikvarteret. Vi ansatte spilte også inn en treningsvideo med Kenneth, som er tilgjengelig på Youtube, linket opp via Facebook.

Da smittetallene gikk ned i Moss startet vi opp med trening igjen i august. Treningen ble koronatrygg ved at vi trente ute i med færre deltakere. Det ble innført påmelding og ført smittesporingslister, i tillegg til mye håndsprit, og lite servering. De små gruppene ble fort fylt opp utover høsten, da utvidet vi tilbudet og opprettet tre grupper med Energikvarteret i uka.

Deltakerne på Energikvarteret har fått like treningsstrøyer, caps og treningsstrikker.

TURGRUPPE

Turgruppe ble startet opp etter initiativ fra en av deltakerne på Energikvarteret som savnet noe å gå til. Hun tok kontakt og lurte på om vi kunne finne på noe som alternativ til treningsgruppen når den måtte være stengt. I mai 2020 dannet vi Turgruppe som møttes utenfor Frivillighetens hus hver tirsdag klokken 12 og gikk en tur rundt omkring i Moss. Dette kunne gjennomføres med avstand siden det var ute i frisk luft. Turgruppen har kommet for å bli, det er vi ganske sikre på. Mange eldre synes det er trygt og godt å gå sammen med andre, av forskjellige grunner. Det er sosialt, ikke minst! Etter turen kom de tilbake og fikk noe å drikke og spise, på en koronavennlig måte ute i den flotte hagen vår.



JULEGLEDE FOR ELDRE



Juleglede er et arrangement for eldre i kommunen som ikke har tilbud om andre juleselskaper, og blir sittende alene på julaften. I 12 år har frivillige bidratt til at ca 200 eldre har fått oppleve et flott julearrangement med underholdning og julemat, men i 2020 måtte vi dessverre avlyse arrangementet på grunn av covid-19.

Sparebank 1 Stiftelsen Østfold Akershus innvilget søknaden om økonomisk støtte, men siden Juleglede måtte avlyses på grunn av korona kan pengene brukes på Juleglede 2021. Det gleder vi oss til!

BESØKSVENNER



Besøksvenner er frivillige som besøker eldre mennesker som opplever ensomhet, som har lite eller ingen familie eller annet nettverk, og som ønsker økt sosial kontakt. Besøksvennene tilknyttet Eldreliv er frivillige over 18 år som ønsker å gi litt av sin tid til et annet menneske. De besøker annenhver eller hver uke, et par timer av gangen. Besøksvennen drar hjem til sin besøksvert* (*den eldre som tar imot besøk) og de prater, drikker kaffe, lager mat sammen, går en tur etc. Det er viktig å understreke at en

besøksvenn på ingen måte skal erstatte hjemmebaserte tjenester, deres oppgave er rett og slett å være et medmenneske.

Det å være besøksvenn krever ingen spesielle forkunnskaper, men man må igjennom et intervju og signere en taushetserklæring. Koordinator i Eldreliv kobler frivillige besøksvenner med eldre som ønsker en besøksvenn, og forsøker så godt det lar seg gjøre å matche mennesker som har felles interesser. Vi opplever at det er viktig for de frivillige besøksvennene at relasjonen er til gjensidig glede for begge parter. Det er også viktig at besøksvennene blir fulgt opp på en god måte, og at de vet at koordinator i Eldreliv kan kontaktes dersom de har utfordringer i besøksvennforholdet, eller om de ønsker å dele sine erfaringer.

Eldrelivs besøkstjeneste lå brakk en god stund, men i 2020 har den sakte men sikkert blitt bygget opp igjen. Det er laget registreringsskjema for både besøksvenn og besøksvert og det er rekruttert nye besøksvenner. Frivillig.no er en av rekrutteringskanalene som har blitt brukt, i tillegg til Facebook og hjemmesiden til Moss frivilligsentral.

