



Frivilligcentralen  
Storgatan 76  
903 36 Umeå

0723 VÄSTERBOTTENS  
LÄNS LANDSTING

Inkom: 2017 -09- 18

2017-09 Dnr:

Till  
Västerbottens läns  
landsting

### **Ansökan om bidrag för år 2018- från Västerbottens läns landsting, hälsoenheten**

Frivilligcentralen är en politiskt och religiöst obunden ideell förening som organiserar, administrerar och förmedlar kontakt mellan människor som vill ge och människor som efterfrågar medmänskligt stöd och hjälp. Frivilligcentralens viktigaste resurs är verksamhetens 150 - 180 volontärer. Frivilligcentralen är en kompletterande resurs som förstärker kommunen och landstingets sociala ansvar.

#### **Vad ska göras?**

Verksamheten utgår från humanistiska värderingar och förhållningssätt. Den stödjer, hjälper och stimulerar till gemenskap, ökad livskvalitet och bidrar till att minska ofrivillig ensamhet.

Identifiera och erbjuda ideella sociala insatser till människor bosatta i Umeå tätort

Rekrytera, utbilda och organisera volontärer att utföra frivilliga sociala insatser till bosatta inom Umeå tätort.

Frivilligcentralen ska samverka med andra organisationer och verka för ökad förståelse och utveckling av ideella sektorn.

Marknadsföring och fortbildning inom verksamhetsområdet

Några exempel på vad som frivillig social insats kan handla om:

Att besöka någon som är ensam för en pratstund, en promenad eller att tillsammans göra något annat trevligt.

Att följa med som sällskap till sjukhuset, shopping, kyrkobesök, kulturarrangemang eller motsvarande.

Att stödja den som har omsorg om en närstående, praktiskt och mänskligt

Att som volontärer ordna egna trivselaktiviteter men också bistå personal på äldreboenden med trivselskapande arrangemang.

Att vara extra mor- eller farförälder.

Att vara sällskap till patienter inskrivna på onkologen som har behov av miljöombyte.

Att som "hemfixare" hjälpa personer med svårigheter att själv klara sysslor som ex. ta ned och hänga upp gardiner, byta lampor, hämta saker från vind, källare och höga skåp.

Hjälpinsatsen förebygger samtidigt risken för fallolyckor som förorsakar mänskligt lidande och onödiga samhällskostnader.

Att ge stöd till personer som är nyanlända till Sverige och behöver stöd och vägledning

**Varför vill vi göra det?**

Volontärernas insatser syftar framförallt till att underlätta och stödja äldre personer, med behov av stöd och stimulans i sin livssituation men även yngre och barnfamiljer. Gemensamt för volontärerna är viljan att göra något meningsfullt för en medmänniska och samtidigt få egen stimulans och ingå i en social gemenskap. De insatser som utförs inom Frivilligcentralens väntjänst är en viktig resurs för ömsesidig nytta och glädje för både enskilda, folkhälsan och samhällsekonomin.

**Målgrupp** Människor i behov av socialt och medmänskligt stöd samt de som vill göra en insats för andra. Det är framförallt äldre som efterfrågar hjälp från FvC: volontärer men även yngre förtidspensionerade hör av sig.  
Mor och – farföräldraprogrammet riktar sig till barn och föräldrar.

Frivilligcentralens ca 160 volontärer är både kvinnor och män i olika åldrar. De är långtidssjukskrivna, arbetslösa, nyinflyttade, pensionärer, studenter och några som förvärvsarbetar.

**Tidplan:**

Verksamheten bedrivs fortlöpande under året.

**Målområden som berörs:**

Delaktighet och inflytande i samhället  
Ekonomiska och sociala förutsättningar  
Barn och ungas uppväxtvillkor  
Fysisk aktivitet  
Psykisk hälsa  
Social gemenskap

**Hur sker uppföljning:**

Uppföljningen av verksamheten sker kontinuerligt under året och är en stående punkt på styrelsens månadmöten.

Den årliga verksamhetsberättelsen översänds till bidragsgivare varje år.

Träffar för samråd och erfarenhetsutbyte sker med samverkanspartners

**Samverkan/samarbetspartners:**

Kommunens äldreomsorg, primärvården, geriatriskt centrum, onkologkliniken, kyrkan, studieförbund, universitetet, projektet "kultur för seniorer" andra sociala föreningar m.fl.

**Kostnads och intäktskalkyl:** Se bilaga

Kostnaden är i budgeten för 2018 beräknad till ca. **254.000** kr.

Lokalkostnad och samordnartjänst bekostas av Umeå kommun

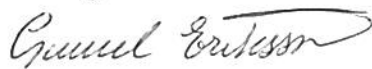
Osäkerhet om kostnaden för lokalhyra from hösten 2018 pga planerad lokalförändring

**Bidragsansökan från landstinget för år 2018:**

70.000 kr

**Med vänliga hälsningar**

Frivilligcentralen



Gunnel Eriksson

Samordnare Frivilligcentralen

[gunnel.eriksson@umea.se](mailto:gunnel.eriksson@umea.se)

tel: 090-162151

Organisationsnummer: 894003 –7560

Postgironummer: 461 13 86 -6

**Bilagor:**

Mål och verksamhetsplan 2017

Verksamhetsberättelse 2016 2 ex



## Ansökan folkhälsobidrag för 2018

Frivilliga organisationer har möjlighet att söka bidrag från Västerbottens läns landsting för att främja folkhälsan. Både länsorganisationer och mindre föreningar kan söka pengar för sitt hälsofrämjande och förebyggande arbete.

Riksdagen har fastställt ett nationellt folkhälsomål för det samlade folkhälsoarbetet samt 11 målområden. Målområdena omfattar de bestämningsfaktorer som har störst betydelse för folkhälsan. Det förebyggande arbetet ska utgå från något/några av de 11 nationella målområdena samt landstingets tolfta om psykisk hälsa.

I ansökan önskas svar på följande frågor:

- Vad ska ni göra?
- Varför vill ni göra det?
- Vilka är er målgrupp?
- Vilka målområden anknyter ni till?
- Vilka andra samarbetsparter finns? (studieförbund, kommun, annan organisation).

### Beslut om beviljat bidrag

Inkomna ansökningar bereds av Samverkansnämnden som beslutar om fördelning av medel vid sitt sammanträde. Därefter skickas beslut ut till respektive förening.

### Uppföljning

Skriftlig redovisning om genomförda insatser skickas in till Västerbottens läns landsting senast 30 april nästkommande år (om inte annat överenskommits).

En gemensam frivilligdag initieras av landstinget och varje år inbjuds ett antal föreningar som erhållit finansiellt stöd för föregående år att redovisa sitt arbete för berörda politiker, tjänstemän samt varandra.

Är det något ni funderar över hör gärna av er till [mona.wennberg@vll.se](mailto:mona.wennberg@vll.se) 090-785 71 94 eller [maria.falck@vll.se](mailto:maria.falck@vll.se) 090-785 71 93.

Kom ihåg att fylla i **alla** uppgifter!

