

# ÅRSRAPPORT SOLA FRIVILLIGSENTRAL

## 2025



**AKTIVITET – DELTAKELSE – FELLESSKAP**

# Årsrapport 2025

*Gode møteplasser gir mulighet for å oppleve mening, mestring og tilhørighet. Nærområder og møteplasser skal være tilgjengelig for alle. Et rikt kulturliv og fritidstilbud skal gjenspeile mangfoldet i samfunnet. Det frivillige arbeidet utgjør et uvurderlig bidrag til lokalsamfunnet, med mange typer organisasjoner og aktiviteter som skaper møteplasser for innbyggere i alle aldre. Deltakelse i frivillige organisasjoner skaper tillit mellom mennesker, styrker demokratiet og øker livskvaliteten til de som deltar (Kommuneplanens samfunnsdel 2023-2040 s. 12)*



## Lokasjon

Sola Frivilligsentral (SFS) har kontor til Daglig Leder (DL) samt aktivitets- og møterom på Stangelandsenteret, inngang A.

- *Informasjon om flytting av lokasjon ble gitt høst 2025. Vi jobber med å finne gode løsninger og mulighetsperspektiver for årene fremover*
- *Lag & foreninger skal fremover benytte Aktiv Kommune, og det jobbes med å kartlegge kommunale bygg som skal inn i nevnte kalender*
- *Noen av lag & foreninger, samt aktivitetene til SFS, vil fortsatt bli værende v/inngang G – hvor Kirkens Bymisjon vil holde til de neste 3 år*

## Utlån av lokaler Stangelandsenteret inngang G – lag & foreninger

Stangelandsenteret består av gymsal samt et bygg (inngang G v/Kirkens Bymisjon) med flere lokaler/møterom som er tilgjengelig for frivillig sektor: Kaffekoppen (65 stk), Storkjøkkenet (35 stk), Sløydalen, Hobbyrom (15 stk), Sola Frivilligsentral sitt møterom (60 stk) og Møterom (15 stk). Rommene lånes ut i organisert form. DL i SFS har ansvar for oversikt/kalender/utlån av lokaler til lag og foreninger. Det benyttes en Googlekalender, og all kontakt inn forekommer manuelt via

mail/telefon. Ledere/medlemmer i styre/arbeidsgrupper har tilgang til lokalene via adgangskort. Det signeres en avtale om bruk av lokalene.

## **Følgende lag & foreninger benyttet lokalene på dagtid/kveldstid til aktiviteter**

Sola Sanitetsforening, Redd Barna, Sola Husflid, Mental Helse, Sola Demensforening, ViVil, Hverdagslykke, Nerdus, Sola Frivilligsentral, diverse vellag/sameie, Rogaland Cøliakiforeningen, Rogaland Brystkreftforening, Eritreisk Ortodoks menighet, Jærgruppen av NRRL, Rutebilhistoriske forening avd. Sør Rogaland, NFU (norsk forbund for utviklingshemmede).

## **Bruk av lokalene til Sola Frivilligsentral – Stangelandsenteret inngang A**

I tillegg til SFS sine egne aktiviteter og møter, benytter følgende lokalene: Natteravnene i Sola, Sola Sanitet, Redd Barna, Sola Demensforening, Mental helse, ViVil, Hverdagslykke. Nevnte lag & foreninger har fått tildelt lagerplass og skap til lagring av diverse utstyr, sykler, jakker m.m. og har tilgang til lokalene ved adgangskort. I tillegg til lag & foreninger benyttes lokalene av Tilrettelagt Fritid for aktiviteter ettermiddag/kveld samt Demenssykepleier og Demenskoordinator – samtaler for pårørende/barn, Barnevernet & Voksenopplæringen har nyttet godt av kjøkkenet og aktivitetsrom.

