


Årsmelding 2022

Termik Rana



Frivillige i omsorg for alvorlig syke
og pårørende i Rana Kommune

12.februar 2022 klokken 10:00 etter 23 måneder med pandemi, gjenåpnet Norge. Meter og munnbind kravene utgår, og isolasjonsplikten erstattes med anbefaling om å holde seg hjemme ved smitte. Vi er lykkelige, men på samme tidspunkt usikre på et samfunn som har stengt, åpnet og stengt igjen. 2022 ble et totalt nytt år, VÅRT ÅR og Frivillighetens År! Med både nye og forløpende behov, ideer, krav, bekymringer og forventninger gikk vi framover, og de gode klemmene vi ga og fikk, ble både varmere og sterkere i takt med tiden som gikk. At vi frivillig får være med å følge så mange menneskeliv styrker vår respekt, samt øker vår motivasjon og vårt engasjement. Termik Rana er en organisasjon som bygger på tillit, omsorg og frivillighet. Termik Rana har frivillige, som uten vederlag er til hjelp for alvorlig syke og pårørende. Våre frivillige skal fylle en helt annen rolle enn helsepersonell. Og tiden vi gir som gave bidrar til å forebygge ensomhet, økt velvære og styrker livskvalitet, både hos pasient, pårørende, og hos den frivillige selv. Våre hjertegode frivillige kalles Termikere, og de gjør oss stolte. Gjennom denne årsmeldingen ønsker Termik Rana og bibringe vår egenart og rolle i Rana Kommune med innblikk i våre tilbud og aktiviteter. Hjertelig takk til alle som tar, og har tatt del i dette nye og givende året. Takk for all varme, opplevelser, latter, tårer, innsikt, engasjement, styrke, mot, kunnskap og samarbeid. Dere gjør at vi kan fortsette å gi tid i gave. 

De frivillige er krumtappen i det vi gjør, uten Termikere, ingen Termik Rana.

Tusen takk!

Termik Rana er åpen for alle, uavhengig av tro og livssyn, og ble etablert i Mo i Rana 24. september 2004 som en ideell hjelpeorganisasjon, og VI..

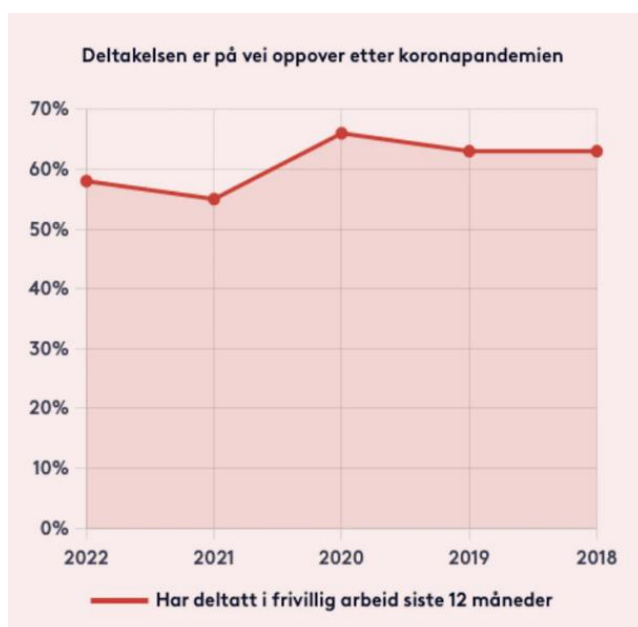
- Er hjemme til mennesker for å trygge og avlaste pasienter og pårørende.
- Følger pasienter til sykehus i andre kommuner, og noen ganger lokalt.
- Viser omsorg for mennesker i livets siste fase.
- Arrangerer «Barvogn og Musikk» på Selfors- og på Gruben Sykehjem, dette i samarbeid med sykehjemmene.
- Er frivillig i Helsepark, Rana kommune.
- Er frivillig ved Kreftpoliklinikk, Helgelandssykehuset avd. Rana.
- Arrangerte våren 22 «Kveldskafé» på Sentrumsgården.
- Er tilgjengelig for å ledsage pasienter på julekonsert eller kino.
- Arrangerer «Treffpunkt Mo i Rana». En møteplass for barn og unge mellom 6-16 år som er pårørende til alvorlig syke eller døde. Et samarbeid med Kreftkoordinator i Rana kommune og Kreftforeningen avd. Nord.
- Arrangerer «Temakafé for alle som er berørt av kreft – Rana». Dette er et samarbeid med Kreftkoordinator i Rana kommune, lokale Pasientforeninger og Kreftforeningen avd. Nord.
- Drifter og organiserer krefttilbudet «Trening og Kreft – Mo i Rana». Et samarbeid med Temakafé og Aktiv Instruktør Pernille L Festvåg fra Family Sports Club Mo i Rana.
- Medarrangør til «Frivillighetens dag Mo i Rana» som gikk av stabelen for aller første gang 24.11.22 på Meyergården Spektrum.
- Produserer heftet «Tilbud i Rana» med informasjon og kontaktopplysninger på humanitære organisasjoner og foreninger i Rana kommune.
- Forebygger isolasjon og ensomhet for unge uføre, samt gir de muligheten til å møte likesinnede som er et samarbeid med Rana spillforening.

