

TEAM FRIVILLIGHED



# ÅRSRAPPORT TEAM FRIVILLIGHED 2025

# INDHOLD



03

ÅRSBERETNING

---

04

FRIVILLIGHED - EN INVESTERING

---

05

FRIVILLIGUNDERSØGELSE

---

06

ET VÆLD AF FÆLLESSKABER

---

07

FOKUSOMRÅDER

---

08

STATISTIK OM FRIVILLIGE

---

09

SAMARBEJDER OG SYNLIGHED

---

10

TEAM FRIVILLIGHED I TAL

# ÅRSBERETNING

Team Frivillighed arbejder for at skabe et bæredygtigt og levende frivilligmiljø på ældreområdet i Randers Kommune. Vores kerneopgave er at understøtte de fællesskaber, hvor ældre borgere kan finde nærvær, mening og livsglæde – og hvor frivillige får mulighed for at gøre en forskel. Vi tror på, at ingen er for gamle til at få nye oplevelser og nye relationer, og at civilsamfundet rummer nøglen til en mere fællesskabsorienteret og inkluderende kommune.

Vores primære målgruppe er ældre borgere, som har brug for et kærligt skub ind i et fællesskab. Gennem frivillighed og sociale aktiviteter arbejder vi målrettet på at fremme sundhed og trivsel – og herunder mindske risikoen for ensomhed. Vi understøtter og engagerer de mange frivillige på Omsorgsrådet, som hver dag bidrager til at gøre Randers Kommune til et bedre sted at være ældre.

Vi hjælper borgere i gang med selvkørende aktiviteter og holder os løbende opdateret på de mange fællesskaber, der findes i hele kommunen. På den måde kan vi agere som vejviser – både for kolleger, borgere og samarbejdspartnere. Vi bygger bro mellem kommune og civilsamfund og arbejder for et stærkt tværkommunalt samarbejde om frivillighed.

I lyset af *Fremtidens Randers* og de strukturelle udfordringer, som kommunen står overfor, er civilsamfundets rolle vigtigere end nogensinde.



Frivillighed er ikke blot et supplement – det er en strategisk ressource, der kan bidrage til at løfte livskvaliteten og styrke sammenhængskraften.

Team Frivillighed er med til at mobilisere denne kraft og skabe rammer, hvor mennesker mødes, deltager og hører til. Vi håber, at I vil dykke mere ned i tal og tekst i denne årsberetning.

Marie Louise Nyborg

**MARIE LOUISE NYBORG**

LEDER AF TEAM FRIVILLIGHED TIL OG MED 31/12-2025

Lise Skjærris Lund

**LISE SKJÆRRIS LUND**

KONSTITUERET LEDE AF TEAM FRIVILLIGHED FRA 1/1-2026



# FRIVILLIGHED - EN INVESTERING I LIVSKVALITET OG SUNDHED

Frivilligt arbejde er mere end en god gerning. Det er en ressource, der skaber livskvalitet, fællesskab og forebyggelse, som ingen kommunal indsats alene kan levere.

## **For borgerne betyder frivillighed:**

- Aktiviteter og oplevelser, der ellers ikke ville eksistere.
- Mere nærvær og glæde i hverdagen med en kontakt, der er ligeværdig og menneskelig.
- Forebyggelse af ensomhed med store gevinster for fysisk og psykisk sundhed.

## **For kommunen betyder frivillighed:**

- Dokumenteret forebyggende effekt, der mindsker ensomhed, sygdom og funktionsnedsættelse.
- Mindre pres på sundhedsbudgetterne.
- Et stærkere lokalsamfund med engagerede borgere.

## **For de frivillige betyder arbejdet:**

- Bedre helbred – blot én times frivilligt arbejde om ugen kan bremse biologisk aldring.
- Lavere blodtryk og mindre risiko for psykiske lidelser og demens.
- En højere grad af lykkefølelse end andre, der ikke arbejder frivilligt.

## **Hvorfor investere i frivillighed?**

Fordi det er en særdeles omkostnings-effektiv måde at styrke sundhed og livskvalitet på. Når vi skaber gode rammer for frivillige – med støtte, koordinering og anerkendelse – får vi en indsats, der både skaber menneskelig værdi og styrker økonomien.



# FRIVILLIGUNDERSØGELSEN 2025

89 %

af de frivillige vil anbefale andre at blive frivillige på ældreområdet.

92 %

af de frivillige på ældreområdet føler sig som en del af et fællesskab blandt de andre frivillige

94 %

af de frivillige på ældreområdet ønsker at fortsætte med deres frivillige arbejde i samme omfang som i dag eller mere

95 %

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

# ET VÆLD AF FÆLLESSKABER

## Bevægelsesfællesskaber

Bevægelse og motion reducerer risikoen for sygdom og kan danne rammen om mange gode fællesskaber. Som ældre borger kan det fx foregå i vores gågrupper, ved at deltage i stolegymnastik, ved at spille krolf eller ved at dyrke blid yoga som her i Brugerhuset i Dronningborg.



## Samarbejder

Vi samarbejder med en række organisationer om fællesskaber for ældre fx med Røde Kors om Fortæl for Livet, med Dansk Folkehjælp om SeniorNet, med Ældre Sagen om Følgeven-tilbuddet og med mange folkekirker om at afholde suppeaftener, fx her i Havndal.



## Specifikke målgrupper

De fleste frivilligbårne fællesskaber er åbne for alle seniorer, men enkelte målretter sig helt specifikke målgrupper, fx kræftramte mænd hvor det ligesindede samvær er vigtigt. Andre grupper, som mandegruppen i Spentrup, nyder at være med i et fællesskab med en særlig køns-specifik ramme.