**Ansökan inlämnas senast måndagen den 18 september.**

## Ansökningsblankett folkhälsobidrag

Föreningens namn..... *Frivilligcentralen i Umeå*

☐ Länsförening

☒ Mindre förening

Organisationsnummer..... *89 4003 - 7560*

Adress..... *Storgatan 76*

Postnummer..... *90336* Ort..... *Umeå*

Post-/bankgiro..... *461 13 86 - 6*

### UPPDRAGETS NAMN

Sökt ..... *70.000* kronor

### Beskrivning

Vad ska göras

*Bilaga ansökan.*

Målgrupp *Bilagga ansökan*

Tidplan

Vilka nationella målområden berörs.....

Hur följer ni upp ert arbete

Samarbetspartners

Bidrag från andra aktörer (kommuner, stiftelser etc.)

#### Ekonomisk kalkyl

| Intäkter                       | Kronor | Kostnader | Kronor |
|--------------------------------|--------|-----------|--------|
| <i>Bilagga kostnads kalkyl</i> |        |           |        |
|                                |        |           |        |
|                                |        |           |        |
|                                |        |           |        |
|                                |        |           |        |
|                                |        |           |        |
| Summa                          | 0      | Summa     | 0      |

#### Kryssa i de påståenden som stämmer med er förening:

- Föreningen är demokratisk Ja ☒ Nej ☐
- Föreningen har en styrelse med minst tre medlemmar Ja ☒ Nej ☐
- Föreningen har revisor Ja ☒ Nej ☐
- Föreningen har redovisat eventuella tidigare folkhälso- Ja ☒ Nej ☐  
bidrag från landstinget

**Kontaktuppgifter:**

Namn.....*Gunnel Eriksson samordnare Frivilligcentralen*  
Telefon.....*090 - 162151*  
Mobiltelefon.....*070 - 6746909*  
e-mail.....*gunnel.eriksson@umea.se*

**Ansökan inlämnas senast måndag den 18 september**

Via mail till:

[landstinget@vll.se](mailto:landstinget@vll.se)

Märk ansökan "Folkhälsobidrag 2018"

Via post:

Västerbottens läns landsting

Diariet

Köksvägen 11, 901 89 Umeå

Märk ansökan "Folkhälsobidrag 2018"

## Kostnads kalkyl - Frivilligcentralen 2018

### Intäkter

| Baskonto | Intäktspost   | Budget                | Kommentarer       |
|----------|---------------|-----------------------|-------------------|
| 3110     | Kommunen      | 123.000               | Fast drift bidrag |
|          |               | Ska ansöka<br>50.000  | Föreningsbidrag   |
| 3120     | Landstinget   | 70.000<br>ansökt 2018 | Föreningsbidrag   |
| 3185     | Studieförbund | 3.000                 |                   |
|          | kopiering     | 8.000                 |                   |
|          | Summa:        | 254.000               |                   |

### Kostnader

| Baskonto | Utgiftspost                                                                    | Budget  |  |  |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|--|--|
| 4010     | Studiecirklar/planeringsdagar/arbetsmöten/<br>gruppträffar                     | 15.400  |  |  |
| 4020     | Uppmuntran - jul och vårfest, föreläsningar,<br>avtackning, övrig hågkomst     | 75.000  |  |  |
| 4021     | Utrustning, inköp                                                              | 35.000  |  |  |
| 5110     | Redovisningstjänster bokslut                                                   | 3.000   |  |  |
| 5810     | Kursavgifter, fortbildning, studiebesök                                        | 15.000  |  |  |
| 5820     | Resekostnader i samband med kurser                                             | 11.000  |  |  |
| 6510     | Kontorsmaterial                                                                | 7.000   |  |  |
| 6521     | Kopiering                                                                      | 15.000  |  |  |
| 6740     | Data 170 kr/mån uppkoppling, förbrukning, support                              | 5.000   |  |  |
| 6810     | Telefonersättning volontärer                                                   | 500     |  |  |
| 6820     | Telefonkostnader samtal + abonnemang kontoret                                  | 4.000   |  |  |
| 6850     | Porto                                                                          | 4.000   |  |  |
| 6911     | Resersättning bil inkl parkering -volontärer                                   | 12.000  |  |  |
| 6912     | Busskort - volontärer                                                          | 24.000  |  |  |
| 6914     | Postgiro                                                                       | 1.500   |  |  |
| 6920     | Städning allm. utrymmen, övrig drift 500/mån till VI<br>FEM, inköp förbrukning | 8.000   |  |  |
| 7190     | Annonsering, marknadsföring, trycksaker                                        | 18.600  |  |  |
|          | Summa kostnader:                                                               | 254.000 |  |  |
|          |                                                                                |         |  |  |
|          |                                                                                |         |  |  |
|          |                                                                                |         |  |  |





## Mål och verksamhetsplan 2017

- ▶ **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**

### Verksamhetsplan 2017

1. Erbjudna volontärinsatser utifrån uppmärksammade och efterfrågade sociala behov
2. Verka för att effektivare nå ut till människor som behöver FvC:s insatser
3. Genom aktiva rekryteringsinsatser tillgodose behovet av nya volontärer
4. Introduktionsutbildning till nya volontärer och styrelseledamöter
5. Uppmuntra, stödja, handleda och erbjuda fortbildning till volontärer och övriga medarbetare
6. Marknadsföra och informera om verksamheten
7. Revidera och förnya IT -system, blanketter mm
8. Dokumentera, utvärdera och följa upp verksamheten
9. Genomföra samrådsträffar, information och utbildning med medlemsorganisationerna
10. Utbilda / informera ledning o övriga medarbetare inom äldreomsorgen
11. Fortsätta utvecklingsarbetet – ”Frivilligcentralen mot 2018”





**Verksamhetsberättelse 2016**

# Verksamhetsberättelse

## Frivilligcentralen i Umeå – verksamhetsåret 2016

### Medmänsklighet – glädje – gemenskap

Frivilligcentralen organiserar, administrerar och förmedlar kontakt mellan människor som vill ge och människor som efterfrågar medmänskligt stöd och hjälp. Frivilligcentralens viktigaste resurs är verksamhetens 150 - 200 volontärer.

Volontärernas insatser syftar framförallt till att underlätta och stödja äldre personer, med behov av stöd och stimulans i sin livssituation. Gemensamt för volontärerna är viljan att göra något meningsfullt för en medmänniska och samtidigt få egen stimulans och ingå i en social gemenskap.

De insatser som utförs inom Frivilligcentralens väntjänst är en viktig resurs för ömsesidig nytta och glädje för både enskilda, folkhälsan och samhällsekonomin.

Frivilligcentralen är en ideell organisation som drivs av Röda Korset, fem pensionärsorganisationer och med ekonomiskt och administrativt stöd från Umeå kommun samt föreningsbidrag från VLL. Därutöver sker samverkan med olika studieförbund, andra organisationer, föreningar och både offentliga som privata verksamheter, exempelvis; föreningen Vi FEM, föreningen 4K, Umeå föreningsråd, Svenska kyrkan, kommunal och privat äldreomsorg samt onkologen och andra enheter inom NUS.

Under året har 166 volontärer bidragit med insatser till enskilda personer som skapat ömsesidig glädje och gemenskap för många umebor. Därutöver utför ett antal volontärer särskilda uppdrag som gruppleddare, telefonör och administratör.

Totala antalet volontärtimmar under året var ca 7000 timmar exklusive restider.