- SFS samarbeider med flere lag & foreninger - også utover å tildele rom til aktivitet
- Å være ansvarlig for utlån av lokaler har medført et stort nettverk samt godt samarbeid, gode relasjoner til lag & foreninger

## **Rådgivende Organ**

For å kunne motta tilskudd fra Kultur- og likestillingsdepartementet (KUD), samt å sikre frivillig drift må alle frivilligsentraler ha et rådgivende organ som kan påvirke driften av frivilligsentralen, der frivilligheten er representert. Forskrift om tilskudd til Frivilligsentraler (2022).

Rådgivende Organ gjennomførte 3 møter i 2025.

Nytt rådgivende organ som skal ledes av administrasjonen, ble etablert våren 2025.

- Maria Joa, Kulling
- Jan Økland, Kulling
- Thomas Holst, Frivillig Ildsjel
- Bjarne Mæland, repr. MannKan
- Ingebjørg Solvig, repr. Sola Sanitet
- Mildrid Heimvik, Kulling
- Heidi Reiersen, DL SFS
- Espen Røsbak, Kultursjef

## **Økonomi**

Lokal finansiering/KUD (Kultur- og likestillingsdepartementet)

SFS er kommunal finansiert ved lokale midler samt midler via KUD. Årlig tildelt driftsbudsjett er kr 160.000,- som dekker digital portal, profiltøy, mat/servering til frivillige, erkjentlighetsgaver, SMS-er med informasjon ut til frivillige, foredrag, kurs, diverse drift, kaffe og te m.m.

Fond/testamentarisk gave på kr 500.000,- som ble gitt SFS sommeren 2024 er satt av på egen konto merket Kultur/Frivilligsentral.

Egenfinansiering

Ved bruk av Vipps – blir flere aktiviteter egenfinansiert av deltakerne.

## Media/kommunikasjon

**Sosiale Medier** – FaceBook: Pr 31.12.25 har vi 1200 følgere

**Solabladet:** SFS har et godt samarbeid med Solabladet som dekker velvillig våre arrangementer og aktiviteter.

**SMS-er:** Ved utsendelse av SMS-er bruker SFS portalen InVi og har der tilgang til kontaktopplysninger til ca 5.500 innbyggere, filtrert på frivillige, kullinger, deltakere, internt og eksternt. Systemet gir en unik mulighet til å kommunisere ut til innbyggerne. Årlig informeres om at det er mulighet til å melde seg av sms-listen. Få melder seg imidlertid av, listen vokser og tilbakemeldingene er at innbyggerne føler seg inkludert og informert og ser frem til sms-ene.

**Friskus:** SFS bruker plattformen til aktiviteter og temamøter.

**Kulturkontoret:** bistår SFS i prosjekter som Kullingane, Temamøter, aktiviteter/arrangementer.

**Sola frivilligsentral**  
Publisert av Heidi Reiersen · 9. januar 2025 · 🌐

♥️ «vi bør alle bli litt flinkere til å hjelpe hverandre» ♥️ sier Trygve som takket ja til årets første oppdrag fra oss ♥️

**SOLABLADET.NO**  
**(+) Trygve (73) har vært redningen for to solabuer: – Vi bør alle bli litt flinkere til å hjelpe hverandre**  
I kommunen vår finnes det mange ildsjeler og frivillige, det skal vi være takknemlige for.

## Faste aktiviteter/sosiale møteplasser

*Faste aktiviteter er delvis selvgående. Dette betyr at frivilligsentralen bidrar med koordinering, fasilitering og markedsføring. Flesteparten av aktivitetene har en innbygger/frivillig/arbeidsgruppe som koordinerer sammen med daglig leder i SFS.*

**Tur for alle:** Det er tre aktive, selvstendige turgrupper– Tjelta, Sola og Tananger. Månedlig koordinerer SFS Kul-Tur for disse turgruppene sammen med sentralene på Randaberg og Finnøy.

**MannKan:** Sosial møteplass for alle menn i alle aldre. I 2025 gjennomførte MannKan to store foredrag på Kulturhuset med Hans Wilhelm Steinfeld og Einar Lunde. Overskuddet på kr 30.000,- vil bli benyttet i 2026.