Frivillighet

Norge er verdensledende på frivillig arbeid, og nordmenn bidro med en stor verdiskapning tilsvarende 78 milliarder kroner i 2018. Den frivillige arbeidsinnsatsen i de frivillige organisasjonene i Norge har høye tall som tilsvarer 142 000 årsverk (SSBs satellittregnskap for frivillig sektor 2020). 58 % av befolkningen (over 15 år) har gjort frivillig arbeid i løpet av det siste året. Dette er en nedgang fra tidligere og må sees i sammenheng med koronapandemien. Disse tallene sier enormt mye om innsatsen de frivillige gjør, og hvor viktig og stor betydning dette har for enkeltmennesker, men også for samfunnet.

Kilder:

- [SSBs satellittregnskap for frivillig sektor 2020.](#)
- [SSBs Levekårsundersøkelse 2020.](#)
- [Frivillighetsbarometeret 2022](#)
- [Frivillighet Norge](#)



Frivillig arbeid gir bedre helse og frivillige organisasjoner bidrar til kompetanse, læring og inkludering og gir folk i alle aldre anledning til å møtes, engasjere seg og være en del av et fellesskap. I Termik Rana bidro 47 Termikere med totalt 4130 frivilligtimer til hjelp og støtte for mennesker i Rana Kommune, med en verdiskapning tilsvarende 1.445.500 kroner. Frivillig innsats er helt uvurderlig og utgjør en stor forskjell for mennesker.

Termik Rana - en organisasjon for frivillig innsats og nye Termikere er alltid velkomne.

INNHold

1. Formål	s. 6
2. Organisering	s. 7
3. Driftsmidler, inntekter, sponing, samarbeid	s. 11
4. Oppsummert aktivitet	s. 14
5. Søknader om støtte	s. 19
6. Veien videre	s. 19
7. Årsregnskap, balanse, resultat og beretning	s. 20
8. Vedtekter	s. 23



Frivillige i omsorg for
alvorlig syke og pårørende
i Rana kommune

Sammen skaper vi gylne øyeblikk

1.0. Formål

1.1. Formål

Termik Rana er en frivillig organisasjon, opprettet på idealistisk grunnlag. Formålet er å hjelpe alvorlig syke og pårørende, ved hjelp av frivillig innsats. Termik gjør ikke offentlige oppgaver. Lovfestede tjenester skal utføres av det offentlige.

Vår organisasjon har en hospicefilosofi, og vi er opptatt av at livet skal leves fra vugge til grav. Et Hospice er et hjem for kronisk syke eller døende pasienter. Behandling på Hospice kjennetegnes av at den hverken tar sikte på å fremskynde eller utsette døden, men derimot på å avhjelpe behov og problemer både av fysisk, psykisk, sosial og åndelig karakter.