### Styrelsen

**består av representanter från följande medlemsorganisationer:**

- RK, Röda Korset
- PRO, Pensionärernas Riksorganisation
- RPG, Riksförbundet Pensionärsgemenskap
- SPF, Sveriges Pensionärsförbund
- SKPF, Svenska Kommunalpensionärs Förbund

### Styrelsens sammansättning:

#### *Ordinarie:*

Anette Sundström SPF ordförande  
Ann Svanberg PRO  
Margareta Eriksson RPG

Ann-Christin Ölund SKPF  
Aina Axelsson RK

#### *Ersättare:*

Gerd Bergström SPF  
Vakant PRO  
Gun Granberg RPG from  
hösten 2016  
Per Holmström SKPF  
Inga Fredriksson RK

Vid konstituerande möte valdes Per Holmström till vice ordförande  
Till kassör valdes Görel Lindahl (utanför styrelsen)

SPRF har upphört som organisation, vilket innebär att den inte finns kvar som  
medlemsorganisation.

Under året har 10 protokollförda styrelsemöten hållits. Mötena har förberetts i AU, där  
ordförande, vice ordförande och samordnaren ingått. Därutöver har styrelsen deltagit i  
planeringsdagar, styrelseutbildning, introduktion av nya styrelseledamöter samt arbetsmöten.  
Årsmötet hölls den 17 mars 2016.

## **Organisation och administration**

På uppdrag av Frivilligcentralens styrelse leds och samordnas verksamheten av en  
samordnare/verksamhetschef, Gunnel Eriksson, som är anställd av Umeå kommun. 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 6 - 8 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.

### *Telefonörer*

Sex telefonörer har turats om mellan kl. 10-12 måndag – fredag att ta emot samtal från  
personer som önskar hjälp från Frivilligcentralen. De har också administrerat de s k  
punktuppdragen.

### *Verksamhetens öppethållande*

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

### *Rekrytering/Introduktionsutbildning*

Rekrytering av nya volontärer sker löpande. Efter sedvanlig utbildning och introduktion  
började 16 personer som volontärer under föregående år. Av dessa var fem män.  
Introduktionsutbildningen omfattar 2,5 timmar vid fem tillfällen och har genomförts vid två  
kurstillfällen under 2016.

## **Volontärerna**

Under året har 166 volontärer, 129 kvinnor och 37 män, varit engagerade i verksamheten. 14  
volontärer avslutade sina uppdrag.

Ålder och antal volontärer.

|         |   |    |
|---------|---|----|
| 80 - >  | = | 26 |
| 70 - 79 | = | 91 |
| 60 - 69 | = | 31 |
| 50 - 59 | = | 3  |
| 40 - 49 | = | 5  |
| 30 - 39 | = | 4  |
| 20 - 29 | = | 6  |
| <20     | = | -  |

Bland volontärerna finns en omfattande samlad kompetens och erfarenhet.

Flera av de i dag aktiva volontärerna har varit med i verksamheten sedan starten och många har varit volontärer i 8 - 10 år.

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

## **Mål och verksamhetsplan 2016**

**Frivilligcentralen ska rekrytera, utbilda och organisera volontärer att utföra frivilliga sociala insatser till bosatta inom Umeå tätort.**

**Verksamheten utgår från humanistiska värderingar och förhållningssätt. Den stödjer, hjälper och stimulerar till gemenskap, ökad livskvalitet och bidrar till att minska ofrivillig ensamhet.**

**Frivilligcentralen ska samverka med andra organisationer och verka för ökad förståelse och utveckling av ideella sektorn.**

### ***Verksamheten ska***

- Erbjuda volontärinsatser utifrån uppmärksammade och efterfrågade sociala behov
- Verka för att effektivare nå ut till människor som behöver Frivilligcentralens insatser
- Genom aktiva rekryteringsinsatser tillgodose behovet av nya volontärer
- Introduktionsutbildning till nya volontärer och styrelseledamöter
- Uppmuntra, stödja, handleda och erbjuda fortbildning till volontärer och övriga medarbetare
- Marknadsföra och informera om verksamheten – ”informationsgrupp”
- Översyn och utveckling av IT användandet. Revidera och förnya system, blanketter etc
- Dokumentera, utvärdera och följa upp verksamheten
- Event – bjuda in hemtjänst, äldreboenden, primärvård och andra samarbetspartners, politiker, tjänstemän ETC
- Undersöka intresset av företagsvolontärer
- Fortsätta utvecklingsarbetet – ”Frivilligcentralen mot 2018”
- Genomföra studieresa

## Aktiviteter under det gångna året

### Volontärprogram

#### *Besök*

78 kvinnor och 14 män har fått besök. Av dessa bor 25 personer i kommunala eller privata äldreboenden. Verksamheten har omfattat ca 3 400 besökstimmar.

Ålderssammansättning på personer som haft kontinuerliga besök:

|         |      |
|---------|------|
| 90 - >  | = 29 |
| 80 - 89 | = 50 |
| 70 - 79 | = 12 |
| 60 - 69 | = 1  |
| 50 - 59 | = 0  |
| 40 - 49 | = 0  |
| 30 - 39 | = 0  |



Det blev en del telefonkontakter under perioder när volontärer var bortresta framförallt under sommaren då många vistas i sina sommarstugor, 62 timmar.

#### *Följeslagare, promenadsällskap*

Ca 290 personer fick hjälp av följeslagare vid framförallt sjukhusbesök, men även vid andra behov och för kulturupplevelser.

#### *Hemfixare*

114 personer har fått hjälp med enklare sysslor i hemmet såsom gardinuppsättning, byte av glödlampor och liknande. Intressant att notera att behovet av hjälp med datorer har ökat.

#### *Extra mor- och farföräldrar*

Av de sex familjer, som under året önskade extra mor- och farföräldrar kunde en familj erbjudas stöd.

#### *Onkologen*

Två personer som varit patienter på onkologen har fått besök och sällskap.

#### *Anhörigstöd*

Två personer har fått besök som samtalsvän och avlastning till make/maka.

#### *Äntligen körkort*

En volontär har övningskört med två personer, vilket lett till att en av dessa klarat körkortsprovet.

#### *Gruppaktiviteter på äldreboenden och kommunala träffpunkter*

I samarbete med studieförbund, hemtjänst, boendepersonal och Kultur för seniorer genomfördes under året återkommande trivselaktiviteter vid äldreboendena; Sandahöjd, Mejseln, Berghem, Kläckan, Hemgården och Timotejvägen, samt vid träffpunkterna KOM IN och Aktrisens träffpunkt. Aktiviteterna har varit varierande, men sång, bingo och högläsning har varit återkommande inslag. Totalt har aktiviteterna omfattat 1 340 timmar. *Bilaga 1*

#### *Bokläsning och friskvård i samverkan med föreningen 4K*

Förutom bokläsning har sittgympa, Qi Gong och styrketräning erbjudits till både volontärer och dem som de besöker. *Bilaga 2*

#### *Prinsgatan 42*

En gång i månaden har trivselträffar ordnats för boende i huset och i närområdet.

#### *Café 76 an*

På 76:an anordnades många uppskattade aktiviteter som informationsträffar, föreläsningar, filmvisning, underhållning, trivselcafé mm. Aktiviteterna på 76:an har ofta genomförts i samarbete med studieförbund och VI FEM.

