



Verksamhetsberättelse 2018

Verksamhetsberättelse

Frivilligcentralen i Umeå - verksamhetsåret 2018

Medmänsklighet – Glädje – Gemenskap

Frivilligcentralen är en ideell organisation som drivs av fem medlemsorganisationer, med ekonomiskt och administrativt stöd från framförallt Umeå kommun.

Under året har 153 volontärer bidragit med sociala insatser till personer i Umeå, enskilt eller i grupp. Den ömsesidiga glädjen och gemenskapen bekräftas av både volontärer och de människor som vi hjälper.

Utöver de sociala insatserna, har ett antal volontärer utfört särskilda uppdrag som gruppleddare, telefonörer och administratörer.

Antalet volontärtimmar under året var ca 5000 timmar exklusive restid.

Styrelsen

Består av representanter från följande medlemsorganisationer:

- RK, Röda Korset
- PRO, Pensionärernas Riksorganisation
- RPG, Riksförbundet Pensionärs gemenskap
- SPF, Sveriges Pensionärsförbund
- SKPF, Svenska Kommunalpensionärers Förbund

Styrelsens sammansättning

Ordinarie

Ann-Christine Ölund SKPF ordförande

Ove Schedin PRO

Gerd Bergström SPF

Carina Folkesson RK

Margareta Eriksson RPG

Ersättare

Per Holmström SKPF vice ordf

Gudrun Wallmark PRO

Eivor Lagnebäck – Linder SPF

Aina Axelsson RK

Gun Granberg RPG

Kassör under året har varit Anita Nordström.

Under året har 10 protokollförda styrelsemöten hållits. Mötena har förberetts i AU, där ordförande, vice ordförande och verksamhetsledare ingått. Därutöver har styrelsen deltagit i en planeringsdag 7 november, tillsammans med gruppleddare och telefonörer. Årsmötet hölls den 22 mars 2018.

Organisation och administration

På uppdrag av Frivilligcentralens styrelse leds och samordnas verksamheten av en verksamhetsledare, som är anställd av Umeå kommun. Gunnel Eriksson verksamhetsledare sedan 2001 gick i pension 28 februari och lämnade över till UllaBritt Kullh. Margita Nordlund, värdinna på 76:an, är i den funktionen även tillgänglig för Frivilligcentralen.

I den administrativa funktionen/organisationen ingår även ett antal volontärer med uppdrag som gruppleddare, telefonörer samt övriga administrativa uppgifter.

Gruppleddare

Under året har 5-6 volontärer fungerat som gruppleddare. I uppdraget har framförallt ingått att handleda, följa upp och stötta volontärerna i gruppen. Gruppleddarna och samordnaren träffas regelbundet för att matcha inkommande uppdrag med tillgängliga volontärer. Vid träffarna sker även verksamhetsuppföljning och handledning.

Verksamhetsledaren har haft hand om ett antal volontärgrupper i avvaktan på att hitta personer som kan ta på sig uppdraget som gruppleddare.

Telefonörer

Sju telefonörer har turats om mellan kl. 10-12 måndag – fredag att ta emot samtal från personer som önskar hjälp från Frivilligcentralens volontärer. De har också administrerat de så kallade punktuppdragen.

Verksamhetens öppethållande

Frivilligcentralen är öppen i stort sett hela året förutom fyra sommarveckor och under julen. Vardagar mellan kl. 10-12 är telefonen bemannad, därefter hänvisas till verksamhetsledare och meddelande kan lämnas via telefonsvarare.

Rekrytering/Introduktionsutbildning

Rekrytering av nya volontärer sker löpande. Efter sedvanlig utbildning och introduktion började 25 personer som volontärer. Av dessa var 9 män och 16 kvinnor.

Introduktionsutbildningen har förändrats till 4 tillfällen á 2,5 timme. Den består bl.a. Frivilligcentralens riktlinjer, tystnadsförsäkran, krav och förväntningar, bemötande och demenssjukdomar.

Fyra utbildningar genomfördes under året.

Volontärerna

Under året har 153 volontärer, 112 kvinnor och 41 män, varit engagerade i verksamheten. 15 volontärer avslutade sina uppdrag.

Orsaken till att volontärer slutar är oftast hög ålder, sjukdom, flytt från Umeå samt tidsbrist.

Den volontär som varit längst började hos Röda korset som besöks vän före Fvc bildades 1999.

Ålder och antal volontärer.