«Hvordan mennesker dør, forblir som viktige minner hos dem som lever videre.»

«Hospice handler ikke om å avslutte et liv - Det handler om å fullføre et»

«Hospice er mer enn en tradisjonell helsetjeneste. Døden angår oss alle»

Termik slutter seg til Cicely Saunders Hospice-tenkning.



Anne Kristine Thorsby

Termik prøver å gjøre det lille ekstra, vil være med på å skape gode dager ved sykdom.

Hospice-Forum Norge: I Norge har vi noen hospice som er sentralt plassert i landet. Et eksempel er Hospice Lovisenberg - Senter for Lindring og Livshjelp. De gir lindrende behandling, pleie og omsorg primært til pasienter med alvorlig kreftsykdom. Ivaretagelse av pårørende og etterlatte er en del av behandlingstilbudet.



2.0. Organisering

2.1. Struktur

Årsmøte er høyeste myndighet. Mellom årsmøtene er styret i Termik Rana høyeste myndighet. Daglig leder organiserer og utfører arbeidet med verving, opplæring, oppfølging, formidling og veiledning av våre Termikere, driver med markedsføring, behovsplanlegging, hjemmebesøk og kontakt underveis.

Daglig leder er med på oppstart av nye oppdrag, og synliggjør seg i vårt felleskap. Styret i Termik Rana har planlagte styremøter og frivillige har månedlige medlemsmøter. Termik rana har egen regnskapsfører og revisor.

2.2. Samarbeid

Termik Rana har et godt samarbeid med de vi er samlokalisert med på Frivillighetens Hus som er Rana frivilligsentral, Home Start og FFO Rana.

Andre som sentralt er viktige for at vi kan sikre våre tilbud og aktiviteter er Rana Kommune, Kreftkoordinator og kreftsykepleiere i kommunen, lokale pasientforeninger, Helseparken, Gruben Sykehjem og Selfors sykehjem, kreftsykepleierne ved Helgelandssykehuset avd. Rana, Mo Aktivitetshus, Aktiv Instruktør Pernille L. Festvåg ved Family Sports Club, Kreftforeningen avd. Nord og Pasientreiser.

2.3. Styret

Det ble gjennomført 3 styremøter i tillegg til årsmøte, hvor vi har benyttet oss av lokaler både ved Mo Aktivitetshus og Rana Frivilligsentral.

Styret i Termik Rana

Styreleder	Frivillig	Ada Graven	Mai 2022-2024
Nestleder	Frivillig	Joachim Hjartøy	April 2021-2023
Sekretær	Frivillig	Eivind Nicolaysen	April 2022-2024
Styremedlem	Frivillig	Asgeir Krutå	April 2021-2023
Styremedlem	Representant livssyn	Bjørn Engebakken	April 2021-2023
Styremedlem	Oppnevnt av kommunen administrasjon	Synnøve Edvardsen Valla	Høst 2019-2023
Styremedlem	Oppnevnt av kommunen politisk	Kristoffer Einvik (Frp)	Høst 2019-2023
Varamedlem	Frivillig	Lajla Sjonbotn	April 2021-2023
Varamedlem	Frivillig	Turid Iversen	April 2021-2023
Varamedlem	Frivillig	Siv Westvik	April 2021-2023
Varamedlem	Oppnevnt av kommunen, administrasjon	Ann-Marit Tverå	Høst 2019-2023
Varamedlem:	Oppnevnt av kommunen, politisk.	Roger Ranfjordnes (Ap)	Høst 2019-2023

Valgkomité

Hilde B. Rønningsen (Leder)	April 2021-2023
Jarl Stian Johansen	April 2021-2023
Christine Schybaj Antonsen	April 2022- 2024

2.5. Ansatte og frivillige i drift av Termik Rana

Daglig leder, Elin Smith-Hansen fast ansatt, 20% stilling fram til 01.10.22.