Trivselcaféerna har haft följande återkommande programinnehåll; måndagar allsång med Iris och Birgitta som värdinnor och tisdagar kluringar och kryss med Ulf och Swen.

#### *Handarbetscafé*

Anordnades 1 gång per vecka. På torsdagar har volontärer turats om att vara värdinnor för caféet med hembakat bröd och trevlig gemenskap. Sammankomsterna har varit välbesökta och det går inte att ta miste på att det är en fin gemenskap.

#### *Film och Fika*

I samarbete med VI FEM ca 1 g/ månad, med Lars Kajlert oftast som tekniker och filmpresentatör.

#### *Trivsel med Mat och Prat*

I samarbete med 4K har under hösten fyra volontärer tillsammans ansvarat för arrangemanget Mat och Prat. *Bilaga 3*

#### *Gammeldags kaffekalas*



I juni ordnade ett antal volontärer kaffekalas för äldre personer. Personlig inbjudan skickades ut och flera av de inbjudna fick skjuts av volontärer. *Bilaga 4*

Totalt har gruppaktiviteter under året anordnats motsvarande 1340 timmar.

## Fortbildning/studiebesök

Under 2016 genomfördes vid fem tillfällen volontärcafé med följande teman;

- International Meeting Point in Umeå - Veronica Assonera
- Att vara spelberoende - Smid Rezvani, Oskar Vester
- Om god man och förvaltare - Anita Wirén-Konstatis
- Afasi – Hildur Lindqvist
- Vad görs för våra flyktingar? - Peter Johansson, Nils Rådström

### *Övrig fortbildning*

- Om demenssjukdomar - Jenny Karlsson
- Syn och hörsel - Monica Stensson
- Hjärt- och lungräddning
- Konferens om civilsamhällets betydelse för samhällsutvecklingen

### *Studiebesök*

Under våren genomfördes ett studiebesök i en av Umeås vänorter, Helsingör. Även Helsingborg besöktes. Styrelsens vice ordförande åkte tillsammans med samordnaren och fem gruppleddare för att hämta inspiration för fortsatt verksamhetsutveckling. Studiebesöket finns dokumenterat i särskild rapport.

## Utvecklingsprojekt och utåtriktat arbete

### *Projekt*

”Frivilligcentralen 2018” har under 2016 haft fokus på strategiska organisations- och driftfrågor. Efter dialog med medlemsorganisationerna beslutades att de kvarstår i styrelsen och att representanter från bidragsgivarna adjungeras i styrelsen.

En förstudie har gjorts avseende behovet av utveckling av IT som stöd för verksamheten. Arbetet kommer att fortsätta under 2017.

En dialog har inletts om förtydligande överenskommelse mellan Frivilligcentralen och Umeå kommun.

### *Event*

”Att bry sig gör skillnad”



Under hösten genomfördes en manifestation för det frivilliga engagemanget i Umeå. Med Landshövding Magdalena Andersson som moderator och universitetslektor Marie Nordfeldt som föreläsare, samtalades det under rubriken ”Medborgarnas röst eller kommunens uppdragstagare – ideella organisationers roller i det lokala välfärdssamhället”.

I december inleddes dialog och planering av projektet ”Lagkamrat”. Ett volontärprojekt i samverkan mellan Umeå Basket, Umeå kommun, näringslivet i Umeå och frivilligcentralen.

### *Övriga arrangemang där Frivilligcentralen medverkat*

- Regionalt nätverk med Hörnefors frivilligverksamhet som värdar
- Samtal om civilsamhällets roll i mottagande av nyanlända – inbjudare Landshövding Magdalena Andersson
- Frivilligcentralen har medlemsskap i följande organisationer:  
SEÖN (Social ekonomi Övre Norrland)  
Umeå Föreningsråd  
Frivilligcentralerna i Sverige

### *Marknadsföring och information*

En marknadsföringsgrupp med uppgift att sprida information om Frivilligcentralens verksamhet har varit delaktiga i några av följande aktiviteter, som genomförts under året:

- Informationsbord i kulturhuset Väven
- Information på träffpunkterna Aktrisen och KOM IN
- Välkomstmässa för studenter
- Annonser i lokalpressen och Mitt val
- Peppar, peppar – säkerhet för seniorer samt information från Frivilligcentralen
- Sommarmingel på Aktrisen - informationsbord
- Facebook
- Ny informationsbroschyr och rollup
- Event i kulturhuset Väven

## **Uppmuntran och uppskattning**

### *Vårfest*

Alla som på olika sätt bidragit till Frivilligcentralen verksamhet under föregående år inbjöds till en trevlig Vårfest på restaurang Droskan. God mat varvades med underhållning av både volontärer och tidigare Svensktoppsidoler. Det visade sig att gästerna var en mycket välsjungande skara som ackompanjerades av Birch Town Singers som sjöng finstämda låtar av Taube, Simon & Garfunkel och Astrid Lindgren.

### *Internationella Frivilligdagen*

Uppmärksammades traditionsenligt den 5 december. Samtliga volontärer inbjöds till adventsfika med sång av kvartetten Gertruds damer och diakon Ingemar Grahn. Ett 90 tal personer hade hörsammat inbjudan där ordförande från äldregruppen och ledande politiker från Umeå kommun deltog.

## **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 från landstingets folkhälsonämnd.

## Högläsningsverksamheten 2016

Vår verksamhet har under året haft samma omfattning som året dessförinnan, dvs Berghems vård- och omsorgsboende, Hemgården, Kläckans servicehus och Timotejvägens boende för personer med funktionshinder.

På Berghem läser Gunnel Baudou och jag för ett växlande antal lyssnare. Förvånansvärt många håller ut hela den timme vi läser, inledd med kaffe förstås. Det kunde vara tröttande att så lång tid lyssna på en och samma röst. Då och då avbryts läsandet förstås av kommentarer och frågor och det gör det hela mer levande tror vi. Den verkliga "höjdaren" det här året har varit En man som heter Ove, som går sitt segertåg över världen både som bok och som film. Vi har också läst några mer romantiska böcker enligt önskemål. Under det här året har det emellertid framkommit att Berghemsboendet ska läggas ner under 2017 och ingen vet vart de ska flytta sedan, vi märker en viss oro över det.

På Hemgården läser Bjarne Jonsson ensam, vilket innebär att han läser varje vecka, vi andra läser varannan, dessutom har han efter önskemål från boendet inte gjort något uppehåll under sommaren som vi andra gör. Det är starkt gjort. Han har som vi andra tidigare bl a läst Elsie Johanssons Nancy-svit, som alltid uppskattas.

På Kläckan har under året Katarina Sörlin och jag delat på uppgiften. Tyvärr kan Katarina av hälsoskäl inte fortsätta efter det här året, något som både hon och jag beklagar. I den gruppen, som består av bara fyra men mycket trogna personer, har vi under året bl a haft mycken glädje av Bodil Malmstens Mitt första liv, om hennes uppväxt i Jämtland och Stockholm. Mot slutet av året läste Katarina själv ur sin egen och sin systers bok Skröna och verklighet i Stängselviken.

