

2021



Vestre Aker Frivilligsentral

Årsberetning og regnskap

Veien videre

I 23 år har vi på Frivilligsentralen fått se menneskeheten på sitt beste. På tross av hva man kan få inntrykk av når man leser aviser, ser på nyheter eller klikker gjennom sosiale medier- så er vi mennesker helt fantastiske. Vi snakker alt for lite om det, men virkeligheten er at vi mennesker blir glade når vi gjør andre glade. Stopp opp litt nå- tenk på hva du akkurat leste. Vi mennesker blir glade av å gjøre andre mennesker glade.

Dette er ikke magi eller overtro, dette er fysiologi. Når vi gjør gode gjerninger (forutsatt at vi oppfatter at vi gjør det), utskiller kroppen stoffer som gjør at vi føler velbehag.

Men det er enda bedre enn som så. For de stoffene som gir deg velbehaget, de skilles også ut når du ser noen andre gjøre gode gjerninger. Vi får det altså bedre bare ved å se andre mennesker gjøre noe godt. Tenk hvilke muligheter det gir oss for glede, trygghet og samhold. Tenk hvilke muligheter dette gir oss- hva vi kan få til og hvor godt vi kan ha det mens vi er på vei fremover.

En ny rapport fra Senteret for et aldersvennlig Norge viser at norske pensjonister bidrar med over 51 000 årsverk med frivillighet. Dette er et fantastisk tall, men det er ikke vanskelig å forstå hvorfor det er slik. Vi blir glade av å gjøre noe for andre uansett hvilken alder vi er i. Men det er faktisk enda bedre.

Et felles trekk ved pensjonister er at de har opparbeidet seg lang livserfaring. De har opplevd kriser og velstand, gleder og sorg, de har lært, glemt og lært mer. Når pensjonsalderen kommer, opplever svært mange at de mister muligheten til å bruke alt de har opparbeidet gjennom et helt liv. De blir satt til siden, det kan føles som det ikke lenger er behov for dem. Men dette er langt, veldig langt, unna sannheten. Faktisk er det vår påstand at aldri før har vårt samfunn trengt pensjonistene mer enn vi gjør nå. Vi trenger deres livserfaring overalt. Det finnes ikke noe yrke, interesse eller kompetanse som vi ikke trenger i samfunnet vårt. De pensjonistene som har bidratt med disse 51 000 årsverk de vet dette. De får oppleve at de nå faktisk er ryggraden i frivilligheten vår, ryggraden i den viktigste og mest fundamentale delen av vårt samfunn- samholdet. De får oppleve mening- og takknemmelighet. De får oppleve å formidle sin hardt opptjente erfaring til de yngre generasjonene. Det er samfunnsbygging, det er veien videre.

«Jeg vil oppfordre hver og én til å finne noe som passer for akkurat deg – smått eller stort. Mulighetene er uendelige. Alle har behov for noe eller noen, og alle har noe å bidra med. Slik skaper vi sterke felleskap – som er vårt beste vern i møte med vanskelige tider. Det er en gave vi gir til oss selv – og til hverandre.»

Hans majestet Kong Harald V – 31. desember 2021

Vinderen, 31. mars 2022



Espen Watne Andresen
Daglig leder



Ola Ramstad
Styreleder

Våre aktiviteter

Vi jobber ut ifra vår tro at de aller fleste mennesker, ønsker å være til glede og nytte for andre. Både vår erfaring og forskningen viser at det som er viktig, er å tilby oppgaver som er attraktive og siden vi mennesker er så ulike, resulterer det i et bredt spekter av oppgaver som våre frivillige utfører.

Jo sterkere samhold og samarbeid, dess sterkere og tryggere samfunn.



IT kurs og opplæring



Glad snekkern



**Henting og
montering av
Hjelpemidler**



Måking



Legefølge og transport



Sykling uten alder



Besøksvenner og aktivitetsvenner



Frivilligbussen



Språkkafe



Handling



Søndagsmiddager

En liten gladhistorie



Julia, mammaen til Johanna meldte seg som telefonvenn til Turid i begynnelsen av pandemien. To år senere har et vennskap utviklet til stor glede for alle tre.