Etterspørselen etter frivillige besøksvenner har ikke vært veldig stor i 2020. Vi tror en av hovedgrunnene til dette er at både potensielle frivillige- og besøksverter har vært ekstra forsiktig med å gå på/ ta imot besøk i koronatiden. Dette er jo et paradoks, for det er en tid hvor mange nok hadde hatt ekstra behov for en besøksvenn, da veldig mange har levd ekstra isolert siden mars. Vi vil jobbe videre med en god løsning for dette i 2021.

RINGEVENN

En ringevenn er en frivillig som ringer fast til en eldre person som har behov for økt sosial kontakt, og som ikke ønsker fysiske besøk. De har ofte fast avtale en gang i uken.

Vi var sikre på at etterspørselen etter ringevenner ville øke under korona, men slik ble det ikke. Vi håper og tror at dette er fordi mange har noen som ringer de jevnlig. Men vi vet også at det er flere som enten ikke vet om tilbudet vårt, eller som vegrer seg for å ta kontakt. Vi vil fortsette å jobbe for å nå flere i 2021.

STRØSANDBOKSER - FOREBYGGING AV FALLULYKKER

Også i 2020 har vi med 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 Eldreliv og frivilligsentralen sine frivillige som henter og leverer ut strøsandboksene, og returnerer de tomme til oss. Det var lite snø og is i 2020 og dermed var det ikke behovet for strøsandbokser stort.



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 deltaker selv. Frivillige er ikke gratis sjåførere, men er med som et medmenneske. Deltakerne har behov for følge fordi de trenger en arm å støtte seg til, hjelp til å finne fram, eller noen å snakke med fordi de er engstelige.

Eldreliv vil helst ha henvendelser om behov for følge minst en uke i forveien.

De frivillige fulgte eldre som vanlig frem til nedstengningen i mars, etter det vurderte vi det som for risikofylt å følge på grunn av høy smittefare. Det er viktig at våre frivillige føler seg trygge og at vi ikke utsetter de for noen form for fare. De eldre trenger ofte følge i taxi og har behov for en arm å støtte seg til når de skal ut. Det ble dermed vanskelig å klare å overholde regelen om 1 meters avstand.

HANDLEHJELP



Eldreliv fikk i 2017 støtte fra Moss kommune til "Prosjekt handlehjelp". Prosjektet ble videreført og har vært et fast tilbud hos Eldreliv siden. Målet med prosjektet var å 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 å utrede ulike modeller for gjennomføring av handlehjelp ved hjelp av frivillige.

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 av en handlevenn har hatt behov for å handle dagligvarer.

Våre frivillige handlehjelpere handlet som vanlig med eller uten den eldre frem til nedstengningen i mars. Etter dette sa vi nei til at de eldre kunne være med i butikken og handle. Den frivillige handlevennen kunne ikke lenger gå inn til de med varene, og dermed heller ikke ta den kaffekoppen og hyggelige praten de hadde gjort tidligere. Eldreliv tok heretter imot bestilling på telefon, og de frivillige handlet og satt varene utenfor hos dem.

Eldreliv har også tilbud om hjelp til å bestille varer med hjemlevering, men dette har det så langt vært lite interesse/behov for, både før og under korona.

Vi tror at grunnen til den lave interessen for å få hjelp til handling på nett er at mange, blant annet at det er ukjent for de eldre, og at mange gjerne vil være med i butikken og se varene de kjøper. I tillegg er det nok flere som har pårørende som kan hjelpe de med bestilling av varer for hjemlevering.



BOWLS

Spillet bowls har vært et satsningsområde for Eldreliv siden 2015. Bowls er et sosialt kulespill som likner på boccia og 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 folkehelseiltak!

Eldreliv opplever stor interesse for bowls. Det var tre grupper på til sammen ca 30 eldre kvinner og

menn som spilte fast ukentlig i Skoggata bo- og servicesenter. I tillegg ble det spilt bowls annenhver uke på møteplass for eldre på Nøkkeland. Det er Eldrelivs egne frivillige som står for gjennomføringen av aktiviteten.