Så den litet annorlunda verksamheten på Timotejvägens boende för personer med funktionshinder. Där handlar det inte så mycket om läsning, mer om sång och litet prat. Vi har diskuterat om de ska höra hemma i läsgruppen. Men det finns kanske ingen annan grupp heller som skulle passa bättre. Inga-Maj Thorstensson och Mona Holmlund som besöker det boendet varje vecka tycker emellertid att deras besök har ett berättigande. Även någon anhörig har uttryckt sin uppskattning av dem.

Årets träff med hela gruppen förlades till Väven, med tonvikt på biblioteket, som alla inte haft tillfälle att utforska tidigare. Till den träffen hade vi också inbjudit den grupp inom 4K som också bedriver högläsning. Några av dem kom också med. Cecilia Flodström från biblioteket visade och berättade grundligt om det nya biblioteket och Frivilligcentralen bjöd oss på kaffe efteråt. En intressant och givande eftermiddag.

Umeå 170127  
Elsie-Mari Jämting

## **BOKLÄSNING, samt FRISKVÅRDSAKTIVITETER i samverkan med Föreningen 4K**

FvC har under året inlett samverkan med föreningen 4K, som handlat om Bokläsning, Sittgympa, Qi Gong och Styrketräning. Både volontärer och de som volontärerna besöker eller hjälper på annat sätt, har deltagit i dessa olika verksamheter.

### **Bokläsning**

Varannan söndag; 15 ggr på våren och 10 ggr på hösten, har Barbro Nilsson och Birgit Wälivaara Solhed läst högt för 10 seniorer som inte längre ser att läsa själv. På våren lästes *Till Häst Genom Västerbotten* av Sven Björklund och Olof Wretling och på hösten *Snö Kan Brinna* av Katarina Mazetti som inköpts av 4K. Efter de upplästa kapitlen, har gruppen fikat och samtalat om både innehåll, upplevelser och reflektioner av respektive bok.

### **Sittgympa**

Måndagsförmiddagar; 20 ggr på våren och 15 gg på hösten, har Sittgympa genomförts med upp till 20 deltagare, under ledning av Inger Nilsson m flera. Utrustningen i form av bollar, pinnar, viktpåsar, CD-skivor och CD-spelare för denna verksamhet, har tillhandahållits av 4K.

### **Styrketräning**

Även Styrketräning har genomförts 20 ggr respektive 15 ggr och då på torsdagsförmiddagar. 30 deltagare har tränat med utrustning som 4K tillhandahållit: liggunderlag, hantlar, viktskivor, band mm och BrittInger Årlebro har varit ledare för denna verksamhet.

### **Qi Gong**

På torsdagar har man även haft Qi Gong lika många gånger som friskvårdsaktiviteterna ovan. Där har upp till 16 deltagare utövat Qi Gong med Birgit Wälivaara och BrittInger Årlebro som ledare. 4K:s material i form av böcker, CD-skivor mm, har använts.

### **Övrigt**

De 3 friskvårdsgrupperna, har därtill samverkat med Arbetsterapeututbildningen, där studenter dels genomfört hälsopromenad med deltagarna och dels intervjuat dem om deras livsberättelse. Vad gäller Styrketräningsgrupperna har hjärnforskaren Lars Jonasson, Umeå Universitet föreläst om styrketräningens betydelse för hjärnan, utvecklingen av hippocampus, minnes-förstärkning och ökad förmåga till struktur och vardagligt beslutsfattande.

Gunnel Eriksson FvC deltog i några av gruppernas Julavslutningar och fick ta del av de synpunkter och utvärderingar som deltagarna gav av betydelsen av att träna Sittgympa, Qi Gong och Styrketräning. Sammantaget kan konstateras att intresset för Bokläsningen och Friskvårdsaktiviteterna har varit stort och genuint och samverkan mellan FvC och 4K har fungerat till fyllest.

## Mat & Prat

Under hösten återupptogs trivselaktiviteten Mat & Prat, nu i samverkan med föreningen 4K och studieförbundet Sensus, som båda bidragit med dukningsattiraljer, servetter, ljus mm. Fyra volontärer, Mona Johansson, Barbro Nilsson, Birgitta Lundkvist och BrittInger Årlebro, har tillsammans bjudit in personer som kan känna sig ensamma och vara i behov av att äta hemlagad mat i trivsamt miljö och god samvaro med andra.

Mona har lagat maten och Barbro har bakat. De övriga två har skött övriga sysslor som dukning, mm. Man har förutom förplägnad, bjudit på diktläsning, recitation av olika texter och låtit gästerna delta i olika interaktiva frågelekar mm. Den avslutande Nobellunchen med förrätt, huvudrätt och efterrätt med borden dukade med kandelabrar och dekorerade med guld och silver, avslutade en aktivitet som fick god respons från de som deltog.

## Gammeldags kaffekalas

Frivilligcentralen i Umeå hälsade sommaren välkommen med ett kaffekalas på 76:an och volontären Mona Johansson välkomnade ett 25-tal särskilt inbjudna gäster. Borden var prydda med handbroderade dukar och vilda blommor prunkade i vaserna. Vid åsynen av det dignande kakbordet hördes utrop som "åh så länge sedan jag åt rullrån" eller "dom brukade mamma också baka". Som kronan på verket tronade även vackert dekorerade jordgubbstårter och volontären Mona som bakat allt det goda fick uppskattande applåder.

Mellan tuggorna, pratet och skratten gavs också tillfälle att både sjunga och berätta sina egna sommarminnen. Som exempelvis den sommaren när Linnea Lundkvist fick en kattunge och tränade på att gå utåt med tårna för att bli lik den fina damen som var sommargäst på gården. Alla kalas har dock ett slut och efter gästernas tack för den trivsamma och goda samvaron sjöng man på allmän begäran "Den blomstertid nu kommer" innan man skildes åt.

Birgitta Lundkvist

## Slutord

Ett stort TACK!

Till alla volontärer och medarbetare som gör det möjligt att tillsammans skapa ett fungerande samarbete, meningsfulla aktiviteter och medmänskliga möten.

Till Samordnaren som leder vårt arbete och stödjer alla goda krafter för att utveckla vår verksamhet.

Till Umeå Kommun och Landstinget som ekonomiskt stöder oss och till alla samverkanspartners.

Alla behövs - Vi är alla beroende av varandra!

Umeå i mars 2017

---

Anette Sundström SPF ordförande

---

Per Holmström SKPF vice ordförande

---

Ann-Christin Ölund SKPF

---

Margareta Eriksson RPG

---

Aina Axelsson RK

---

Ann Svanberg PRO



**Verksamhetsberättelse 2016**

# Verksamhetsberättelse

## Frivilligcentralen i Umeå – verksamhetsåret 2016

### Medmänsklighet – glädje – gemenskap

Frivilligcentralen organiserar, administrerar och förmedlar kontakt mellan människor som vill ge och människor som efterfrågar medmänskligt stöd och hjälp. Frivilligcentralens viktigaste resurs är verksamhetens 150 - 200 volontärer.

Volontärernas insatser syftar framförallt till att underlätta och stödja äldre personer, med behov av stöd och stimulans i sin livssituation. Gemensamt för volontärerna är viljan att göra något meningsfullt för en medmänniska och samtidigt få egen stimulans och ingå i en social gemenskap.

De insatser som utförs inom Frivilligcentralens väntjänst är en viktig resurs för ömsesidig nytta och glädje för både enskilda, folkhälsan och samhällsekonomin.