Petanque



Alt mulig gutta



Julefeiring



Turer



Påske og sommermiddager

OG ALT ANNET

Frivilligheten utvikler seg organisk. Når vi kobler mennesker sammen, skjer det magiske ting. Nye behov oppdages og nye løsninger utvikles. Etter 21 år kan vi slå fast at det er svært sjelden et konsept, en aktivitet eller tjeneste blir akkurat slik vi tenkte det når vi startet den. Det er fordi den først og fremst formes av menneskene som deltar.

Våre frivillige sier veldig ofte ja. Om det er når seniorsenteret trenger å male et rom, omsorgsboligene trenger hjelp til å flytte møbler, noen trenger hjelp til å kjøre bort hageavfall eller noen av de mange mange tingene vi blir spurt om, så sier de som oftest ja.

Frivillighet er å bygge samfunn basert på samarbeid og samhold!

FRIVILLIGKONTORET

Hver uke, mandag, onsdag og torsdag ruller frivillige på å være sentralens ansikt utad. De tar imot telefoner, svarer på spørsmål, fordeler oppdrag og hjelper til med alt mulig på sentralen. Med seg har de også to karer som er faste altnuligmenn. Sammen utgjør de et team som har hevet kvaliteten og kapasiteten på sentralen betraktelig. I tillegg tar de vare på både Espen og alle frivillige som kommer innom kan få både lunsj, kaffe og en hyggelig prat.

STYRELEDER OLA RAMSTAD

19 år gammel var Ola da han forlot Skjåk for å finne lykken i Oslo. Og lykken fant han. Han begynte i Posten og fikk sin utdannelse i administrasjon og personalledelse der. En utdannelse både han og posten fikk glede av i over 40 år når han gikk av med pensjon en sommerdag 2004. Men karrieren er ikke det han sitter igjen med som han er mest glad for, det er uten tvil hans kone Berit som han møtte på jobb i 1963. De giftet seg tre år senere og det er de fremdeles.



En ukes tid etter Ola gikk av med pensjon var han ute på tur med sin hund. På sin vei opp Ris Skolevei kom han forbi sentralen og stakk nysgjerrig hodet inn. Der fant han Gunnar Sunde og Stein Brubak - to av ildsjelene som startet sentralen i 1999. Det tok ikke lang tid før han skjønnte at dette var noe han ville bruke noe av sin tid på. Og tid har det blitt- mye tid.

De første årene var Ola altnulig mann. Det ble skiftning av lypærer, handling og legefølge. I 2012 startet vi med Frivilligbussen og Ola var første sjåfør. De aller fleste torsdager siden den gang har han vært å finne bak rattet på Frivilligbussen. Et forsiktig anslag vil være at han siden da har kjørt over 10 000 passasjerturer.

For mange ville dette være nok, men ikke Ola. Hver jul sørger han og Berit, sammen med en trofast gjeng frivillige, for at julaften blir en kveld fylt av glede og samhold. I over 20 år har han, Berit og Stein Brubak vært primus motor for julen på Hovstua.

Men det stopper heller ikke der. Hver påske, hver 17. mai og hver sommer stiller Ola, Berit og den trofaste gjengen opp og stiller i stand middager, kafé og kos. Et forsiktig anslag vil være at på de ulike arrangementene Ola & co har stått for opp gjennom årene, har det vært over 4000 gjester.

For mange ville dette være nok, men ikke Ola. Han har representert de frivillige i styret siden 2010 og har siden 2015 vært styreleder. Ola samarbeider tett med Espen og de møtes flere ganger i uken og han er Espens viktigste støttespiller og rådgiver.

For mange ville dette være nok, men Ola er også aktiv i Skiforeningen, seniorrådet og er nestleder i Vestre Aker Pensjonistforening.

Takk Ola – du er helt fantastisk!

Vestre Aker Frivilligsentral har mottatt tilskudd til tre prosjekter i 2021.

HOVSETERENTREPRENØRENE

Konseptet var at frivillige mentorer skulle lære opp ungdommer til konkrete arbeidsoppgaver slik som maling, gressklipping, hundelufting, o.l.

Koblingen mellom frivillige mentorer og ungdom har vært meget vellykket. Både ungdommen og mentorene har uttrykt at de har opplevd koblingen som hyggelig, meningsfull og lærerik. Informasjonsflyten gikk begge veier, ungdommene lærte konkrete arbeidsoppgaver og mentorene fikk kunnskap av ungdommen, da spesielt innenfor det digitale.