Ålder på volontärer	Antal volontärer
80 +	26
70 – 79	73
60 – 69	20
50 – 59	5
40 - 49	5
30 - 39	8
20 - 29	15
- 20	1

Som volontär behöver man inte vara medlem i någon av Frivilligcentralens medlemsorganisationer.

Mål och verksamhetsplan 2018

- **Identifiera och erbjuda ideella sociala insatser till bosatta i Umeå tätort**
- **Ta tillvara människors personliga resurser och vilja att hjälpa andra**
- **Skapa mötesplatser som stimulerar till gemenskap, ökad livskvalitet och förbättrad folkhälsa**
- **Verka för och i samverkan med andra öka kunskapen och medvetenheten om vad civilsamhällets insatser betyder för den enskilde och för samhällsekonomin**

Verksamheten ska

- Erbjuda volontärinsatser utifrån uppmärksammade och efterfrågade sociala behov.
- Erbjuda äldre invandrare besöksvänner
- Ge stöd till anhöriga som vårdar närstående
- Verka för att nå ut till personer i behov av FvC:s insatser
- Genom aktiva rekryteringsinsatser tillgodose behovet av nya volontärer
- Rekrytera volontärer med annat modersmål än svenska
- Introduktionsutbildning till nya volontärer och styrelseledamöter
- Uppmuntra, stödja, handleda och erbjuda fortbildning till volontärer och övriga medarbetare
- Marknadsföra och informera om verksamheten, göra den mer känd
- Utveckla samarbetet med Umeå basket och knyta kontakter med näringslivet
- Genomföra flyttning till nya verksamhetslokaler på Mariehem
- Genomföra samråds och informationsträffar tillsammans med medlemsorganisationerna
- Utbilda och informera medarbetare i Umeå kommun om FvC:s verksamheter
- Dokumentera och kontinuerligt följa upp verksamheten

Aktiviteter under det gångna året

Besök

68 kvinnor och 13 män har fått besök. Verksamheten har omfattat drygt 2100 besökstimmar.

Ålder på personer som fått besök	Antal person
90 +	21
80 - 89	38
70 - 79	16
60 - 69	4
50 - 59	2
40 - 49	0
30 - 39	0

Ålderssammansättning på personer som haft kontinuerliga besök.

Telefonkontakter

Det blev en del telefonkontakter under perioder när volontärer varit bortresta framförallt under sommaren. Totalt 64 timmar.

Följeslagare, promenadsällskap

258 tillfällen har volontärer varit följeslagare vid framförallt sjukhusbesök, men även vid andra behov och för kulturupplevelser. Totalt 578 timmar.

Hemfixare

115 tillfällen har volontärer hjälpt personer med enklare sysslor i hemmet såsom gardinuppsättning, byte av glödlampor, datakrångel och liknande. Totalt 165 timmar

Extra mor- och farföräldrar

En familj har fått en extra mor- och farförälder som träffats regelbundet.

Gruppaktiviteter på äldreboenden och kommunala träffpunkter

I samarbete med studieförbund, hemtjänst och boendepersonal genomfördes under året återkommande trivselaktiviteter vid äldreboenden, Mejseln, Kläckan, Nordstjärnan, Ersboda vård och omsorgsboende, Hemgården och Timotejvägen, samt vid träffpunkterna KOM IN och Aktrisens träffpunkt.

Aktiviteterna har varit varierande, med sång, frågesport, bingo och högläsning har varit återkommande inslag.

Prinsgatan 42

Sedan 2006 har trivselträffar ordnats för boende i huset och i närområdet.

Mona och Gerd är de volontärer som sedan några år tillbaka ordnar trevliga aktiviteter med fika och samkväm en gång per månad.

Tyvärr så har antalet besökare minskat under senaste åren. En orsak kan vara det generationsskifte som varit i huset, där det tidigare bodde främst äldre personer.

Café 76 an

På 76:an anordnades uppskattade trivselcafé på måndagar där sex volontärer har turats om att baka och vara värdinnor i samarbete med studieförbund och VI FEM.

Nio måndagar har volontärerna Birgitta och Mats arrangerat allsång i Maskrosen som varit mycket uppskattat.

Handarbetscafé

På torsdagar har volontärer turats om att vara värdinnor för caféet med hembakat bröd och trevlig gemenskap. Två studenter från arbetsterapeutprogrammet gjorde ett projektarbete i gruppen med syfte att fånga social delaktighet hos seniorer.

Film och Fika

I samarbete med VI FEM ca 1 g/ månad.