Frivilligcentralen är en ideell organisation som drivs av Röda Korset, fem pensionärsorganisationer och med ekonomiskt och administrativt stöd från Umeå kommun samt föreningsbidrag från VLL. Därutöver sker samverkan med olika studieförbund, andra organisationer, föreningar och både offentliga som privata verksamheter, exempelvis; föreningen Vi FEM, föreningen 4K, Umeå föreningsråd, Svenska kyrkan, kommunal och privat äldreomsorg samt onkologen och andra enheter inom NUS.

Under året har 166 volontärer bidragit med insatser till enskilda personer som skapat ömsesidig glädje och gemenskap för många umebor. Därutöver utför ett antal volontärer särskilda uppdrag som gruppleddare, telefonör och administratör.

Totala antalet volontärtimmar under året var ca 7000 timmar exklusive restider.

### Styrelsen

består av representanter från följande medlemsorganisationer:

- RK, Röda Korset
- PRO, Pensionärernas Riksorganisation
- RPG, Riksförbundet Pensionärgemenskap
- SPF, Sveriges Pensionärsförbund
- SKPF, Svenska Kommunalpensionärs Förbund

### Styrelsens sammansättning:

#### *Ordinarie:*

Anette Sundström SPF ordförande  
Ann Svanberg PRO  
Margareta Eriksson RPG

Ann-Christin Ölund SKPF  
Aina Axelsson RK

#### *Ersättare:*

Gerd Bergström SPF  
Vakant PRO  
Gun Granberg RPG from  
hösten 2016  
Per Holmström SKPF  
Inga Fredriksson RK

Vid konstituerande möte valdes Per Holmström till vice ordförande  
Till kassör valdes Görel Lindahl (utanför styrelsen)

SPRF har upphört som organisation, vilket innebär att den inte finns kvar som  
medlemsorganisation.

Under året har 10 protokollförda styrelsemöten hållits. Mötena har förberetts i AU, där  
ordförande, vice ordförande och samordnaren ingått. Därutöver har styrelsen deltagit i  
planeringsdagar, styrelseutbildning, introduktion av nya styrelseledamöter samt arbetsmöten.  
Årsmötet hölls den 17 mars 2016.

## **Organisation och administration**

På uppdrag av Frivilligcentralens styrelse leds och samordnas verksamheten av en  
samordnare/verksamhetschef, Gunnel Eriksson, som är anställd av Umeå kommun. 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 6 - 8 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.

### *Telefonörer*

Sex telefonörer har turats om mellan kl. 10-12 måndag – fredag att ta emot samtal från  
personer som önskar hjälp från Frivilligcentralen. De har också administrerat de s k  
punktuppdragen.

### *Verksamhetens öppethållande*

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

### *Rekrytering/Introduktionsutbildning*

Rekrytering av nya volontärer sker löpande. Efter sedvanlig utbildning och introduktion  
började 16 personer som volontärer under föregående år. Av dessa var fem män.  
Introduktionsutbildningen omfattar 2,5 timmar vid fem tillfällen och har genomförts vid två  
kurstillfällen under 2016.

## **Volontärerna**

Under året har 166 volontärer, 129 kvinnor och 37 män, varit engagerade i verksamheten. 14  
volontärer avslutade sina uppdrag.

Ålder och antal volontärer.

|         |   |    |
|---------|---|----|
| 80 - >  | = | 26 |
| 70 - 79 | = | 91 |
| 60 - 69 | = | 31 |
| 50 - 59 | = | 3  |
| 40 - 49 | = | 5  |
| 30 - 39 | = | 4  |
| 20 - 29 | = | 6  |
| <20     | = | -  |

Bland volontärerna finns en omfattande samlad kompetens och erfarenhet.

Flera av de i dag aktiva volontärerna har varit med i verksamheten sedan starten och många har varit volontärer i 8 - 10 år.

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

## **Mål och verksamhetsplan 2016**

**Frivilligcentralen ska rekrytera, utbilda och organisera volontärer att utföra frivilliga sociala insatser till bosatta inom Umeå tätort.**

**Verksamheten utgår från humanistiska värderingar och förhållningssätt. Den stödjer, hjälper och stimulerar till gemenskap, ökad livskvalitet och bidrar till att minska ofrivillig ensamhet.**

**Frivilligcentralen ska samverka med andra organisationer och verka för ökad förståelse och utveckling av ideella sektorn.**

### ***Verksamheten ska***

- Erbjuda volontärinsatser utifrån uppmärksammade och efterfrågade sociala behov
- Verka för att effektivare nå ut till människor som behöver Frivilligcentralens insatser
- Genom aktiva rekryteringsinsatser tillgodose behovet av nya volontärer
- Introduktionsutbildning till nya volontärer och styrelseledamöter
- Uppmuntra, stödja, handleda och erbjuda fortbildning till volontärer och övriga medarbetare
- Marknadsföra och informera om verksamheten – ”informationsgrupp”
- Översyn och utveckling av IT användandet. Revidera och förnya system, blanketter etc
- Dokumentera, utvärdera och följa upp verksamheten
- Event – bjuda in hemtjänst, äldreboenden, primärvård och andra samarbetspartners, politiker, tjänstemän ETC
- Undersöka intresset av företagsvolontärer
- Fortsätta utvecklingsarbetet – ”Frivilligcentralen mot 2018”
- Genomföra studieresa

## Aktiviteter under det gångna året

### Volontärprogram

#### *Besök*

78 kvinnor och 14 män har fått besök. Av dessa bor 25 personer i kommunala eller privata äldreboenden. Verksamheten har omfattat ca 3 400 besökstimmar.

Ålderssammansättning på personer som haft kontinuerliga besök:

|         |      |
|---------|------|
| 90 - >  | = 29 |
| 80 - 89 | = 50 |
| 70 - 79 | = 12 |
| 60 - 69 | = 1  |
| 50 - 59 | = 0  |
| 40 - 49 | = 0  |
| 30 - 39 | = 0  |



Det blev en del telefonkontakter under perioder när volontärer var bortresta framförallt under sommaren då många vistas i sina sommarstugor, 62 timmar.

#### *Följeslagare, promenadsällskap*

Ca 290 personer fick hjälp av följeslagare vid framförallt sjukhusbesök, men även vid andra behov och för kulturupplevelser.

#### *Hemfixare*

114 personer har fått hjälp med enklare sysslor i hemmet såsom gardinuppsättning, byte av glödlampor och liknande. Intressant att notera att behovet av hjälp med datorer har ökat.

#### *Extra mor- och farföräldrar*

Av de sex familjer, som under året önskade extra mor- och farföräldrar kunde en familj erbjudas stöd.

#### *Onkologen*

Två personer som varit patienter på onkologen har fått besök och sällskap.

#### *Anhörigstöd*

Två personer har fått besök som samtalsvän och avlastning till make/maka.

#### *Äntligen körkort*

En volontär har övningskört med två personer, vilket lett till att en av dessa klarat körkortsprovet.