I 2020 skulle Moss vært vertskap for høstturneringen, det ble holdt et planleggingsmøte tidlig på sommeren, Mossehallen var leid, men det var ikke forsvarlig å gjennomføre turnering, så vi må ha det til gode.



Mossekråkene fikk egne fleecevester i 2020, som vi gleder oss til å bruke!

SYKLING UTEN ALDER – MED RETT TIL VIND I HÅRET

Sykling uten alder (SUA) er en verdensomspennende organisasjon som ble stiftet i Danmark, og har vært aktiv i Moss siden 2015.

Formålet er å skape livsglede hos eldre og gi dem mulighet til å forbli en aktiv del av fellesskapet og nærmiljøet. Frivillige sykkelpiloter gir eldre med nedsatt funksjonsevne og mobilitet mulighet til å komme ut på tur, oppleve byen og naturen på nært hold fra elektriske rickshaw-sykler.

Sykling uten alder har egen facebookside:

<https://www.facebook.com/syklingutenalderinorge>



Eldreliv har fire sykler som er plassert i Skoggata omsorgssenter og benyttes av både Eldreliv og omsorgssenteret. Syklene har vært lite brukt i 2020, først og fremst på grunn av korona. De få turene som har blitt gjennomført har vært med passasjerer fra Skoggata omsorgssenter.

Passasjerene blir hentet av de frivillige og velger selv hvor de vil på tur.

I tillegg til enkeltturer ble det i 2020 arrangert sykkelfestival i Nesparken i september. Eldreliv var til stede med 2 sykler. Noen besøkende fikk prøve seg som passasjerer mens andre fikk prøvesykle selv.

Sykling uten alder Moss er medlem av Sykling uten alder Norge. Koordinator i Eldreliv, Silje Haugen ble i 2020 med i styret i SUA Norge og deltok på styremøte i Skien i oktober.

SUA Moss har en lukket Facebookgruppe kun tilgjengelig for sykkelpilotene og koordinatorene i Eldreliv, det meste av kommunikasjonen foregår der.

Det er mange parter involvert når noen vil ut på sykkelstur; sykkelpilot, koordinator i Eldreliv, passasjer og ofte ansatt på institusjonen passasjerer bor på, eller pårørende. Sykling uten alder krever derfor en del koordinering. Flere av pilotene har hatt faste passasjerer som de selv kontakter og inviterer med på tur når de har tid og anledning, noe som har gjort koordineringen en del lettere.



Per 31.12.2020 hadde Eldreliv 7 aktive piloter. Tre av disse fikk opplæring og startet opp i 2020. Koordinatorene i Eldreliv hadde i 2020 to fysiske møter med de frivillige sykkelpilotene.

VENNEGRUPPER

Aktivitetstiltak for å motvirke isolasjon og ensomhet blant hjemmeboende eldre

Eldreliv fikk i oktober 2020 kr 125 000 i tilskuddsmidler fra Helsedirektoratet for å motvirke isolasjon og ensomhet blant eldre hjemmeboende i koronatiden. Planleggingen av små og trygge møteplasser i form av vennegrupper startet. En arbeidsgruppe ble satt ned, bestående av tre erfarne frivillige samt koordinator i Eldreliv. Ett møte ble avholdt høsten 2020. Det blir små grupper bestående av 3-4 deltakere pluss 2 frivillige som møtes fast en gang i uken. Deltakere som har behov for transport kan få dekket dette ved hjelp av tilskuddsmidlene fra Helsedirektoratet. Planlagt oppstart av aktivitet er januar 2021.

FRIVILLIGE

De frivillige hos Eldreliv deltar i planlegging, rekruttering og gjennomføring av alle aktivitetene som Eldreliv tilbyr. Frivillige er Eldrelivs viktigste ressurs og det er viktig at de frivillige gjør oppgaver som de selv ønsker og som de er komfortable med.

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 deltakeren 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.