Det har vært et godt og tett samarbeid med bydel Vestre Aker gjennom hele prosjektet. Samarbeidet har vært fokusert på rekruttering av ungdom og oppfølging av samme. Bydelen har en unik kobling til målgruppen som har vært helt nødvendig i prosjektet. Vi mener å ha vist at det er fullt mulig å dele kompetanse og innsats på tvers av kommune og frivillighet

SPIS MED MEG

Prosjektet handlet om hvordan frivilligheten kan bidra til å redusere problemet med feil- og underernæring blant hjemmeboende eldre.

Prosjektet startet i 2019, finansiert av Helsedirektoratet og Gjensidigestiftelsen. I 2020 var prosjektet finansiert av bydel Vestre Aker og Gjensidigestiftelsen, mens i 2021 var det Oslo kommune v/ Velferdsetaten.

Prosjektet har kartlagt en rekke problemstillinger og utviklet ulike løsninger på flere av disse. Det er gjennomført flere ulike typer arrangementer- alle med ernæring i fokus. I løpet av 2021 har vi anslagsvis over 3000 deltakertimer på arrangementene.

Det er utarbeidet en håndbok slik at prosjektet enklere skal kunne kopieres i andre kommuner. ‘

PETANQUE

Ved hjelp av frivillighetsmidler fra bydel Vestre Aker og tilskudd fra Statsforvalteren i Oslo og Viken, har vi etablert en Petanquebane i hagen til Frivilligsentralen. Målet er å skape aktivitet som de aller fleste kan delta på, uavhengig av alder og helse.

Det meste av arbeidet på banen er gjort på dugnad. Banen har vært i bruk hele sommeren.

Hva skjer hvis vi tar tre prosjekter inn i en aktivitet? Da får vi mye glede og moro!

Med tilskuddet fra Statsforvalteren og mange dugnadstimer, kjøpte vi inn møbler og annet utstyr som trengtes for å kunne gjøre brakkmarken ved siden av sentralen, om til en Petanquebane med møbler og utstyr slik at den kan brukes og nytes av hjemmeboende eldre. Med tilskuddet fra Velferdsetaten, sørget vi for at det alltid var god mat tilgjengelig og med tilskuddet fra bydelen kunne vi leie inn ungdommer som sårt trengte en meningsfylt sommerjobb til å varte dem opp. Resultatet ble magisk!



Brukerne av banen varierte. Fast på tirsdager kom en stor gjeng fra Pilotveien omsorgsboliger. Det ligger i sakens natur at dette ikke er de sprekste folkene, men jammen ble det liv i dem her. Flere fant ut at Petanque var et meget morsomt spill og spesielt moro var det når Frigg Old Boys kom og skulle trene til den årlige kampen mot Vålerenga. Gutta til Frigg tok gjengen fra Pilotveien under sine vinger og lærte dem mange gode triks. Når en av slo med begrunnelsen at «jeg orker ikke å stå å kaste», ble stol plassert på banen slik at han kunne få være med på spillet likevel. De dagene været ikke spilte på lag, ble selskapet flyttet innendørs og Petanque ble erstattet med pianomusikk og dans.

Ungdommen fra «Småjobbsentralen» var med å varte opp alle gjestene hele uken. Uansett om gjestene kom alene, var med Pilotveien eller kom i gruppe fra seniorsenteret, vartet ungdommen opp med små og store retter. Ungdommen ble godt lært opp av frivillige og de fikk verdifull erfaring fra både å jobbe med eldre og fra servicebransjen.



BYDEL VESTRE AKER

Pilotveien omsorgsboliger og Vinderenhjemmet samarbeider vi tett med. Bydelens satsning på aktivitørstillinger, har gjort det mulig å rekruttere over 30 frivillige som nå er aktive på disse stedene. De sørger for sang, lesegrupper, spill, turer og besøk. Inger Beate Aagensen og Tone Longo har bygget en kultur for frivillighet som gjør at de frivillige stortrives!

Vi samarbeider også tett med hjemmetjenestene, seniorveileder og seniorsentrene.

Styreleder og daglig leder har løpende og god kontakt med administrativ ledelse og politisk ledelse. Vi opplever at bydelen har både forståelse og respekt for oss og frivilligheten som en egen og uavhengig sektor.

OSLO FRIVILLIGSENTRALER

Daglig leder er styremedlem i Oslo Frivilligsentraler. OFS jobber politisk for å sikre Frivilligsentralenes vilkår og mer praktisk for å bygge prosjekter på tvers av bydelene. OFS arrangerer også fagdager for frivilligsentralene.