**Bingo Soltun, Strikkegruppe og Malergruppe:** gjennomfører aktiviteter på Soltun/Sola Frivilligsentral.

**Natteravnere:** Samarbeidet med SLT (Samordning av lokale rus- og krim.forebyggende tiltak) og SFS møter frivillige ledere i natteravnene sammen 1 –2 ganger årlig. Natteravnene i Sola benytter SFS sine lokaler til lagring av sykler, jakker, utstyr og benytter kjøkkenet til møter og samling før og etter natteravning.

**Følgevenn:** Sola sykehjem, Soltun og TABO benytter våre følgesvenner til kjøring med pasientreiser til og fra diverse tjenester.

**Språkcafe:** Et samarbeid mellom NAV og SFS på Sola Skole, oppstart 2025

**Hjemlevering av mat til eldre:** Hjemkjøring av mat er et samarbeidsprosjekt mellom kjøkkenet på Soltun og SFS. Sentralen koordinerer og organiserer vakter for frivillige som kjører og leverer mat til hjemmeboende eldre.

**Gladtrimmen:** Et gruppetreningstilbud to ganger ukentlig i Gymsalen på Stangelandsenteret. SFS har overtatt aktiviteten og ansvaret for frivillige fra Frisklivscentralen.

**Anemone svømmegruppe:** Et svømmetilbud i Dysjalandshallen er et alternativ for de som av forskjellige årsaker ikke kan benytte offentlig svømming. SFS har overtatt aktiviteten og ansvaret for frivillige fra Frisklivscentralen.

**Sola internasjonal Kvinnegruppe:** Et oppstartsprosjekt i regi av SFS og Sola Sanitetsforening. Høst 2025 overtok Sola Røde Kors «driften» av aktiviteten.

**Petanque/Boccia:** Hver mandag formiddag arrangeres Petanque/Boccia på grusbanen ved Stangelandsenteret. Området rundt grusbanen er tilrettelagt med utendørs benker. Utstyret oppbevares i SFS sine lokaler. Deltakerne har tilgang til kaffe og toaletter. Aktiviteten har værforbehold.

**Solaturene:** 4 frivillige ildsjeler har merket alle Solaturer på UT.no og deler ansvaret for turene seg imellom hver tirsdag.

**Dametreffet:** Hver onsdag treffes flere damer til treff, og programmet varierer fra kaffe, drøs, strikking til utflukter og/eller hobbyaktiviteter i lokalene.

**Sola Gladsangkor:** Medlemmer i koret er innbyggere som opplever kognitiv svikt eller ønsker å bli med i et lavterskel kor. Koret er selvstendig. Rollen til SFS er å bistå med markedsføring.

## **SAMARBEIDSPROSJEKTER**

SFS har stort nettverk og samarbeider godt med lag & foreninger, virksomheter, internt på Kulturhuset og organisasjonsavdelingen.

### **Årets samarbeidsprosjekter**

**Trygg i Havet kurs for voksne kvinner** – samarbeid mellom Jæren Friluftsråd, SFS og Fritid

**Friluftlivets År** – samarbeid med Kulturkontoret

**Frisklivløpet** – samarbeid med Frisklivsentralen

**Seniorkonferansen** – samarbeid med Kulturkontoret

**Sola Smaksfest** – samarbeid med FLYT

**Tour of Norway** – samarbeid med Kulturkontoret

**Klesbyttedag** – samarbeid med Kulturhuset

**Turdag og friluftsdag for Alle** - Samarbeid med Jæren Friluftsrå

### **Kullingane - “Sammen om fremtiden”**

- *innbyggere på 65 år rigger seg for fremtiden*

Kulling prosjektet startet opp i 2019, og kommunen har deretter årlig invitert innbyggere som blir 65 år til en samling. Kommunen vil markere overgangen fra et arbeidsliv til neste livsfase. På årskullsamlingen presenterer lag og foreninger sine aktiviteter. Vi, kommunen og kullingane etablerer en relasjon, og sammen kan vi skape en god alderdom for innbyggere i vår kommune.

