

TEAM FRIVILLIGHED



# ÅRSRAPPORT TEAM FRIVILLIGHED 2023

# INDHOLD



*03*

ÅRSBERETNING

---

*04*

FRIVILLIGHED PÅ ÆLDREOMRÅDET

---

*05*

FRIVILLIGUNDERSØGELSE

---

*06*

CITATER FRA BORGERE OG FRIVILLIGE

---

*07*

PROJEKTER OG FOKUSOMRÅDER

---

*08*

TAL OM FRIVILLIGE

---

*09*

SAMARBEJDER OG SYNLIGHED

---

*10*

TEAM FRIVILLIGHED I TAL

# ÅRSBERETNING

Team Frivilligheds vigtigste formål er at sikre et bæredygtigt og blomstrende frivilligmiljø på ældreområdet i Randers Kommune. Vores primære målgruppe er de ældre, som har brug for et kærligt puf ind i et af de frivilligbårne fællesskaber. Målet er at fremme målgruppens sundhed og herunder også mindske risikoen for ensomhed.

For at opnå dette arbejder vi på flere fronter. Vi fokuserer på at understøtte og engagere de mange frivillige i hverdagen. Vi hjælper borgere i gang med selvkørende aktiviteter. Vi holder os kontinuerligt opdaterede på hvilke fællesskaber, der findes i alle dele af kommunen, så vi kan agere vejviser både for kolleger, borgere og samarbejdspartnere.

Vi danner og vedligeholder relationer som en essentiel del af vores arbejde, hvorved vi sikrer et godt tværkommunalt samarbejde om frivillighed samt brobygning mellem kommune og civilsamfund.

Samlet set giver det kommunens ældre borgere mulighed for nye sociale relationer og meningsfulde aktiviteter, som er med til at øge livskvalitet.



Jeg er stolt af Team Frivilligheds resultater og håber, at I vil dykke mere ned i tal og tekst i denne årsberetning.

*Marie Louise Nyborg*

**MARIE LOUISE NYBORG**  
LEDER AF TEAM FRIVILLIGHED



# FRIVILLIGHED

## PÅ ÆLDREOMRÅDET

Frivilligt arbejde er til gavn for både de borgere, der får glæde af den frivilliges indsats, og de frivillige selv. For de ældre borgere i Randers Kommune giver de mange frivillige bl.a.:

- Et højt antal aktiviteter som ikke ville findes, hvis ikke der var frivillige kræfter til at bære dem
- Højere livskvalitet til de ældre borgere på grund af øget nærvær, glæde og hygge i hverdagen
- En anden og mere ligeværdig kontakt end de ansattes professionelle virke

De mange frivilligbårne aktiviteter er desuden med til at forebygge ensomhed, som vi ved har mange fysiske og psykiske følger. Der er dermed store gevinster både for den individuelle mentale trivsel og sundhed og for kommunens økonomi på sundhedsområdet i at lave denne forebyggende indsats.

***Definition af frivilligt arbejde:  
"Ulønnet arbejde af egen fri vilje, som er til gavn for andre end dig selv og dine nærmeste. Arbejdet er desuden formelt organiseret."***

For de frivillige har det frivillige arbejde også en række fordele. Vidste du at....

- En times frivilligt arbejde om ugen forbedrer dit helbred
- Frivillige har et lige så godt helbred som fem år yngre ikke-frivillige
- Frivilligt arbejde nedsætter blodtrykket og mindsker risikoen for psykiske sygdomme
- Frivilligt arbejde forebygger funktionsnedsættelse og demens
- Folk, der arbejder frivilligt, er lykkeligere end andre

# FRIVILLIGUNDERSØGELSEN 2023

Thank you!



98%

Af de frivillige er tilfredse eller meget tilfredse med at være frivillige på ældreområdet

91%

Af de frivillige føler sig i høj grad anerkendt af deres frivilliguide

82%

Af de frivillige ønsker at fortsætte med deres frivillige arbejde i samme omfang som i dag hvis muligt

99%

Af de frivillige føler, at de har tilstrækkelig indflydelse på mængden og typen af opgaver i deres frivillige job

## CITATER FRA BORGERE OG FRIVILLIGE

*"Bøgerne holder min alder stangen og giver mig en fornemmelse af at holde mig mentalt i live".*

Edith Aller, borger der har en bogven

*"Det at være bogven giver mig rigtig meget. Det gør mig rigtig glad at kunne hjælpe med at øge andres livskvalitet på den her måde."*

Karin Worm, frivillig bogven

*"Vi griner altid sammen, og jeg glæder mig hver uge til at skulle afsted."*

Victoria Andronache, frivillig i damegruppe

*"Da jeg var med første gang, kunne jeg kun gå 200 meter. Men frivilligguiderne hjalp mig med at ansøge om få en rollator, og efter at have trænet med gågruppen gik jeg for nylig 2,2 kilometer"*

Erik Sommer, deltager i gågruppe

*"Samtalerne i mandegruppen giver mig nye perspektiver, og jeg får rigtig mange historier om ting, som andre har været igennem, der kan give mening i mit eget liv."*

Jannik Derval, frivillig i mandegruppe

*"Cykelturene giver afveksling i hverdagen. Jeg har glædet mig i otte dage til, det skulle blive torsdag, så Allan kommer, og vi skal ud at cykle."*

Vagn Aage, beboer på ældrecenter

*"Jeg blev frivillig da jeg stoppede på arbejdsmarkedet, og jeg har aldrig fortrudt det et sekund. Det er et job, der giver så meget glæde og gode oplevelser både for de forskellige borgere, jeg cykler med, men så sandelig også for mig selv."*

Tonny Christensen, cykelpilot



# PROJEKTER OG FOKUSOMRÅDER



## Bevægefællesskaber

I 2023 har vi i Team Frivillighed haft fokus på bevægefællesskaber, og i løbet af året har vi dels afholdt et kursusforløb på 8 kursusgange for at klæde potentielle frivillige på til opgaven med at stå for bevægeaktiviteter. Dels har vi opstartet eller optimeret 18 forskellige fællesskaber, lige fra cirkeltræning og stoleygnastik til salsa og hundegåtorsvenner.