#### *Gruppaktiviteter på äldreboenden och kommunala träffpunkter*

I samarbete med studieförbund, hemtjänst, boendepersonal och Kultur för seniorer genomfördes under året återkommande trivselaktiviteter vid äldreboendena; Sandahöjd, Mejseln, Berghem, Klåckan, Hemgården och Timotejvägen, samt vid träffpunkterna KOM IN och Aktrisens träffpunkt. Aktiviteterna har varit varierande, men sång, bingo och högläsning har varit återkommande inslag. Totalt har aktiviteterna omfattat 1 340 timmar. *Bilaga 1*

#### *Bokläsning och friskvård i samverkan med föreningen 4K*

Förutom bokläsning har sittgymna, Qi Gong och styrketräning erbjudits till både volontärer och dem som de besöker. *Bilaga 2*

#### *Prinsgatan 42*

En gång i månaden har trivselträffar ordnats för boende i huset och i närområdet.

#### *Café 76 an*

På 76:an anordnades många uppskattade aktiviteter som informationsträffar, föreläsningar, filmvisning, underhållning, trivselcafé mm. Aktiviteterna på 76:an har ofta genomförts i samarbete med studieförbund och VI FEM.

Trivselcaféerna har haft följande återkommande programinnehåll; måndagar allsång med Iris och Birgitta som värdinnor och tisdagar kluringar och kryss med Ulf och Swen.

#### *Handarbetscafé*

Anordnades 1 gång per vecka. På torsdagar har volontärer turats om att vara värdinnor för caféet med hembakat bröd och trevlig gemenskap. Sammankomsterna har varit välbesökta och det går inte att ta miste på att det är en fin gemenskap.

#### *Film och Fika*

I samarbete med VI FEM ca 1 g/ månad, med Lars Kajlert oftast som tekniker och filmpresentatör.

#### *Trivsel med Mat och Prat*

I samarbete med 4K har under hösten fyra volontärer tillsammans ansvarat för arrangemanget Mat och Prat. *Bilaga 3*

#### *Gammeldags kaffekalas*



I juni ordnade ett antal volontärer kaffekalas för äldre personer. Personlig inbjudan skickades ut och flera av de inbjudna fick skjuts av volontärer. *Bilaga 4*

Totalt har gruppaktiviteter under året anordnats motsvarande 1340 timmar.

## Fortbildning/studiebesök

Under 2016 genomfördes vid fem tillfällen volontärcafé med följande teman;

- International Meeting Point in Umeå - Veronica Assonera
- Att vara spelberoende - Smid Rezvani, Oskar Vester
- Om god man och förvaltare - Anita Wirén-Konstatis
- Afasi – Hildur Lindqvist
- Vad görs för våra flyktingar? - Peter Johansson, Nils Rådström

### *Övrig fortbildning*

- Om demenssjukdomar - Jenny Karlsson
- Syn och hörsel - Monica Stensson
- Hjärt- och lungräddning
- Konferens om civilsamhällets betydelse för samhällsutvecklingen

### *Studiebesök*

Under våren genomfördes ett studiebesök i en av Umeås vänorter, Helsingör. Även Helsingborg besöktes. Styrelsens vice ordförande åkte tillsammans med samordnaren och fem gruppleadare för att hämta inspiration för fortsatt verksamhetsutveckling. Studiebesöket finns dokumenterat i särskild rapport.

## Utvecklingsprojekt och utåtriktat arbete

### *Projekt*

”Frivilligcentralen 2018” har under 2016 haft fokus på strategiska organisations- och driftfrågor. Efter dialog med medlemsorganisationerna beslutades att de kvarstår i styrelsen och att representanter från bidragsgivarna adjungeras i styrelsen.

En förstudie har gjorts avseende behovet av utveckling av IT som stöd för verksamheten. Arbetet kommer att fortsätta under 2017.

En dialog har inletts om förtydligande överenskommelse mellan Frivilligcentralen och Umeå kommun.

### *Event*

”Att bry sig gör skillnad”



Under hösten genomfördes en manifestation för det frivilliga engagemanget i Umeå. Med Landshövding Magdalena Andersson som moderator och universitetslektor Marie Nordfeldt som föreläsare, samtalades det under rubriken ”Medborgarnas röst eller kommunens uppdragstagare – ideella organisationers roller i det lokala välfärdssamhället”.

I december inleddes dialog och planering av projektet ”Lagkamrat”. Ett volontärprojekt i samverkan mellan Umeå Basket, Umeå kommun, näringslivet i Umeå och frivilligcentralen.

### *Övriga arrangemang där Frivilligcentralen medverkat*

- Regionalt nätverk med Hörnefors frivilligverksamhet som värdar
- Samtal om civilsamhällets roll i mottagande av nyanlända – inbjudare Landshövding Magdalena Andersson
- Frivilligcentralen har medlemsskap i följande organisationer:  
SEÖN (Social ekonomi Övre Norrland)  
Umeå Föreningsråd  
Frivilligcentralerna i Sverige

### *Marknadsföring och information*

En marknadsföringsgrupp med uppgift att sprida information om Frivilligcentralens verksamhet har varit delaktiga i några av följande aktiviteter, som genomförts under året:

- Informationsbord i kulturhuset Väven
- Information på träffpunkterna Aktrisen och KOM IN
- Välkomstmässa för studenter
- Annonser i lokalpressen och Mitt val
- Peppar, peppar – säkerhet för seniorer samt information från Frivilligcentralen
- Sommarmingel på Aktrisen - informationsbord
- Facebook
- Ny informationsbroschyr och rollup
- Event i kulturhuset Väven

## **Uppmuntran och uppskattning**

### *Vårfest*

Alla som på olika sätt bidragit till Frivilligcentralen verksamhet under föregående år inbjöds till en trevlig Vårfest på restaurang Droskan. God mat varvades med underhållning av både volontärer och tidigare Svensktoppsidoler. Det visade sig att gästerna var en mycket välsjungande skara som ackompanjerades av Birch Town Singers som sjöng finstämda låtar av Taube, Simon & Garfunkel och Astrid Lindgren.

### *Internationella Frivilligdagen*

Uppmärksammades traditionsenligt den 5 december. Samtliga volontärer inbjöds till adventsfika med sång av kvartetten Gertruds damer och diakon Ingemar Grahn. Ett 90 tal personer hade hörsammat inbjudan där ordförande från äldre-nämnden och ledande politiker från Umeå kommun deltog.

## **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 från landstingets folkhälsonämnd.

## Högläsningsverksamheten 2016

Vår verksamhet har under året haft samma omfattning som året dessförinnan, dvs Berghems vård- och omsorgsboende, Hemgården, Kläckans servicehus och Timotejvägens boende för personer med funktionshinder.

På Berghem läser Gunnel Baudou och jag för ett växlande antal lyssnare. Förvånansvärt många håller ut hela den timme vi läser, inledd med kaffe förstås. Det kunde vara tröttande att så lång tid lyssna på en och samma röst. Då och då avbryts läsandet förstås av kommentarer och frågor och det gör det hela mer levande tror vi. Den verkliga "höjdaren" det här året har varit En man som heter Ove, som går sitt segertåg över världen både som bok och som film. Vi har också läst några mer romantiska böcker enligt önskemål. Under det här året har det emellertid framkommit att Berghemsboendet ska läggas ner under 2017 och ingen vet vart de ska flytta sedan, vi märker en viss oro över det.

På Hemgården läser Bjarne Jonsson ensam, vilket innebär att han läser varje vecka, vi andra läser varannan, dessutom har han efter önskemål från boendet inte gjort något uppehåll under sommaren som vi andra gör. Det är starkt gjort. Han har som vi andra tidigare bl a läst Elsie Johanssons Nancy-svit, som alltid uppskattas.