Det har etter medio mars 2020 vært mange færre aktive både deltakere og frivillige i Eldreliv, dette skyldes utelukkende koronapandemien og det at vi måtte stenge ned så å si alle våre aktiviteter.

Vi har hatt en håndfull aktive frivillige fra medio mars som i perioder har vært handlevenner, telefonvenner og besøksvenner. Men vi er sikre på at det lave tallet på aktive frivillige kun er midlertidig, for selv om de ikke har vært aktive er de ikke borte. Vi tror at når vi er tilbake til en normal hverdag vil antall aktive frivillige øke til samme antall som før nedstengningen, hvis ikke høyere.

Møter for frivillige:

Det har vært mange færre møter for frivillige i 2020, et ble kun gjennomført noen få da smitten var såpass lav at vi kunne møtes:

- Workshop og oppfriskning/opplæring for sykkelpiloter -2 møter
- Møte arbeidsgruppa til vennegruppene (tiltaksmidler fra Helsedirektoratet)
- Lunsjmøte for frivillige med faglig tema
- «Kom i hagen og prat»-treff
- Mini-hagefest med konsert

ELDRELIVS DELTAKERE

Eldrelivs målgruppe er hjemmeboende eldre. Målet 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.

Eldreliv har valgt å endre betegnelsen på målgruppen fra brukere til deltakere, da sistnevnte er et mer positivt ladet ord, og sier noe om at de eldre ikke nødvendigvis trenger å være passive mottakere av en tjeneste, men at de også kan bidra aktivt på ulike måter.

I 2020 har det på grunn av koronapandemien vært veldig begrenset med aktivitet og tilbud til våre deltakere. De første månedene gikk som normalt men etter nedstengningen har tallene sunket kraftig. Eldrelivs målgruppe er alle i risikogruppen, og det har hele tiden vært viktig både for styret i MOK og ansatte i Eldreliv å ta ansvar for å unngå smitte. Vi har fulgt retningslinjene nøye, og åpnet opp litt når det har vært mulig og stengt ned igjen så fort det har vært nødvendig.

Eldrelivs deltakere er ofte sosialt isolerte mennesker som bor hjemme i egen bolig, og ikke i institusjon. Mange har svake sosiale nettverk, lite eller ingen familie eller pårørende, eller familie som bor langt unna. En del av henvendelsene vi får kommer fra den eldre selv, resten er gjennom hjemmebaserte tjenester, 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.

Eldreliv jobber kontinuerlig for å nå målgruppen. Dette gjøres blant annet gjennom møter med hjemmesykepleien og praktisk bistand. I tillegg har vi med jevne mellomrom annonse i avisen, og kontakter lokalavisen for å få publisert saker som omhandler Eldrelivs tilbud.

Felles for Eldrelivs deltakere er at de alle på grunn av høy alder er i risikogruppen for å bli alvorlig syke av korona. Dermed har vi vært veldig forsiktige med å nå ut målgruppen så lenge pandemien har pågått, de skal jo holde seg mest mulig hjemme og ha minst mulig kontakt med andre.

MARKEDSFØRING OG REKRUTTERING

Eldreliv jobber derfor kontinuerlig med markedsføring for å øke kjennskapen blant kommunens befolkning. Det har på grunn av korona vært vanskelig å drive både markedsføring av Eldreliv og rekruttering av frivillige i 2020. Med stadige endringer i smittesituasjonen og hyppige nedstengninger og gjenåpninger av flere av aktivitetene våre har mange av planene blitt satt på vent inntil videre.

Vi har fått flere henvendelser i 2020 fra mennesker som ønsker å bidra som frivillige. Flere av disse har ønsket å gjøre noe for mennesker som har det ekstra vanskelig på grunn av pandemien. Men dessverre har vi måttet be de fleste ta kontakt igjen på et senere tidspunkt, når samfunnet har åpnet litt mer opp igjen. Med stengte aktiviteter er det dessverre lite nye frivillige kan bidra med.

I lokalavisene har vi i 2020 hovedsakelig annonsert tilbudene vi har hatt under koronapandemien (turgruppe, besøksvenn, handlehjelp, ringevenn, energikvarteret, vennegruppe).