EU / ERASMUS

Daglig leder deltar i et Europeisk prosjekt finansiert av EU. Prosjektet handler om å legge til rette for at familier skal kunne være frivillige sammen og på den måten styrke både familie og samfunn.

NETTVERKET I VESTRE AKER

Nettverket, tidligere kalt Forum For Frivillighet, er opprettet for å skape relasjoner og samhandling på tvers av organisasjonene. Netverket er et hørings og rådgivningsorgan for bydelsutvalget og administrasjonen i bydelen. Vi arrangerer en årlig frivillighetsfestival og har utviklet en portal for aktiviteter. Daglig leder er styreleder i nettverket.

VERDIGHETSENTERET

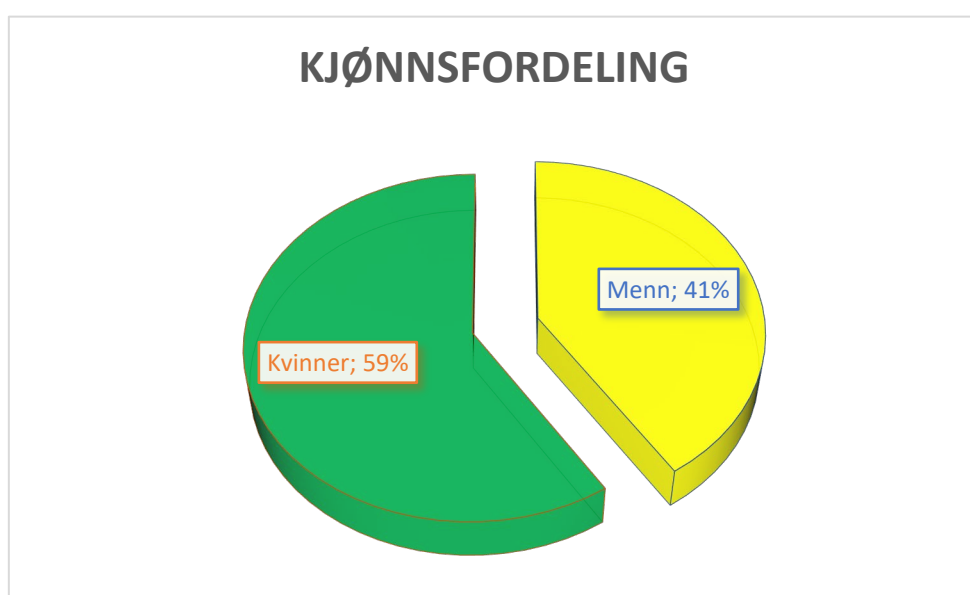
Daglig leder er gjesteforeleser på Verdighetscenterets videreutdanning for Frivillighetskoordinatorer. Tema er Frivilligsentralene og samarbeide mellom kommune og frivilligheten.

De frivillige

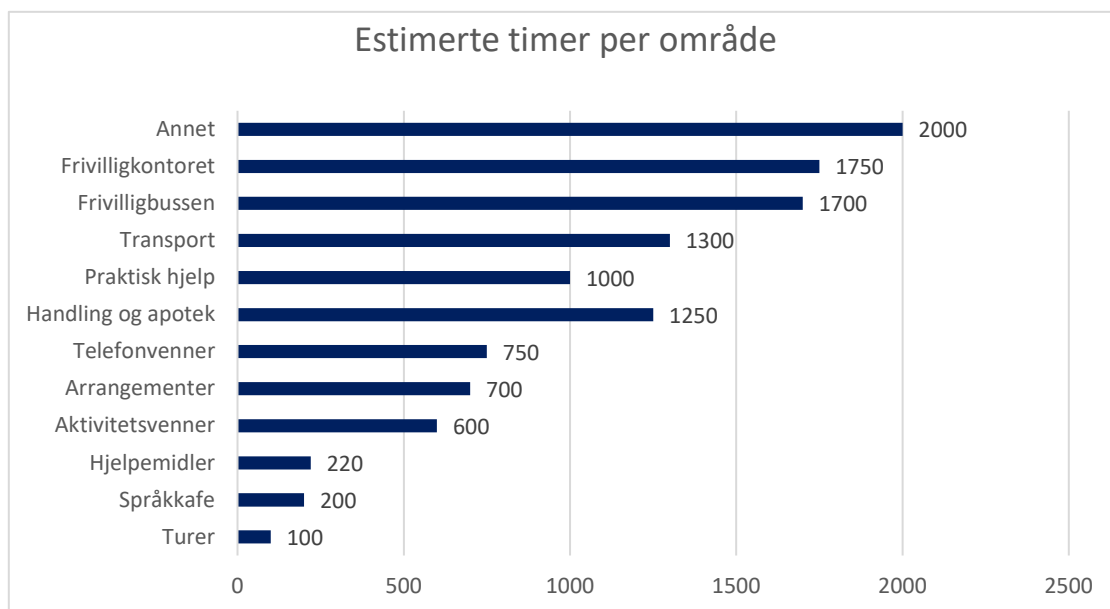
Sentralen har ved årsskifte 168 frivillige. Blant yngre frivillige er gjennomtrekken ganske stor, mens de eldre er meget stabile og er i praksis sentralens ryggrad.