På Kläckan har under året Katarina Sörlin och jag delat på uppgiften. Tyvärr kan Katarina av hälsoskäl inte fortsätta efter det här året, något som både hon och jag beklagar. I den gruppen, som består av bara fyra men mycket trogna personer, har vi under året bl a haft mycken glädje av Bodil Malmstens Mitt första liv, om hennes uppväxt i Jämtland och Stockholm. Mot slutet av året läste Katarina själv ur sin egen och sin systers bok Skräcken och verklighet i Stängselviken.

Så den litet annorlunda verksamheten på Timotejvägens boende för personer med funktionshinder. Där handlar det inte så mycket om läsning, mer om sång och litet prat. Vi har diskuterat om de ska höra hemma i läsgruppen. Men det finns kanske ingen annan grupp heller som skulle passa bättre. Inga-Maj Thorstensson och Mona Holmlund som besöker det boendet varje vecka tycker emellertid att deras besök har ett berättigande. Även någon anhörig har uttryckt sin uppskattning av dem.

Årets träff med hela gruppen förlades till Väven, med tonvikt på biblioteket, som alla inte haft tillfälle att utforska tidigare. Till den träffen hade vi också inbjudit den grupp inom 4K som också bedriver högläsning. Några av dem kom också med. Cecilia Flodström från biblioteket visade och berättade grundligt om det nya biblioteket och Frivilligcentralen bjöd oss på kaffe efteråt. En intressant och givande eftermiddag.

Umeå 170127  
Elsie-Mari Jämting

## **BOKLÄSNING, samt FRISKVÅRDSAKTIVITETER i samverkan med Föreningen 4K**

FvC har under året inlett samverkan med föreningen 4K, som handlat om Bokläsning, Sittgympa, Qi Gong och Styrketräning. Både volontärer och de som volontärerna besöker eller hjälper på annat sätt, har deltagit i dessa olika verksamheter.

### **Bokläsning**

Varannan söndag; 15 ggr på våren och 10 ggr på hösten, har Barbro Nilsson och Birgit Wälivaara Solhed läst högt för 10 seniorer som inte längre ser att läsa själv. På våren lästes *Till Häst Genom Västerbotten* av Sven Björklund och Olof Wretling och på hösten *Snö Kan Brinna* av Katarina Mazetti som inköpts av 4K. Efter de upplästa kapitlen, har gruppen fikat och samtalat om både innehåll, upplevelser och reflektioner av respektive bok.

### **Sittgympa**

Måndagsförmiddagar; 20 ggr på våren och 15 gg på hösten, har Sittgympa genomförts med upp till 20 deltagare, under ledning av Inger Nilsson m flera. Utrustningen i form av bollar, pinnar, viktpåsar, CD-skivor och CD-spelare för denna verksamhet, har tillhandahållits av 4K.

### **Styrketräning**

Även Styrketräning har genomförts 20 ggr respektive 15 ggr och då på torsdagsförmiddagar. 30 deltagare har tränat med utrustning som 4K tillhandahållit: liggunderlag, hantlar, viktskivor, band mm och BrittInger Ärlebro har varit ledare för denna verksamhet.

### **Qi Gong**

På torsdagar har man även haft Qi Gong lika många gånger som friskvårdsaktiviteterna ovan. Där har upp till 16 deltagare utövat Qi Gong med Birgit Wälivaara och BrittInger Ärlebro som ledare. 4K:s material i form av böcker, CD-skivor mm, har använts.

### **Övrigt**

De 3 friskvårdsgrupperna, har därtill samverkat med Arbetsterapeututbildningen, där studenter dels genomfört hälsopromenad med deltagarna och dels intervjuat dem om deras livsberättelse. Vad gäller Styrketräningsgrupperna har hjärnforskaren Lars Jonasson, Umeå Universitet föreläst om styrketräningens betydelse för hjärnan, utvecklingen av hippocampus, minnes-förstärkning och ökad förmåga till struktur och vardagligt beslutsfattande.

Gunnel Eriksson FvC deltog i några av gruppernas Julavslutningar och fick ta del av de synpunkter och utvärderingar som deltagarna gav av betydelsen av att träna Sittgympa, Qi Gong och Styrketräning. Sammantaget kan konstateras att intresset för Bokläsningen och Friskvårdsaktiviteterna har varit stort och genuint och samverkan mellan FvC och 4K har fungerat till fyllest.

## **Mat & Prat**

Under hösten återupptogs trivselaktiviteten Mat & Prat, nu i samverkan med föreningen 4K och studieförbundet Sensus, som båda bidragit med dukningsattiraljer, servetter, ljus mm. Fyra volontärer, Mona Johansson, Barbro Nilsson, Birgitta Lundkvist och BrittInger Årlebro, har tillsammans bjudit in personer som kan känna sig ensamma och vara i behov av att äta hemlagad mat i trivsamt miljö och god samvaro med andra.

Mona har lagat maten och Barbro har bakat. De övriga två har skött övriga sysslor som dukning, mm. Man har förutom förplägnad, bjudit på diktläsning, recitation av olika texter och låtit gästerna delta i olika interaktiva frågelekar mm. Den avslutande Nobellunchen med förrätt, huvudrätt och efterrätt med borden dukade med kandelabrar och dekorerade med guld och silver, avslutade en aktivitet som fick god respons från de som deltog.

## **Gammeldags kaffekalas**

Frivilligcentralen i Umeå hälsade sommaren välkommen med ett kaffekalas på 76:an och volontären Mona Johansson välkomnade ett 25-tal särskilt inbjudna gäster. Borden var prydda med handbroderade dukar och vilda blommor prunkade i vaserna. Vid åsynen av det dignande kakbordet hördes utrop som "åh så länge sedan jag åt rullrån" eller "dom brukade mamma också baka". Som kronan på verket tronade även vackert dekorerade jordgubbstårter och volontären Mona som bakat allt det goda fick uppskattande applåder.

Mellan tuggorna, pratet och skratten gavs också tillfälle att både sjunga och berätta sina egna sommarminnen. Som exempelvis den sommaren när Linnea Lundkvist fick en kattunge och tränade på att gå utåt med tårna för att bli lik den fina damen som var sommargäst på gården. Alla kalas har dock ett slut och efter gästernas tack för den trivsamma och goda samvaron sjöng man på allmän begäran "Den blomstertid nu kommer" innan man skildes åt.

Birgitta Lundkvist

## Slutord

Ett stort TACK!

Till alla volontärer och medarbetare som gör det möjligt att tillsammans skapa ett fungerande samarbete, meningsfulla aktiviteter och medmänskliga möten.

Till Samordnaren som leder vårt arbete och stödjer alla goda krafter för att utveckla vår verksamhet.

Till Umeå Kommun och Landstinget som ekonomiskt stöder oss och till alla samverkanspartners.

Alla behövs - Vi är alla beroende av varandra!

Umeå i mars 2017

---

Anette Sundström SPF ordförande

---

Per Holmström SKPF vice ordförande

---

Ann-Christin Ölund SKPF

---

Margareta Eriksson RPG

---

Aina Axelsson RK

---

Ann Svanberg PRO