NYHETER

Silje (40) fikk ny jobb midt i koronapandemien, nå vil hun skape sosiale møteplasser for ensomme eldre



Sak i Moss Avis 18.11.20

I desember var Eldreliv og Energikvarteret, eller en liten gruppe av den, med på filminnspilling for Helsedirektoratet. Det var både gøy og spennende! Filmen skal brukes i forbindelse med Leve hele livet, kvalitetsreformen for eldre 2019-2023. Helsedirektoratet ville lage en inspirasjonsfilm om samarbeidet mellom kommune og frivillige, det er veldig hyggelig at de valgte oss når de ville lage sak om dette.



To nye filmer om frivillighet

Det er laget to filmer til støtte og veiledning på tema frivillighet. Den ene filmen er en fagfilm i form av et intervju med forsker Thomas Hansen som legger vekt på seniorer som ressurs i samfunnet. Den andre filmen er en inspirasjonsfilm om samarbeid mellom kommune og frivillige og er fra Moss kommune. Begge filmene er verdt en titt. Filmene blir om kort tid lagt ut på [nettsiden til Leve hele livet](#).



Fagfilm
Intervju m/ forsker Thomas Hansen
Om seniorer som ressurs



Inspirasjonsfilm
Moss kommune
Om samarbeid med frivillige



Ingrid Høstbjør



UTFORDRINGER I ELDRELIV

Selv om mye fungerer veldig fint i Eldreliv, og vi får til mye bra, har vi også noen utfordringer:

- **Vanskelig å nå målgruppen**

Som tidligere nevnt er Eldreliv sin målgruppe de eldste eldre uten særlig nettverk eller andre tilbud i sitt nærmiljø.

Mange eldre benytter seg av våre tilbud, men flere av de er forholdsvis spreke og kommer seg ut på egenhånd. De deltar ofte også på andre tilbud i nærmiljøet. Det er likevel viktig å opprettholde et tilbud til disse, da våre tiltak kan være med på å forebygge ensomhet og isolasjon samt bidra til å opprettholde eller bedre fysisk helse. Denne gruppen eldre nevnt over er det forholdsvis enkelt å nå og få med som deltakere på våre aktiviteter. Det er derimot utfordrende å nå de aller eldste i kommunen, mennesker som er ensomme og isolerte i sine egne hjem og som sjelden kommer seg ut. Dette er eldre som ofte bor alene og har lite eller ingen nettverk. Mange av de har dårlig både fysisk og psykisk helse og mangler muligheter til å komme seg ut på egenhånd, og blir sittende alene hjemme.

Eldreliv samarbeider med både hjemmetjenesten og praktisk bistand for å nå disse eldste eldre, ved å delta på personalmøter, ledermøter samt dele ut oppdatert informasjon om våre tilbud.

Men likevel har vi utfordringer med å nå de vi vil. Noe av grunnen kan være at informasjonen av ulike grunner ikke kommer videre til de som trenger det. Det er også viktig at noen følger opp ved at informasjon blir gjentatt flere ganger for de eldre, de trenger gjerne litt tid til å tenke seg om, og når det ikke blir gjort blir det fort glemt og ikke gjort noe mer med. Dette er ting vi vil jobbe videre med i 2021, ved blant annet å ha enda tettere kontakt med hjemmebaserte tjenester, kontakte fastlegekontorer og se etter nye og nyttige samarbeidspartnere.

- **Transport til og fra aktiviteter**

Transport til og fra de ulike aktivitetene er en utfordring for flere av de eldre vi er i kontakt med da mange ikke har bil, pårørende som kan kjøre de eller økonomi til å ta taxi. Vi har tidligere og i perioder kunnet tilby transport til og fra noen av aktivitetene våre takket være økonomisk støtte fra både Extrastiftelsen og Sparebank1 Stiftelsen Østfold Akershus, men det varte kun en kort periode. Dersom transport hadde vært en del av tilbudet i alle Eldrelivs aktiviteter hadde det vært mulig å nå ut til flere eldre i målgruppen.