Årsaken til at frivillige slutter er selvfølgelig meget variert. For de yngre er det primært flytting til nye studiesteder. For den eldre garde er det sviktende helse som går igjen. I tillegg er det selvfølgelig enkelte som ikke finner det de leter etter her. Flere av disse har vi da hjulpet videre i det enorme mangfoldet frivilligheten tilbyr i Oslo.

Den yngste frivillige hos oss er 16 år gammel, mens den eldste er 94 år.



«De frivillige er grunnfjellet i et velferdssamfunn hvor vi anerkjenner viktigheten av å ta vare på hverandre. Styret takker ærbødigst for all den innsatsen de legger ned for oss alle».



TOTALT 11500 timer med frivillig innsats!!

Frivillighetstimer er vanskelig å måle! Våre tall er en estimering utfra hva vi har mulighet til å registrere, det vi vet om som av ulike årsaker ikke blir registrert og vår erfaring. Det er dog vår oppfatning at det reelle timeantallet frivillighetssentralen genererer, er høyere enn vi skriver i vår rapport.



Sammen er vi sterke!!

Resultatregnskap 2021

Tilførsel av midler

Driftstilskudd		954 193	911 500
Gaver og annen støtte	2	54 970	136 855
Annen driftsinntekt		26 800	10 954
Offentlige tilskudd og midler		1 235 358	1 028 910
Sum driftsinntekter		<u>2 271 321</u>	<u>2 088 219</u>

Anvendelse av midler

Anvendelse av midler direkte til formålet		531 367	234 041
Lønnskostnad	3	1 174 298	1 309 693
Annen driftskostnad	3	455 208	453 854
Sum driftskostnader		<u>2 160 873</u>	<u>1 997 588</u>

Driftsresultat		<u>110 448</u>	<u>90 631</u>
----------------	--	----------------	---------------

Finansinntekter og finanskostnader

Annen finansinntekt		2 875	5 131
Annen finanskostnad		1	1 795
Netto finansposter		<u>2 874</u>	<u>3 336</u>

Årsresultat		<u>113 322</u>	<u>93 967</u>
-------------	--	----------------	---------------

Overføringer og disponeringer

Overføringer annen egenkapital	6	<u>113 322</u>	<u>93 967</u>
--------------------------------	---	----------------	---------------

Balanse per 31. desember 2021

Omløpsmidler

Fordringer

Kundefordringer		10 000	0
Andre fordringer		59 856	2 267
Sum fordringer		<u>69 856</u>	<u>2 267</u>

Bankinnskudd og kontanter	4	<u>993 648</u>	<u>770 566</u>
---------------------------	---	----------------	----------------

Sum omløpsmidler		<u>1 063 504</u>	<u>772 833</u>
------------------	--	------------------	----------------

Sum eiendeler		<u>1 063 504</u>	<u>772 833</u>
---------------	--	------------------	----------------

Egenkapital

Innskutt egenkapital

Annen innskutt egenkapital	6	<u>40 000</u>	<u>40 000</u>
Sum innskutt egenkapital		<u>40 000</u>	<u>40 000</u>

Opptjent egenkapital

Annen egenkapital	6	<u>526 421</u>	<u>413 099</u>
Sum opptjent egenkapital		<u>526 421</u>	<u>413 099</u>

Sum egenkapital		<u>566 421</u>	<u>453 099</u>
-----------------	--	----------------	----------------

Gjeld

Kortsiktig gjeld

Leverandørgjeld		65 704	0
Skyldig forskuddstrekk og arbeidsgiveravgift	4	58 886	97 823
Annen kortsiktig gjeld og periodiseringer	5	<u>372 493</u>	<u>221 911</u>
Sum kortsiktig gjeld		<u>497 083</u>	<u>319 734</u>

Sum gjeld		<u>497 083</u>	<u>319 734</u>
-----------	--	----------------	----------------

Sum egenkapital og gjeld		<u>1 063 504</u>	<u>772 833</u>
--------------------------	--	------------------	----------------

Note 1 - Regnskapsprinsipper

Årsregnskapet er satt opp i samsvar med regnskapslovens bestemmelser og god regnskapsskikk for små foretak.