Trivsel med Mat och Prat

I samarbete med 4K har under våren fyra volontärer tillsammans ansvarat för arrangemanget Mat och Prat. I november var sista sammankomsten i Maskrosen som avslutades med ett fantastiskt Kaffekalas och en avskedssång från några trogna gäster.

Samarbete med Umeå Basket

Fortsatt samarbete i ett nytt projekt "Vara med". Ingen skall behöva vara ensam. Några bostadsföretag har aktivt gått in och stöttat projektet. Vi har fått möjlighet att träffa bostadsrättsföreningar och sprida information om Frivilligcentralens verksamhet.

En debattartikel skrevs av projektet och publicerades i Västerbottens Kuriren 29 november. Se bilaga 1.

Några av spelarna i Umeå Basket har tilldelats olika uppdrag som, promenadgrupp på ett äldreboende, följa med en man till /från ett gym och träna tillsammans med honom, raska promenader en gång/vecka med en person på ett äldreboende, samt skjutsa en dam till högläsning.

Fortbildning/studiebesök

Volontärcafé

Under hösten 2018 genomfördes vid tre tillfällen volontärcafé med olika föreläsningar,

- Psykosocialt stöd – Margareta Jonsson, Röda korset
- Bevara den psykiska hälsan - Gösta Bucht
- Bostad för Seniorer - Åsa Jernbom

Övrig fortbildning

- Hjärt och lungräddnings utbildning för volontärer vid två tillfällen
- Rikskonferens i Åmål för frivilligcentraler i Sverige, styrelseordförande och verksamhetsledare deltog

- Telefonörer, gruppleddare och hemfixare arbetat med att förtydliga servicenivån på stöd och insatser
- Planeringsdag med styrelsen, gruppleddare och telefonörer. Del av dagen deltog
- Äldrenämndens ordförande och kanslichef inom äldreomsorgen

Studiebesök

- Äldrenämnden – information om Frivilligcentralens verksamhet
- Studenter från arbetsterapeututbildning
- Studenter från designhögskolan – information om Frivilligcentralens verksamhet

Övriga händelser

- Volontär Aina Axelsson utsedd till "Vardagshjälte" av Landshövdingen Magdalena Andersson, uppmärksammade också av Fråga doktorn i SVT
- Volontär Elsie-Mari Jämting utsedd till "Vardagshjälte" av Västerbottens Kuriren
- Deltagit i sammankomster med "Umegration" ett forum för kunskap och erfarenhetsutbyte mellan det offentliga och frivilliga
- Internationella frivilligdagen 5 december – Information om FvC verksamhet på UMU, flera volontärer tillsammans med andra föreningar fanns på Utopia vid lunchtid och delade ut informationsmaterial, alla volontärer bjöds in till en föreläsning av Anja Pärson
- Dialogmöte med individ och familjenämnde – information om FvC verksamhet
- Införande av GDPR

Frivilligcentralen har medlemskap i följande föreningar

- SEÖN (Social ekonomi Övre Norrland)
- Umeå Föreningsråd
- Frivilligcentralerna i Sverige

Marknadsföring och information

Verksamhetsledare, styrelse och en grupp volontärer har deltagit att sprida information om Frivilligcentralens verksamhet.

Följande aktiviteter, som genomförts under året:

- Generationskören – information om att vara volontär hos FvC
- Hallå senior – ett reportage om två volontärers upplevelser att tillhöra FvC
- Deltagit på ett äldreboende vid brukar och närståendemöte
- Deltagit på Välkomstmässa för studenter på Umeå universitet.
- Senior Himmel – föreläsning om verksamheten vid två tillfällen samt volontärer som svarade på frågor under hela dagen.

- Samverkans möte med rehab assistenter och aktivitet samordnare på Vård och Omsorgsboende
- Information till kommunens enhetschefer inom hemtjänst och Vård och Omsorgsboende
- Svergiefinska referensgrupp - information om FvC och samverkansmöjligheter
- PRO City – information om FvC verksamhet
- Rebeckalogen- information om FvC verksamhet
- Samverkansmöte med Premiärvårdens äldre resurs
- Distriktsköterskor som utför hälsokontroller – information om FvC verksamhet
- Under en av Umeå Baskets matcher var FvC att betrakta som “matchsponsor”. Vi fick reklamplats på ljustavlor vid planen. Informerade publiken om vår verksamhet i halvtidspausen. Dessutom fick publiken svara på en frågetävling om vår verksamhet via sin mobil
- I samarbete med Umeå Basket, träffat fem bostadsrättsföreningar, samt medarbetare på HSB och Rikshem och informerat om FvC verksamhet och samarbetsprojektet
- Facebook
- Hemsidan

Uppmuntran och uppskattning

Vårfest

Alla som på olika sätt bidragit till Frivilligcentralens verksamhet under föregående år inbjöds till bussutflykt och middag med en tipstävling till Brännlands Wårdshus ca 100 personer deltog i arrangemanget.