Høsten 2020 fikk Eldreliv midler fra Helsedirektoratet til å starte opp tiltak rettet mot hjemmeboende eldre i koronatiden, i form av små og trygge vennegrupper. Deler av disse midlene er øremerket transport til og fra aktivitet, dermed når vi mange flere eldre som ellers ikke hadde hatt mulighet til å komme seg ut og delta på denne aktiviteten, men også dette er i en begrenset periode og med begrensede midler. Eldreliv vil i 2021 jobbe med å finne en god løsning på denne utfordringen.

- **Eldreliv er Ikke godt nok kjent i lokalmiljøet -må jobbe med kjennskap**

En annen utfordring er at Eldreliv er forholdsvis lite kjent i lokalmiljøene i Moss kommune. Det er mange som kjenner til Moss Frivilligsentral som Eldreliv som tidligere nevnt deler lokale med og har et tett samarbeid med. Dersom flere hadde visst om oss hadde det også vært mye enklere å nå målgruppen. Dette er også en utfordring Eldreliv vil jobbe mer med i 2021.

- **Utfordringer med renhold og smittevern under koronapandemien**

Eldreliv holder som tidligere nevnt til i Frivillighetens hus som eies av kommunen, men som driftes av en frivillig organisasjon (Frivillighetens hus) uten ansatte. En ansatt fra kommunen vasker lett over flater ca to ganger per uke, men huset har ingen ansatte som har ansvar for daglig renhold, derfor deles driftsoppgavene mellom noen av de som har tilhold i huset. Dette har, med god hjelp av Zahara som har vært på praksisplass hos Eldreliv/Moss Frivilligsentral, fungert helt fint frem til korona kom. Med korona ble situasjonen helt annerledes. Det ble nødvendig med mye hyppigere renhold, spriting, lufting etc. Vi har heldigvis kunnet opprettholde noen av aktivitetene våre i perioder av pandemien fordi vi har overholdt smittervernerregler og regler for hygiene. Men dette hadde aldri gått om det ikke hadde vært for at vi hadde Zahara på praksisplass som har vasket, spritet, lagt til rette for at aktivitetene kunne gjennomføres. Koordinatorene i Eldreliv har vært opptatt med andre oppgaver som også har vært nødvendig for å opprettholde Eldreliv sitt tilbud, så uten hjelp til renhold og smittevern hadde ikke det vært mulig å gjennomføre aktiviteter.

FRIVILLIGHETENS HUS

I 2017 flyttet Eldreliv til Frivillighetens hus sammen med en rekke andre frivillige organisasjoner. Det er mange kontorer og møterom i huset. Frivilligsentralen, Eldreliv og Homestart familiekontakten i Moss delte kontorer på dagtid i første etasje før Homestart flyttet ut på høsten. Frivilligkoordinator ansatt i Moss kommune overtok kontoret etter Homestart. Frivillighetens hus er en organisasjon, registrert i Brønnøysundregisteret.

Huset har en stor flott hage som blir veldig mye brukt til diverse møter og sammenkomster.

ORGANISERING OG FINANSIERING

Eldreliv er et tiltak 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 til sammen 90% stilling. Det er frivillige som står for gjennomføringen av aktivitetene i samarbeid med koordinatorene. I 2020 fikk Eldreliv kr 836 000,- i driftstilskudd fra Moss Kommune. Sparebank1stiftelsen Østfold Akershus støttet Eldreliv med 35000,- til Energikvarteret. Det ble også søkt om penger til Juleglede for eldre, og søknaden ble innvilget, men pengene ble selvfølgelig ikke utbetalt da arrangementet måtte avlyses pga corona. Eldreliv fikk en gave på 9000,- av Berggård Amundsen & co AS for å bruke på aktivitet, det ble også brukt til Energikvarteret. Loddinntekter fra møteplassene går tilbake til brukerne i form av innkjøp og aktiviteter. Det avgitte regnskapet er ført som en avdeling av Kvinnerådets virksomheter.