Salgsinntekter

Inntektsføring av offentlige tilskudd, private bidrag og gaver skjer ved utbetaling, men for tilskudd som gjelder bestemte prosjekter eller krysser et årsskifte periodiseres beløpet i takt med anvendelsen.

Klassifisering og vurdering av balanseposter

Omløpsmidler og kortsiktig gjeld omfatter poster som forfaller til betaling innen ett år etter balansedagen, samt poster som knytter seg til varekretsløpet. Øvrige poster er klassifisert som anleggsmiddel/langsiktig gjeld.

Omløpsmidler vurderes til laveste av anskaffelseskost og virkelig verdi. Kortsiktig gjeld balanseføres til nominelt beløp på etableringstidspunktet.

Anleggsmidler vurderes til anskaffelseskost, men nedskrives til virkelig verdi ved verdifall som ikke forventes å være forbigående. Anleggsmidler med begrenset økonomisk levetid avskrives planmessig. Langsiktig gjeld balanseføres til nominelt beløp på etableringstidspunktet.

Note 2 - Anskaffelse og tilgang midler

Frivillighetssentralen mottar støtte og tilskudd fra foreninger og private med tilknytning til sentralen geografisk eller på andre måter.

Note 3 - Lønnskostnader, antall ansatte, lån til ansatte og godtgjørelse til revisor

<i>Lønnskostnader</i>	2021	2020
Lønninger	945 666	1 117 955
Arbeidsgiveravgift	140 423	153 821
Pensjonskostnader	49 341	37 211
Sum	<u>1 135 430</u>	<u>1 308 987</u>

Lønn og godtgjørelse til daglig leder utgjør tkr. 624.

I tillegg til fast stilling som daglig leder har det vært engasjert en prosjektleder i 100% stilling i 8 mnd. Stillingen er midlertidig og basert på tilskudd fra bydel Vestre Aker.

Ytelser til ledende personer

Foretaket har obligatorisk tjenstepensjonsordning som tilfredsstiller kravene i loven.

Lån og sikkerhetsstillelse til ledende ansatte, tillitsvalgte og aksjeeiere mv.

Det er ikke ytet godtgjørelser, lån eller sikkerhetsstillelser til ansatte, tillitsvalgte eller andre ledelsespersoner.

Honorar til revisor er kostnadsført med 59 375 kr., inkluderende merverdiavgift. Honoraret dekker revisjon og tilknyttede tjenester for regnskapsåret 2020.

Note 4 - Bankinnskudd og bundne midler

	2021
Bundne skattetrekksmidler utgjør	14 246
Skyldig skattetrekk utgjør kr. 25.456	

Note 5 - Tilskudd og periodiseringer

Frivillighetssentralen mottar støtte og bidrag under året som kan være generelle eller allokerte nærmere bestemte prosjekter. I de tilfelle der midler er knyttet til bestemte prosjekter fra bidragsyter, periodiseres midlene som anskaffelse sammenstilt med anvendelsen. Der bidrag og støtte er del av en fast løpende ordning, regnskapsføres midlene normalt som anskaffet i tildelingsåret.

Note 6 - Egenkapital

Stiftelsen ble stiftet 15.05.1999 med en grunnkapital på kr 40.000.

	Grunnkapital	Annen egenkapital	Sum
Egenkapital 01.01.	40 000	413 099	453 099
Årsresultat	0	113 322	113 322
Egenkapital 31.12.	40 000	526 421	566 421

Komplett regnskap og revisors beretning er publisert på sentralens hjemmesider.

Regnskapet er ført av Jan Erik Holthe og revidert av AD:NUM AS.