Daglig leder, Veronica Andersen, 70% vikariat stilling fra 17.01.22 til 01.10.22, etter denne datoen 100 %. Vår regnskapsfører er Gretha Edvardsen og vår revisor er Brit Enstad.

Pensjonsavtale: Arbeidsgiver betaler 4 % og ansatte betaler 2%.

Termik Rana leier lokaler på Frivillighetens Hus, Sørlandsveien 62, Mo i Rana.

2.6. Frivillige i Termik Rana

Termik Rana er opptatt av at frivillighet er frivillig, og har stor forståelse for våre forskjellige livsfaser, slik at våre Termikere deltar når de selv ønsker. Termik Rana inviterer månedlig til et sosialt medlemsmøte hvor vi skaper muligheten til å møte andre Termikere for samtaler og inspirasjon rundt aktuelle temaer som vedrører deres aktiviteter, oppdrag og livet generelt.

Disse møtene fyller vi også med faglig innspill. 47 av 54 Termikere har vært i oppdrag i år.

2.7. Frivillighet i Termik Rana

Frivillige mottar ikke lønn, kun utgiftsdekning. Vi har som prinsipp at frivillige ikke skal ha utgifter på frivillighet. Ett oppdrag varer vanligvis 2-5 timer, 1 gang hver uke eller 1 gang annen hver uke.

Besøktjenesten har en avtaletid på 3 måneder.

Alle frivillige har skrevet under på taushetsløfte. Termik byr på tid som gave.

2.8. Forsikring av frivillige

Frivillige i oppdrag er forsikret gjennom Gjensidige, med aldersgrense på 70 år, etter passert 70 år må den enkelte frivillige ha privat forsikring.

2.9. Pasientreiser

Termik har siden 2012 hatt avtale med Pasientreiser Helse Nord, avd. Helgelandssykehuset HF, med godt samarbeid. I 2020 evaluerte vi samarbeidsavtalen og laget en ny avtale. Ved reisefølge for pasienter ut av kommunen, mottar frivillige ledsagergodtgjørelse og diettgodtgjørelse ved reiser over 12 timer, dette fra Pasientreiser.

2.10. Kurs

Termik Rana gjennomførte ikke kurs i 2022. Disse er satt til 2023.

2.11. Sosiale plattformer og markedsføring

Facebook sider:

- Termik Rana. (564 følgere)
- Temakafé for alle som er berørt av kreft – Rana (224 følgere)
- Trening og Kreft - Mo i Rana. (Både en side og privat gruppe)
- Frivillighetens dag Mo i Rana. (Administreres også av Rana Frivilligsentral)

Vi har også private Messenger grupper til mange av våre faste tilbud.

Instagram: Termik_Rana med #termikrana.

Snapchat: Termik Rana

En ny hjemmeside er i ide og skapermodus av daglig leder Veronica og styremedlem Kristoffer Einvik, og skal være klart i første kvartal 2023.

2.12. Avtaler og medlemskap

- **Avtaler**

2022- Fornytt avtalen med Gruben og Selfors Sykehjem.

2022 – Avtale med Nordland Personbefordring AS.

2020 - Fornytt avtale med Pasientreiser, Helse Nord, Helgelandssykehuset.
Et samarbeid som startet i 2012,

2020 - Evaluert samarbeidsavtale mellom Kreftforeningen avd. Nord og Termik Rana. Et samarbeid som startet i 2018.

2020 - Avtale om hospitering for deltakere i Friskgården.

2016 - Oppstarts-avtale/Samarbeidsavtale Selfors Sykehjem, Termik og Glør A/S, Mo i Rana om Barvogn og Musikk ved Selfors Sykehjem.

2015 - Oppstartavtale/Samarbeidsavtale Gruben Sykehjem, Termik og MIP A/S om Barvogn og Musikk.

2015 - Avtale med Anne Kristine Thorsby om fri bruk av bilder, som en kunstnerisk dimensjon til lindring.