Regnskapet for 2020 viser et overskudd på kr 385 418,-

ARBEIDSMILJØ OG PERSONALSITUASJON

Frem til medio april 2020 hadde Eldreliv kun en ansatt koordinator i 40% stilling (Helene Kongelf) på grunn av sykdom. 14. april startet i tillegg Silje Haugen som koordinator i 50% stilling.

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

Da korona kom ble det ekstra viktig med hygiene og renhold og vi har vært helt avhengige av å ha henne på jobb for å kunne planlegge og gjennomføre aktivitet.

Det har vært en påkjenning for alle ansatte å være i konstant beredskap i store deler av 2020. Det tar på å hele tiden måtte vurdere om det har vært mulig å gjennomføre aktiviteter på en forsvarlig måte (i de periodene det har vært delvis åpent for aktiviteter), passe på at frivillige og deltakere holder avstand, spriter hender og skriver seg opp på smittelister.

Ingen arbeidsrelaterte skader eller ulykker inntraff i løpet av året. Koordinatorene er forsikret mot yrkesskade og yrkessykdom, og har obligatorisk tjenestepensjon.

Det ble ikke gjennomført noen medarbeidersamtale i 2020.

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 som tidligere nevnt 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.

Koordinatorerne i Eldreliv har deltatt på følgende møter/ kurs/ seminarer i 2020:

- Møter med hjemmesykepleien i Moss
- Møter med praktisk bistand, Moss Kommune
- Møter med Ida Mataka, Aktivitetskontakttjenesten
- Møter med frivilligkoordinator på Skoggata omsorgsboliger
- Møter med Sykling uten alder Norge
- Samarbeidsmøter med kommunen (avdeling Samskaping)
- Samarbeidsmøter med Rygge frivilligsentral
- Planleggingsmøter med Energikvarterets fysioterapeut, Kenneth Busch
- Planleggingsmøter med ressursgruppe for Bowlslag som arrangerer cuper
- Personalmøter med Velferdssentralen og Frivilligsentralen sammen med May Hansen fra Styret mtp smittevern

Kurs/seminarer:

- Frivillighet Norges markering av frivillighetens dag (digitalt)
- Diverse kurs om frivillighet i regi av frivillig.no/ Frivillighet Norge

Grunnet koronapandemien har de aller fleste møter i 2020 enten vært avlyst eller gjennomført digitalt.

ADMINISTRATIVT ARBEID

2020 har vært det første året med ny kommune (Moss og Rygge ble en kommune fra 01.01.20). En del tid har dermed blitt brukt til å bli kjent med oppbygging og struktur i den nye kommunen, med ny avdeling (Samskaping) å bli kjent med og forholde seg til.

Nytt digitalt registreringssystem for frivillige har kommet godt på plass. Vi jobber stadig med å legge inn informasjon i systemet og oppdaterer oss på nye funksjoner og bruksområder.

Nye registreringsskjema for frivillige og deltakere i vår besøkstjeneste har blitt utformet.

STYRET I MOSS OG OMEGN KVINNERÅD HAR I 2020 BESTÅTT AV:

Leder:	Elisabeth Refsnes (leder)
Styremedlemmer:	May Elisabeth Hansen (nestleder) Iris Ringstad (kasserer) Anne Utnes Borgaas (sekretær) Gerd Louise Molvig Gretha Kant Anne Aga
Varamedlemmer:	Inger Lise Skartlien Melissa Lyby
Valgkomite:	Gunnel Edfeldt, Anne Bramo og Hanne Luthen

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

Styremøter i 2020:

I 2020 har det vært avholdt 7 styremøter med ansatte til stede og noen uten ansatte. I tillegg ble det avholdt (fysisk) årsmøte den 15. juni. Møtet skulle vært avholdt den 26. mars, men ble utsatt på grunn av corona.

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.

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.