SFS og organisasjonsavdelingen samarbeider om arbeidet med kullingane.

SFS og kullingane har gjennomført temamøter våren 2025

- Fra inntekt til pensjon
- Sorg i liv og død
- Datasvindel
- Eldre og alkohol

Kullingane tar eierskap til egen livsfase. Kullingane har mulighet for å utvikle og utvide sitt nettverk, bygge et fellesskap for tiden som kommer. Kullingane er viktige ressurser og bidrar med “ferske” og aktuelle bidrag for å utvikle veien videre.

Eksternt samarbeid med Helsedirektoratet: I 2024 takket Sola kommune ja til å bidra med å spre kunnskap om kullingane. Det ble i 2025 avviklet to nasjonale Webinar om kullingane, og som følge av dette har Sola kommune være mentor for flere kommuner som vil starte opp sin lokale variant av kullingane. Helsedirektoratet har rettet oppmerksomhet knyttet organisering der frivilligssentralen har en sentral rolle i kullingsprosjektet. Helsedirektoratet ønsker at andre kommuner blir kjent med hvordan Sola kommune organiserer arbeidet med kullingane.



Disse gjennomførte Kull-60 den 5. november 2025

Fra v.: Kommunalsjef Rune Venstraa, prosjektansvarlig/rådgiver Sigrun Gaard Steinsøy, prosjektansvarlig/daglig leder SFS Heidi Reiersen, Kulling Torill Håkonsen, Kulling Kurt Arne Gimre, tidl. Redaktør Stavanger Aftenblad Sven Egil Omdahl og Ordfører Janne Stangeland

### ***Kullingane forts.***

#### ***Vi oppsummerer etter samtale m/Anne Berit Rafoss, Prosjektleder Senteret for aldersvennlig Norge, Helsedirektoratet***

*Noen prosjekt treffer ekstra mye – det være seg overføringsverdi, helhet, involvering, forankring, tankegangen bak, metodikken. At valgt alder for prosjektet er 65 viser at det er gjennomtenkt – de fleste innbyggerne har ny livsfase foran seg, de får gjennom prosjektet forberede seg til og glede seg til den siste fasen. Prosjektet inneholder også en stor utjevningfaktor – inviterer inn tilfeldig utvalgte til arbeidsgruppen – hva er fellesskapet – alder 65 navigere den siste delen av livet – en demokratisk tanke. Det at dere har jobbet mye med språket og tilnærmingen - hvordan snakker vi om og med, utrolig flott at det var lagt mye innsats på. Mtp språk feiler vi ofte. Jeg ble også meget begeistret for at det er kullingane som setter premissene, jobber frem innholdet – stor medvirkning. Jeg skjønnte umiddelbart at dette kan vi spre til andre – dette kan alle få til – om enn i små og mindre variasjoner større på kommune. Kullingprosjektet har også en fin to-delning – både får kommunen verdifull innsikt i det som er tanker, følelser behov og ønsker for de som er med – samtidig får kullingane/innbyggerne de innsikt i hva er det som finnes, hva kan jeg gjøre, hva kan jeg bidra med – vekselvirkning.*

Ca. 30 kommuner jobber med sine lokale versjoner av Kullingprosjektet, noen gjennomførte i 2025 noen starter for første gang i 2026 (Eigersund, Vestby, Bærum, Sokndal, Trondheim, Drammen, Skaun m.fl) 10 kommuner møtte til seminar om Kullingane på Sola Strandhotell mai 2025 – invitasjon av Sola kommune.

November 2025 var Kullingane representert på konferanse i København, Nordens Velferdssenter i samarbeid med WHO regional Office Europa og Senteret for aldersvennlig Norge.

Desember 2025 var Kullingane representert ved samling for landets Eldreråd.