2014 - Vedtatt handlingsplan ved daglig lederes fravær, evalueres årlig.

2014 – Tilknyttet hovedavtale og hovedtariffavtale mellom KS og Norsk Sykepleierforbund.

2012 - Avtale med Pasientreiser.

2009 - Tilknyttet Norsk Tippings Grasrotandel.

- **Medlemskap**

2016 - Innmeldt i KNIF, Kristen-Norges administrative verktøykasse, som pr 01.01.16 ble åpnet for frivillige organisasjoner uten kristen grunnstamme.

2014 - Innmeldt i Frivillighet Norge, et samarbeidsforum for frivillige organisasjoner i Norge.

2010 - Norsk Palliativ Forening.

2009 - Brønnøysundregistrene. Enhetsregisteret og Frivillighetsregisteret.

3.0. Driftsmidler/inntekter/sponsing/samarbeid

Termik Rana takker

- Rana kommune for driftstøtte.
- For gaven til minne om Borghild Helene Festvåg.
- For gaven til minne om Øyvind Kolåsæter.
- For gaven til minne om Jorunn Eline Nystad.
- Kreftforeningen avd. Nord for samarbeid og støtte i forbindelse med Treffpunkt og Temakafé.
- Våre 52 grasrotgivere som har Termik Rana som grasrotmottaker hos Norsk Tipping.
- Kreftkoordinator i Rana kommune og våre lokale pasientforeninger i Rana for godt og givende samarbeid.
- Rana Frivilligsentral og Home Start for vårt samarbeid.
- Nordland Teater som valgte oss som mottaker av all inntekt fra forestillingen Julekalenderen.
- Alle som har vipset oss generelt og til våre øremerkede tilbud. Dere gjør og hjelper oss til å gjøre en forskjell.

- Family Sports Club Mo I Rana som arrangerte en LØRDAGSHAPPENING i oktober. En maraton til innsamling for krefttilbudet Trening og Kreft, hvor deltagerne frivillig vipset et valgfritt beløp til Termik Rana.
- Vårt lokale næringsliv, pasientforeninger private og frivillige som har gitt støtte til Trening og Kreft Mo i Rana.
- Termik takker Kunstner Anne Kristine Thorsby, som i 2015 ga oss fri bruk av nydelige bilder. www.annekristinethorsby.com

Alle våre støttespillere er med å gjøre Termik Rana bedre

4.0 Oppsummert Aktivitet

4.1. Besøk til eldre/syke hjemme eller i institusjon, og våketjeneste.

Vi har vært frivillig hos personer, som enten bor hjemme, i omsorgsbolig i sykehjem eller er på sykehuset. Vi er hjemme hos mennesker som ofte bor alene og ikke har familie i nabolaget, og familier hvor den ene er alvorlig syk. Vi ønsker å avlaste pårørende slik at de som bor langt unna kan føle seg tryggere til å gå ut, og de nære kan gå seg en tur eller legge seg til å sove eller noe annet. Vi har også våketjeneste så pårørende får sove og hvile når en i familien ligger for døden. Vi har gått turer, hatt gode samtaler, vært beroende og skapt trygghet sammen med alvorlig syke når det har vært behov. Vi har fått innsikt i mange menneskers liv som har beriket oss sterkt. Noen ganger kan det være vanskeligere å ta imot hjelp enn å gi hjelp. At mennesker kommer og hjelper uten å skulle ha betaling for det, kan noen ganger være lindrende.

En av våre brukere spurte oss:

- *Skal personen ha penger for å møte meg?*
- *Nei.*
- *Da sier jeg ja.*

Frivilligtimer: 65



4.2. Barvogn og Musikk på sykehjem

Høsten 2015 hadde vi vår første oppstart av Barvogn og Musikk i Rana Kommune, dette ved Gruben Sykehjem. Året etter var vi i gang med samme tilbud ved Selfors sykehjem. To onsdager i måneden inviterer Termik Rana beboere og pårørende til en stemningsfull og sosial møteplass på begge sykehjemmene, hvor vi serverer alkoholholdige og alkoholfrie drikker, smoothie, kaffe m.m, dette med personalet til stede.