Julfest och hejdå till 76:an

FvC bjöd in samtliga volontärer, styrelsen och hedersgäster till julgröt med underhållning och allsång.

Alla fick julklapp, en shoppingkasse som var inköpt för bidrag som verksamheten har fått av Rebeckalogen, samt en penna märkt Frivilligcentralen.

Kerstin Granström hade skrivit en avskedssång

Övriga händelser

Digitalt system

Skapat ett nytt digitalt system för rapportering och verksamhetsuppföljning. Detta har minskat gruppledarnas administrativa arbete

Nya värdeord

Vi har bestämt att antal värdeord skall vara tre

Medmänsklighet - Glädje – Gemenskap

Digitalt utanförskap

I samarbete med PRO vill vi minska digitalt utanförskap, 13 PRO medlemmar bjöds in till ett informationsmöte i december. 6 har visat intresse att utbilda sig som volontär och ge stöd i IT frågor till äldre i hemmet, för att minska det digitala utanförskapet.

Ny föreningslokal

Under 2019 flyttar FvC till renoverade lokaler vid Mariehemscentrum. Vi har under året tillsammans med SKPF, PRO City samt PRO Teg haft flertalet planeringsmöten kring lokalen. Vår förhoppning är att detta skall stärka vårt redan goda samarbete i nya lokalerna.

Ekonomi

Frivilligcentralens största bidragsgivare är Umeå kommun som tillhandahåller samordnartjänst, lokalhyra och ett årligt fast driftsbidrag.

Därutöver har Frivilligcentralen fått föreningsbidrag via Umeå föreningsbyrå och folkhälsobidrag från Region Västerbotten.

DEBATT

■ Välkommen att skriva på Debattsidan!

Meja din debattartikel till debatt@vk.se eller skicka på adress: VK:s debattredaktion, 901 70 Umeå. Debattartiklar ska skrivas speciellt för Västerbottens-Kuriren och alltid undertecknas med namn. Debattinlägget bör inte vara längre än 4 500 tecken, repliker 1 500 tecken. Endast en replik per skribent.

Debattredaktör: Mats Olofsson 090-17 60 79 E-post: debatt@vk.se

OFRIVILLIGA ENSAMHETEN

Den ofrivilliga ensamheten är en dold företeelse och en stor utmaning för samhället. Problemet finns överallt och Umeå är inget undantag. Flera studier visar att social isolering är en riskfaktor för hälsan. Men det är inte ett individuellt problem utan ett samhällsproblem. Fler människor och företag behöver engagera sig för att motverka den ökande ofrivilliga ensamheten.

Ingen ska behöva vara ensam

■ Statistik från SCB visar att över en miljon människor saknar en nära vän. Den ofrivilliga ensamheten är en dold företeelse och en stor utmaning för samhället.

Problemet finns överallt och Umeå är förstås inget undantag. Flera studier visar att social isolering är en riskfaktor för hälsan. I början av oktober kom en Socialstyrelserapport som visade på problemet med äldre psykiska ohälsa. Många äldre drabbas av oro, ångest och depression. Socialstyrelsens undersökning visar också att 58 procent av äldre med äldreomsorg besväras av ensamhet och var sjunde besväras ofta.

Sambandet är tydligt. Ofrivilligt ensamma mår helt enkelt sämre och i Sverige bor 67 procent av alla över 60 år ensamma. Och det här drabbar inte bara äldre. Aldern 30-49 är de som känner mest ofrivillig ensamhet. De upplever helt enkelt att de saknar vänner.

Nyligen presenterade Storbritanniens premiärminister Theresa May landets strategi mot ensamhet. Hon beskrev den som "första steget i den nationella uppgiften att utrota ensamheten under vår livstid". Storbritannien har också en utsedd ensamhetsminister.

Peter Strang, professor i palliativ medicin, understryker att man måste skilja mellan ensamhet och självald avskildhet. Det är den sociala ensamheten som är den farliga. Han har också beskrivit hur ensamheten

Anders Hugosson är marknadschef för Bostaden.

Björn Dahlberg är vice VD för HSB Norr.

Anders Åström är regionchef för Peab Bostad.