*«Sola Frivilligsentral er ikke bare MannKan men hadde ei heller vært Sola Frivilligsentral uten MannKan.*

*Vi har truffet en nerve, vi har truffet et marked, Helsedirektoratet har vist interesse det samme har Norges Frivilligsentraler »*

*Heidi Reiersen, daglig leder*

## **En sosial møteplass hvor formålet er å skape aktivitet, deltakelse og fellesskap for menn i alle aldre.**

**MannKan i Sola:** Foredrag Kulturhuset – kaffe & drøs annenhver tirsdag (152 medlemmer)

**MannKan i Tananger:** SFS prosjekterte og bidro til vellykket oppstart i Tananger. Godt samarbeid med Sentrumsgården (140 medlemmer). Foredrag og møteplass hver mandag

**MannKanSløydgruppe:** Et godt samarbeid mellom Kirkens Bymisjon, Miljøtjenesten og SFS.

**MannKanBaker:** Initiativ fra deltaker i MannKan om å starte opp en gruppe hvor menn kan få opplæring i enkel baking & matlaging

**MannKanFrokost:** Initiativ fra deltaker - Onsdager kl. 09.00 menn til frokost & kaffe.

**MannKanGartnergruppe:** Initiativ fra deltaker i MannKan – samarbeid med Kirkens Bymisjon

### **Suksessfaktorene til MannKan**

*«MannKan har vokst fram som en av de mest inkluderende og meningsfulle møteplassene i kommunen. Det er ikke tilfeldig. Suksessen handler om mennesker, fellesskap og forankring. En av de viktigste grunnene til at MannKan fungerer så godt, er forankringen til Frivilligsentralen. Denne tilhørigheten er bærekraftig, gir trygghet, struktur og støtte samtidig som vi får frihet til å forme tilbudet slik menn i Sola faktisk ønsker det. Frivilligsentralen gir oss rammene, men innholdet skaper vi selv.*

*Vi har også bygget en organisering som gjør at alle kan bidra på sin måte.*

- **Styringsgruppen** sørger for retning, trygghet og kontinuitet.
- **Arbeidsgruppen** holder hjulene i gang, planlegger aktiviteter og sørger for at ting skjer.
- **Kaffegruppen** skaper den gode atmosfæren, den som gjør at folk kommer tilbake, uke etter uke.

*Men den aller viktigste suksessfaktoren er ikke strukturene. Det er **VI**. Det er fellesskapet av menn som møtes, lytter, ler, deler erfaringer og bygger noe sammen. MannKan er ikke et tilbud som noen har laget for oss – det er et fellesskap vi har skapt selv. Og i dette fellesskapet er **alle like verdifulle**. Det spiller ingen rolle om du er ny eller har vært med lenge, om du er pratsom eller stille, om du bidrar mye eller lite. Det viktigste er at du er der.*

*MannKan i Sola er et bevis på hva som skjer når menn får en trygg møteplass, når menn får prate om det de vil uten at det er damer til stede. Frivillighet og lokalt engasjement går hånd i hånd og når alle får lov til å være seg selv. Det er derfor dette fungerer, og det er derfor vi er så mange som setter pris på det»*

*Bjarne Mæland (mottaker av Ildsjelprisen Sparebankstiftelsen SR-Bank 2026)*

## Årets siste samarbeidsprosjekt – Verdensrekord i Vinterbading

SFS ble invitert inn til samarbeidet av Malin & Sol og bidro sterkt med koordineringen av 65 vakter i forbindelse med Verdensrekorden.

**Vi tillater oss å si – at også vi er en verdensrekordholder!**



## Veien videre

For 2026 vil sentralen fokusere på:

- Etablere Sola Frivilligsentral i ny lokasjon
- En god flytteprosess for alle aktiviteter, frivillige og deltakere
- En god prosess for lag & foreninger over til Aktiv Kommune
- Opprettholde/ivareta aktiviteter og sosiale møteplasser på nåværende nivå
- Være en god samarbeidspartner

## Takk til alle frivillige og samarbeidspartnere

Sola Frivilligsentral retter en stor takk til alle frivillige, deltakere, samarbeidspartnere og støttespillere som har bidratt til fellesskap og aktivitet i 2025. Uten deres innsats hadde ikke dette vært mulig