Våre Termikere er bartendere, noe som gleder de beøkende ekstra.

Dette tilbudet eksisterer pga. vårt viktige samarbeid med Rana kommune. Beboerne og pårørende er veldig fornøyd og sier at underholdninga er en betydelig del av tilbudet. «Barvogn i sykehjem» er et konsept som startet ved Røde Kors sykehjem i Bergen i 2002 av legene Stein og Bettina Husebø. Tilbudet finnes også i Vefsn- og i Alstahaug kommune.

Frivilligtimer: 310



Noen av våre Termikere fra Barvogna på Gruben sykehjem: Fra venstre: Anne-Helen Grotnes Skogheim, Eva Aag Isaksen, Steinar Jakobsen, Gerd Høgås, Aline Straumbotn og Ragnhild Storvoll. Foto: Eivind Nicolaysen.



Noen av våre Termikere på Barvogna ved Selfors sykehjem. Fra venstre: Nils Hauge, Jan Erik Vargdal, Sylvi Gullesen, Turid Iversen, Anne Sofie Urke, Tor Arne Iversen og Eivind Nicolaysen. Fotograf: Eivind Nicolaysen.

4.3. Treffpunkt Mo i Rana

I 2018 startet Termik Rana og kreftkoordinator i Rana kommune et samarbeid med Kreftforeningen avd. Nord. Vi ønsket å få dette tilbudet til Rana Kommune, noe vi fikk oppstart på, og driver den dag i dag. Treffpunkt er en møteplass hvor barn- og unge pårørende får møte andre som er i samme situasjon. Vi møtes hver 14 dag og har morsomme, lærerike og interessante aktiviteter, vi lager og serverer mat og skaper en trygg arena hvor vi kan snakke sammen om ting som opptar barn og unge i sårbare situasjoner.

Treffpunkt i Rana har 6 frivillige hvor 2 er gruppeledere og 3-6 stk som aktivt deltar hver gang. Frivillige kurses og inviteres til faglig påfyll og konferanser i regi av Kreftforeningen, og konseptet finnes flere plasser i landet.

Vi har vært en god del ute, besøkt mange interessante plasser som eksempel på Politistasjon og Nova Sea, hatt fine samtalestunder med og uten «tankeboks», og artige aktiviteter som: Bingo, Halloween feiring, arrangert mesternes mester, vært på appelsinhaugen, spilt Bowling, hatt sommeravslutning med overnatting på Namsskogan Familiepark og juleavslutning.

Vi har stabile frivillige som gjøre mye for å være til stede på hver Treffpunkt. Det er svært viktig i denne gruppen. Flere av de frivillige har vært med helt fra starten i 2018 😊

Frivilligtimer: 880



4.4. Temakafe for berørte av kreft

Etter initiativ fra pasientorganisasjoner og kreftkoordinator startet vi i samarbeid om å start opp Temakafè i Rana. Dette i overensstemmelse med Kreftforeninga avd. Nord. Dette er et konsept som Kreftforeningen har flere steder i landet, og Termik rana drifter dette tilbudet med organisering og frivillige. Tilbudet er gratis, og kafeen driftes av hjertevarme Termikere hvor vi tar opp aktuelle temaer hver gang.

Dette er et uformelt møtested for både kreftpasienter, pårørende og etterlatte.

Facebooks side: Temakafè for alle som er berørt av kreft- Rana.

Frivilligtimer: 254



Temakafeen: Kreftkoordinator Synnøve Edvardsen Valla, Brystkreftforeningen v/Elin Ramstad, Blærekreftforeningen v/ Svein Laberg og Brystkreftforeningen v/Trine-Mari Aavitsland. Bilde fra Rana Blad 6.10.21. Fotograf: Øyvind Bratt

Flere av de som er med på Temakafeen er også likepersoner. Derfor har vi sammen ordnet bilder og kontaktinformasjon av likepersonene.