Anna-Karin Eriksson är regionchef för Rikshem.

Monika Larsson är marknadsområdeschef, Riksbbyggen.

Henrik Nordlöf är vice vd för Slättö.

Ulla-Britt Kullh är verksamhetsledare vid Frivilligcentralen.

Michael Jalmbj är ordförande för Umeå BSKT (Umeå basket, herrar).



Sverige måste sluta se ensamheten som ett individuellt problem och börja betrakta det som ett samhällsproblem, betonar skribenterna.

FOTO: SIMON PAULIN/TT

innebär en kronisk stress med ökad risk för kramper, hjärtinfarkt och stroke. Matlusten minskar och risken att drabbas av demens ökar. Ofrivillig ensamhet och social isolering är en lika stor riskfaktor för att dö i fortid som rökning.

Beräkningarna (DN Debatt 24/10) visar att "ensamheten för äldre uppskattas ha medfört extra vård- och omsorgskostnader om cirka 12,1 miljarder kronor 2017 på grund av fler primärvårdsbesök, akutvårdsbesök och oplanerade inskrivningar i slutenvård.

Även med beaktande av betydande osäkerhet kring beräkningarna blir det uppenbart att minskad ensamhet är en nyckel till att dämpa vårdbehov och kostnader förknippade med en

åldrande befolkning.

Sverige måste sluta se ensamheten som ett individuellt problem och börja betrakta det som ett samhällsproblem. Uppgiften att bryta ensamheten faller på oss var och en, men att motverka ensamhetens allvarliga konsekvenser är en prioriterad uppgift för hela samhället.

Frivilligcentralen i Umeå har i många år, med små resurser, arbetat med att minska ensamheten genom att bryta ofrivillig isolering.

2017 gjorde herrelitlaget Umeå BSKT och Frivilligcentralen tillsammans ett uppskattat pilotprojekt, där spelare gjorde många fina insatser hos äldre personer, stöd med styrketräning, sällskap till aktiviteter,

lagade träsaker, spelade boule eller ett hembesök som avbrott i en ensam vardag.

Nu vill man från Frivilligcentralen ta nästa steg och under 2018/2019 genomföra ett nytt projekt tillsammans med Umeå BSKT. Förhoppningen är att fler åtminstone ska kunna få ett besök och ta en kopp kaffe och en liten pratstund. Fler ska också ges möjlighet att ta sig ut och träffa andra i olika sociala sammanhang. Några större företag har aktivt gått in och stöttat projektet för att skapa fler aktiviteter.

Sammanfattningsvis behövs fler människor och företag som engagerar sig för att motverka den ökande ofrivilliga ensamheten. Så, vad kan du göra?

- Ta dig tid att besöka din granne eller släkting
- Bli volontär genom att kontakta Frivilligcentralen
- Tipsa en ofrivilligt ensam om möjligheten till stöd via Frivilligcentralen i Umeå
- Prata med din fastighetsägare om att engagera sig i projektet "Vara Med - ingen ska behöva vara ensam"
- Lyft frågan på din arbetsplats för att sprida kunskap
- Tillsammans skapar vi färre ensamma i Umeå, ett ökat välmående och en varmare stad!

ANDERS HUGOSSON
BJÖRN DAHLBERG
ANDERS ÅSTRÖM
ANNA-KARIN ERIKSSON
MONIKA LARSSON
HENRIK NORDLÖF
ULLA-BRITT KULLH
MICHAEL JALMBY

■ Följ debatten eller skriv själv!

På vk.se/opinion kan du läsa tidigare inlägg eller själv kommentera det som skrivs.

Slutord

Ännu ett fantastiskt år är nu till ända. Det har varit många och underbara möten mellan människor. Styrelsen vill framföra sitt varmaste tack till alla som gör ett fantastiskt arbete inom Frivilligcentralen.

Vi vill även tacka Umeå Kommun, Region Västerbotten - Folkhälsoenheten och övriga samarbetspartner för ett gott samarbete och ekonomiskt stöd under 2018. Vi ser framemot ett lika bra samarbete under 2019.

Det är med stor spänning vi ser framemot 2019 i våra nya lokaler på Mariehem där Frivilligcentralen får fortsätta sitt viktiga arbete för Medmänsklighet, Glädje och Gemenskap.

Ann-Christine Ölund SKPF
Ordförande

Per Holmström SKPF
vice ordförande

Gerd Bergström SPF

Margareta Eriksson RPG

Carina Folkesson RK

Ove Schedin PRO