Bydel Vestre Aker

Både bydelens lokalpolitikere og hele administrasjonen med bydelsdirektøren i spissen, har i alle år støttet trofast opp om vårt arbeide. Sentralen er helt avhengig av tilskudd både til driften og Frivilligbussen. Vi har en gjensidig respekt som gjør vårt arbeid lettere og hyggeligere.



Samson

Samson stiller alltid opp med byens beste kringle og kaker og et smil når vi skal arrangere sammenkomst for frivillige!



Ris Vel

Vår lokale velforening jobber for å gjøre nærområdet bedre og det gjør de på mange måter. En av disse er en fantastisk støtte til våre arrangementer.



Holmenkollen Rotary

Rotary har i mange år støttet ulike arrangementer og aktiviteter økonomisk.



Lions Slemdal

Karene i Lions sørger for at vår tradisjonsrike 17. mai brunsj bugner av god mat, samt andre fristelser.



Skajem Hagesenter

Nuppen og gjengen sørger for at sentralen alltid er pyntet og klar til våren. Både blomster og busker blir levert på døren av den alltid blide Nuppen!



Baker Hansen Vinderen

Frivilligbusssjåførene blir sponset med kaffe og bolle hver dag! Et fantastisk hyggelig tilbud som gleder gutta stort!



Rema 1000 Vinderen

Et godt samarbeid har mange ganger fylt fryseren på vår og flere andre sentraler. Det har blitt mange gode middager og lunsjer i Oslo, takket være deres fantastiske innstilling og ønske om å bidra!

Styret



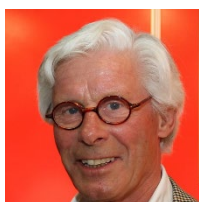
Ola Ramstad
Representant for de frivillige



Tor Linaae
Vinderen Helselag



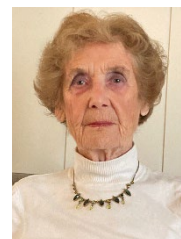
Jan Erik Holthe
Holmenkollen Rotary



Helge Bjørhall
Lions Slemdal



Elisabeth Tidemann
Ris Menighet



Ruth Marie Nyrud Hansen
Vestre Aker Pensjonistforening



Odd Gogstad
Representant for de frivillige



Aril Dahl
Lions Slemdal



Bjarne Dehli
Holmenkollen Rotary

varamedlemmer

Per Erik Koch, Holmenkollen Rotary
Hans Kristian Henne, representant for de frivillige
Eirik Angell Olsen, representant for de frivillige
Clemens Sars, Vestre Aker Historielag
Johan Ditlev Simonsen, Lions Slemdal
Karin Fosser, Vestre Aker Pensjonistforening
Ole Krohn, Vinderen Helselag
Marianne Aars Helliesen, representant for de frivillige

En hedersmann har gått bort

Frivillighetens ryggrad er ildsjelene som dag etter dag gir av seg selv- til glede for oss alle. Vår venn Tor var en slik ildsjel.

Vi ble kjent med Tor en vårdag i 2008 når han kom inn døren på Frivilligsentralen og erklærte at han ønsket å gjøre mer. Han var riktignok aktiv i Helselaget, en svært ivrig golfspiller og familiemann. Men det var ikke nok og han regnet med at Frivilligsentralen da var rette plass. Det var det.

Siden den gang har Tor hjulpet hundrevis av eldre i bydelen vår. Vi kunne prøvd å ramse opp alle de ulike tingene han har hjulpet med, men det ville blitt en imponerende, men også langtekkelig liste. Tor kunne gjøre alt han og han sa aldri nei.

Eller, det er kanskje ikke helt sant. I golfsesongen så var torsdagene hellig. Han elsket golf, Bogstad Golfklubb og menneskene der. Men så fort runden var over, var alle utfordringer og problemer vi mennesker har, Tors oppgave å være med å løse.

Heder og ros, det ville Tor dog ikke ha. Han var en anonym helt, en som gjorde det han gjorde fordi han mente det var en plikt å hjelpe andre, men også fordi han fikk glede av å glede andre. Noen annen belønning ønsket han ikke.

Tor innsatsvilje var imponerende, men det er likevel noe annet som vi vil huske best. Under den tradisjonelle strenge minen til en mann av hans generasjon, var det en varm mann med et hjerte av gull og en genuin omsorg. Han var befriende ærlig og en mann som turte å snakke om ting de fleste andre later som man ikke ser. Han hadde meninger om det meste og respekt for andres.

Tor var en hedersmann. Takk Tor.