Disse henger på kreftpoliklinikken ved Helgelandssykehuset i Rana.

Fotograf: Eivind Nicolaysen



Likepersoner fra venstre Dag Utnes, Terje Vonstad, Elin Ramstad, Svein Laberg, Øystein Strømnes, Trine-Mari Aavitsland og Kari Sandberg.

4.5. Pasientreiser og Nordland Personbefordring AS

Vi følger pasienter til lege og sykehus i andre kommuner, når de ikke kan reise alene og ikke har andre som kan følge. Termikere var på 18 ledsageroppdrag til sykehus i andre kommuner.

Vi har gode og stabile frivillige som er gode til å løse opp i uforutsette situasjoner. Vi har også en god relasjon til Pasientreiser. Ledsagere har fulgt til sykehus eller bosentre i Bodø, Nordtun, Herøy, Vefsn, Tromsø og Oslo. Turene gikk fra pasientenes hjem, Helseparken, sykehjem, omsorgsbolig, sykehus, poliklinikk og Flyktningkontoret. Termik følger pasienter når det ikke er krav om at helsepersonell skal følge.

Termik følger når pårørende ikke har tid/anledning til å følge sine nære.

Frivilligtimer: 185

4.6. Helseparken RK og Kreftpoliklinikken HSYK avd. Rana

Termikere er klar for en god prat for de som ønsker det.

- Helseparken, Rana kommune

Siden 2008 har Termik vært frivillige i Helseparken. Det startet med at Termik fikk penger fra Extrastiftelsen Helse- og Rehabilitering og hadde et prosjekt i 2 år, fra 2008-2010.

Siden har Termik vært frivillig inne i Helseparken. Målsettingen er å være en ekstra støtte til de som er innlagt og dermed være en avlastning for de pårørende.

2 til 4 Termikere kommer ukentlig på en fast dag og er der i 2 timer. Termik Rana har et godt samarbeid med Helseparken.

Frivilligtimer: 180

- Kreftpoliklinikk, Helgelandssykehuset avdeling Rana

Frivillighet på kreftpoliklinikken startet i 2012, og vi er der 2 timer i uker på en bestemt dag, men siden 12. mars 2020 har dette tilbudet stått på vent.

4.8. Senoirbrunsj

Også i år var vi med og arrangerte Senoirbrunsj sammen med andre flotte organisasjoner og frivillige. Dette er et veldig populært sommertilbud. Termik Rana, Rana Frivilligsentral, FFO Rana, Frelsesarmeen og Mo Aktivitetshus samarbeidet om dette.

Tilbudet var åpent for 20 inviterte gjester hver gang. I tillegg var det 3-5 frivillige fra Termik Rana som deltok ukentlig. Det var frivillige fra alle organisasjonene. Tilholdssted var på kafeen på Mo Aktivitetshus, i tidsrommet hvor den vanligvis er sommerstengt. Mellom klokken 11 - 13 i uke 26 – 33 serverte vi god mat fra Tanjas The View, med smakfull dessert og fargerike frukter. Vi

hadde innslag av musikk, sang og litt dans. Tilbudet var for eldre, ensomme hjemmeboende, og de som ønsket det, ble hentet med minibuss. Senoirbrunsj er et gratis tilbud for deltagerne.

Frivilligtimer: 128

4.9 Kveldskafé

Etter forespørsel fra en Termiker, fikk vi i løpet av seinvåren kjøpt i gang et prosjekt kalt kveldskafé, dette på sentrumsgården omsorgsbolig. Vi ønsket å skape en felles møteplass samt forebygge ensomhet til beboerne. Pårørende var også i vårt fokus.

Vi satte opp 4 kvelder omtrent hver 3 uke, hvor vi serverte flotte påsmurte snitter, kokte kakao og kaffe. Dette deltok flere av beboerne på, og skapte mange smil og gode samtaler rundt bordet. Vi har nå et godt oppsett som kan videreutvikles.