## Særlige målgrupper

Samtidig har vi haft indsatser overfor særlige målgrupper, bl.a. de ukrainske flygtninge der bor i Dragonparken. Her har vi i samarbejde med Vedligeholdende Træning, de boligsociale medarbejdere, RGF og Frivillighuset vejledt og guidet en stor gruppe ukrainere og har hjulpet dem i gang med både en gågruppe og en gymnastikgruppe, som nu er selvkørende.

## Projekt Følgeven

I 2024 har vi fokus på flere projekter og vigtige indsatser. Vores store fokusområde er Projekt Følgeven, der skal hjælpe sårbare, ensomme ældre ind i et fællesskab via et korps af frivillige følgevenner. Derudover forventer vi at blive involveret i kommunens implementering af Socialkompasset, der vil give en vigtig online oversigt over fællesskaber i hele kommunen.

## Intern optimering

Samtidig er vi midt i en optimering af vores egen enheds interne struktur, hvor vi går fra at arbejde primært individuelt til mere mini-team-baseret. Det styrker vores faglighed og arbejdsglæde i teamet og giver mindre sårbarhed ved sygdom, ferier mv.

## Aktivitetsudvalg

Endelig oplever vi en større og større problematik med at holde aktivitetsudvalgene kørende. Nogle er sat i bero, fordi der ikke kan findes medlemmer, andre understøttes meget kraftigt af frivilliguiden for at kunne fungere. Derfor vil vi i 2024 arbejde på at gøre denne organisering af frivillige mere bæredygtig.

## TEAM FRIVILLIGHED



# 350

Aktiviteter (i kommunalt og foreningsregi) til pensionister som vi formidler til den enkelte borger

# 578

Cykelture via Cykling uden alder

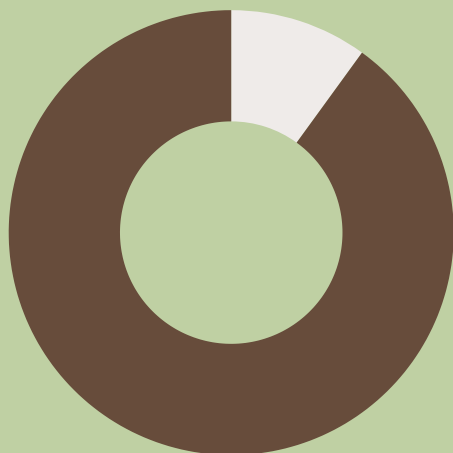
# 4.900

Besøg pr. måned til de kommunale Åbne Aktiviteter

# 500

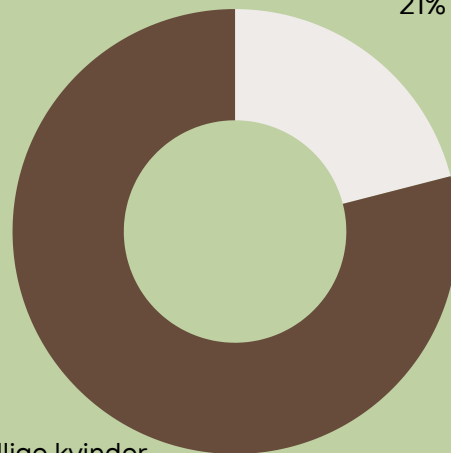
Frivillige tilknyttet Team Frivillighed der står for aktiviteter for kommunens ældre

Frivillige på 15-65 år  
10%



Frivillige på 65+  
90%

Frivillige mænd  
21%



Frivillige kvinder  
79%





## SAMARBEJDER OG SYNLIGHED

En af grundstenene i arbejdet med frivillighed er uformelle og formelle netværk og samarbejder, fx:

- Aktivitetsudvalg
- Børnehaver og skoler
- Ældre Sagen
- Røde Kors
- Cykling uden alder
- Kirker
- Borger- og pensionistforeninger
- Kræftens Bekæmpelse
- Trygfondens besøghunde
- Demensområdet
- Bevæg dig for livet
- Handicapområdet
- Psykiatriens Hus
- Frivilligværket
- Selvhjælp Randers
- Biblioteket
- Ældreområdet internt (vedligeholdende træning, forebyggere, psykologer, borgerteam, frivilliguider ansat af centerledere m.fl.)

På nogle ældrecentre er der udover Team Frivillighed tilknyttet frivilliguider, hvor vi i fællesskab lykkes med frivillige aktiviteter.

Vi arbejder kontinuerligt på at synliggøre de mange fællesskaber for ældre samt at dele inspiration til potentielle nye frivillige.

I 2023 har vi deltaget med en stand til "Kaffekonzert og Ældretræf" og har desuden publiceret en lang række historier bl.a. om opstart af nye aktiviteter som hundegåturvenner og salsa samt om frivilliges oplevelser med deres frivilligjob. De gode historier har fx kunne opleves her:



# TEAM FRIVILLIGHED I TAL



# 4

Afholdte kurser for de frivillige i  
2023: Førstehjælp, Demens,  
Bevægelse og Sorg

# 18

Nye eller optimerede  
bevægefællesskaber  
opnået i 2023

# 6,5

Årsværk der udelukkende  
fokuserer på frivillighed