Kontaktinformasjon

Besøksadresse: Ris Skolevei 14, 0373 Oslo

Postadresse: Postboks 109 Vinderen, 0319 Oslo

Organisasjonsnummer 981 091 167

Telefon: 23 22 05 80

Epost: post@vestreaker.frivilligsentral.no

Nettside: vestreaker.frivilligsentral.no

Facebook: <https://www.facebook.com/stiftelsen.vestreakerfrivillighetssentral>



Daglig leder

Espen Watne Andresen

Telefon: 48 13 71 70

Epost: espen@vestreaker.frivilligsentral.no

Styreleder

Ola Ramstad

Telefon: 901 69 384

Epost: rams3@online.no

Frivilligsentralen i media

- Vi gleder oss allerede til julekvel-
den 2022



- Vi gleder oss allerede til julekvel-
den 2022

- Vi hadde first delikate bord med massevis av ten og
biometre, myklig julenett, og diverse andre godheter som
hører julen til, sier Ola Rasmussen, 71 tross for pandemien
klarte de å gjøre julekvellet for over rundt 100
mennesker.

Publert: 2022-12-14
HØRSTEN: Runt julekvellet i 21 gleder - med
god avstand - opp på
4. feilfags, mottager
Rasmussen i 10. januar

- Skal være en brobygger mellom
ungdom og voksne



Tre av de fire ungdommene som er med på oppstarten av Småjobbsentralen i Vestre Aker, fra (f) Theodor Brown, Lotta Krova og Ingvald
Alexandra Børre Shorup. Også Oleander Duvvick var ikke tilstede da bildet ble tatt, men det var byrådsutvalget i Vestre Aker. Foto: Fredrik Eidehøft

- Nå starter vi opp med fire fantastisk flotte ungdommer,
novasjon i Vestre Aker, Stina Amø.

- Med frivillig arbeid løfter vi hver-
andre opp sammen



- Det er fint å kunne hilse med litt av det vi prøver å
gjøre. Det kan være å lage mat eller å hjelpe en i behov av
hjelp. Men det er viktig å huske på at vi alle har noe å
bidrage med.

Publert: 2022-12-14
R&B: Trossing ettermiddag var påskeen som var påskeen

De når ut til de mest ensomme og
isolerte



Fra (f) Bjørn Ludvig Thorheim (f), Espen Watne Andresen, Anita Leivik (f) og styreleder Frivilligsentralen Ola Rasmussen. Foto: Hanne-
Karin Spørre

- Det er mange som er ensomme, men som synes det er
vanskelig å si det høyt. Men vi vil at de skal vite at det er
mange som er i samme båt, og at de frivillige opplever en
stor glede ved å gi, sier leder av Vestre Aker frivilligsen-
tral, Espen Watne Andresen.

Publert: 2022-12-14 09:50

OSLO VEST: Da myndighetenes oppfordringer om å

- Den gode følelsen du får når du
har utført en meningsfylt jobb



Fra (f) Ola Rasmussen, Jani Høfting, Anne Kåre og Espen W. Andresen på Vestre Aker frivilligsentral. Foto: Fredrik Eidehøft

- Nå er det et stort behov for flere frivillige, sier leder for
Vestre Aker frivilligsentral, Espen W. Andresen.

Publert: 2022-12-14 10:12
VINDRENN-VESTRE AKER: Mange ledere i Bydel
Vestre Aker har fått vite at de har fått frivillige
som vil hjelpe dem. Det er en god ting, og det er
mange som vil hjelpe dem. Det er en god ting, og
det er mange som vil hjelpe dem. Det er en god
ting, og det er mange som vil hjelpe dem.

- Ordentlig morsomt!



Publert: 2022-12-14 10:12
VINDRENN: I Parken har frivillige i Parken
gjort et stort arbeid. Det er en god ting, og
det er mange som vil hjelpe dem. Det er en
god ting, og det er mange som vil hjelpe dem.

«Har du lyst til å være med?»



Fra åpningen av petanque-banene på Vestre Aker frivilligsentral på Vinderen i september. Foto: Vestre Aker frivilligsentral

Hva skal en gjøre når en god idé til aktivitet dukker opp?
Kontakt Frivilligsentralen!

Publert: 2022-10-20 10:55

Da Per en dag i våres banket på døren til
Frivilligsentralen og sa «kan vi ikke lage en petanque-
bane?» ble det en idé til aktivitet.