## Sociale fællesskaber

Et møde om et fælles tredje giver virkelig mening for mange. Vi understøtter derfor alt fra strikkehold og træværksteder til sang/musikgrupper og litteraturklubber. Billedet her er fra en spillecafé i Vorup, hvor både plejehjemsbeboere og ældre, der bor i egen bolig, spiller kort og bræt-spil.



# FOKUSOMRÅDER

## Anerkendelse

Vi har de seneste par år haft anerkendelse af frivillige som en af vores strategiske arbejdsindsatser. Anerkendelse opfylder et grundlæggende behov for at blive set og værdsat, og vi ved, at det giver:

- **Motivation:** Frivillige, der føler sig anerkendte, er mere motiverede og engagerede.
- **Fastholdelse:** Anerkendelse er en af de vigtigste faktorer for at fastholde frivillige i organisationen.
- **Fællesskab:** Det skaber en positiv og støttende kultur, som gør vores organisationen til et attraktivt sted at være frivillig.

Vi arbejder løbende med at give sparring og ansvar til frivillige samt på at italesætte den store forskel, de gør. Som noget ekstra har vi i 2025 tilbudt 6 fysiske kurser/netværksmøder samt udviklet et online kursus om demens, som er tilgængeligt på kommunens hjemmeside.

Vi har desuden fokuseret på synlighed, både i medierne, ved at hænge fotos af de frivillige op på centrene og ved at give dem gaver som muleposer og krus med tryk, der synliggør deres frivillige indsats overfor omverdenen.

## Følgeven

I 2025 har Følgeven-tilbuddet fortsat været et fokusområde. Tilbuddet handler om at hjælpe sårbare, ensomme ældre ind i et fællesskab via et korps af frivillige følgevenner, og vi har fået etableret et samarbejde med Ældre Sagen om tilbuddet. Det er fortsat en udfordring at skabe kontakt med den sårbare målgruppe.

Pt forsøger vi at inddrage de praktiserende læger under konceptet "*sociale henvisninger*", som der er god erfaring med i England og nogle få steder i Danmark. Sociale henvisninger dækker over, at praktiserende læger udskriver fællesskab på recept, og en brobygger hjælper personen ud i en aktivitet i civilsamfundet.

## Demenskor

Team Frivillighed, demensområdet, Ældre Sagen og Sangkraft Randers er alle samarbejdspartnere bag demenskorret på Lindevænget, som startede op i 2025 og er et stort tilløbstykke. Her mødes 20 borgere med demens og deres pårørende hver anden uge til demenskor, hvor repertoiret er gamle kendte sange. Koret slutter hver sæson af med en koncert for venner og pårørende. Koret fortsætter i 2026.

## TEAM FRIVILLIGHED



# 5.400

besøg pr. måned til de kommunale  
Åbne Aktiviteter

# 4. PLADS

blandt alle kommuner i fht.  
antal cykelture via Cykling uden alder

# 370

forskellige aktiviteter til seniorer  
(i kommunalt og foreningsregi)  
som vi formidler til borgerne

## Hvordan de frivillige kom i gang med det frivillige arbejde





## SAMARBEJDER OG SYNLIGHED

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

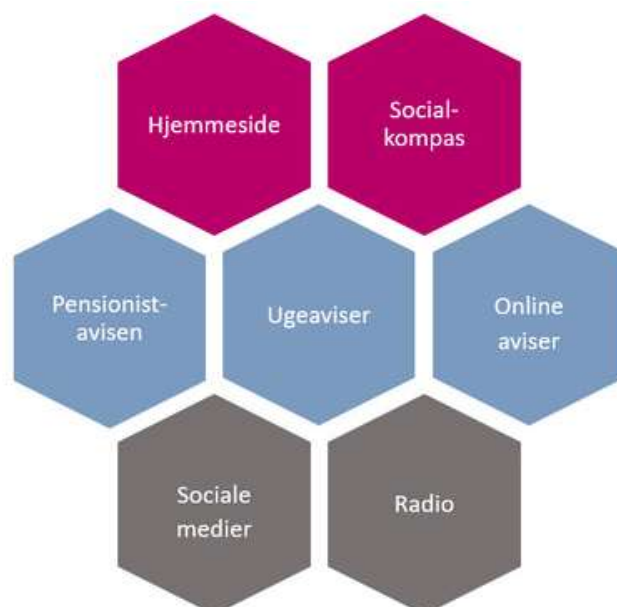
- Aktivitetsudvalg
- Børnehaver og skoler
- Ældre Sagen
- Røde Kors
- Cykling uden alder
- Kirker
- Borger- og pensionistforeninger
- Kræftens Bekæmpelse
- Trygfondens besøghunde
- Demensområdet
- Bevæg dig for livet
- Handicapområdet
- Jobcenter Randers
- Frivilligværket
- Nationalt netværk om frivillighed i kommuner/regioner
- Biblioteket
- Ældreområdet internt (vedligeholdende træning, forebyggelseskonsulenterne, psykologerne, borgerteam 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 2025 har vi som vanligt deltaget med en stand til "Kaffekonzert for seniorer" og har desuden publiceret en lang række historier bl.a. om madfællesskaber, cykelpiloter Følgeven-tilbuddet, gågrupper, frivilliges gode helbred, mv.

De gode historier har fx kunne opleves her:



# TEAM FRIVILLIGHED I TAL



# 6

Kurser/netværk for de frivillige i 2025:  
*Det gode værtskab, Faldforebyggelse,  
Netværk for aktivitetsudvalg, Søvn,  
Kreativ workshop og Demens (2 stk.)*

# 500

Frivillige understøttet  
af Team Frivillighed

# 5,78

Årsværk der fokuserer  
på fællesskaber og frivillighed