Vi hadde 3-4 Termikere hver gang som viste raushet, forståelse og hjertevarme.

Frivilligtimer: 60



4.10. Trening og Kreft Mo I Rana

Trening og kreft - Mo i Rana, er et gratis krefttilbud for pasienter under og etter behandling i Rana kommune, og det eneste treningstilbudet for denne gruppen pasienter i kommunen. Termik Rana drifter og organiserer dette tilbudet. Aktiviteten er ukentlig og ledes av Aktivinstruktør Pernille Larsen Festvåg fra Family Sports Club, som våren-22 kontaktet vår Temakafé sin Facebook side, med et ønske om dialog for å få til et slikt tilbud til Ranas befolkning. Og det fikk vi til!!! 😊 Dette er nå, takket være et stort engasjement fra frivillige, pasientforeningene i rana, media, private ildsjeler og næringsliv, blitt et fast og ukentlig tilbud, som vi tydelig ser betyr mye for mange både fysisk og psykisk. Deltakerne snakker og erfarer om viktigheten av å ha noe å se frem til, det sosiale aspektet ved det å møte likesinnede og ikke minst det å ha en trygg gruppe å trene i hvor man får og gir forståelse for den situasjonen hver enkelt er i.

Deltakerne går eller har gått gjennom det samme, og oppmuntrer og motiverer hverandre til å gjøre sitt beste ut ifra sin egen dagsform. Pr. nå kan vi tilby gratis trening til kreftpasienter fram mot sommeren 2024. Påmelding skjer både via en egen lukket Facebook gruppe og en SMS-tjeneste direkte til instruktør.

Frivilligtimer: 70



Foto: Øyvind Bratt Rana Blad

4.11. Frivillighetens Dag Mo i Rana

2022 er frivillighetens år, noe Termik Rana aktivt har lagt inn i dagsagendaen. Med frivillighet Norge som god inspirasjon av oppsett og muligheter, ble VÅR DAG arrangert 24.11.22 på Meyergården Spektrum. VÅR DAG er en nasjonal markering av Frivillighetens år som involverte alle i den norske frivilligheten – hver eneste organisasjon og forening ble oppfordret til å velge seg sin dag for å være med å feire VÅR DAG!

Målet vårt var å få synliggjort den viktige frivilligheten i Rana, og vi inviterte alle lag og foreninger fra humanitær, kultur og idrett og skaffet gode samarbeidspartnere til å støtte arrangementet. Termik Rana er medarrangør og har en sentral rolle sammen med Rana Frivilligsentral og Home Start. Tidsperspektivet fram mot den store dagen var veldig kort, siden vi startet planleggingen i september, men med god motivasjon for å hedre våre frivillige og deres innsats, en bratt lærekurve, seine kveldstimer og mye hardt arbeid, fikk vi skapt et fantastisk arrangement sammen med en fargefull bukett av frivillige. Neste arrangement er planlagt i 2024.

Frivilligtimer: 330



4.12. Daglig leder

Daglig leder er med i oppstart av alle oppdrag, både i institusjon og i hjemmet, og deltar ute i enkeltoppdrag. Daglig leder deltar aktivt i Treffpunkt og i Temakafè som gruppeleder. Daglig leder presenterer og holder foredrag om Termik Rana, organiserer samt administrerer driften som rapporteres til styret. Koordinerer de frivillige med veiledning, oppfølging og oversikt på

oppmøte til aktiviteter og faste møter. Behandler søknadene om hjelp pr. tel, fysiske oppmøter og e-post med behovsplanlegging, hjemmebesøk og kontakt underveis. Administrative oppgaver i forhold til styremøter og eksterne kontakter. Korrespondanse, søknader, regnskap og økonomistyring, arkivering og andre forefallende oppgaver. Driver også med markedsføring og oppdateringer på alle våre sosiale plattformer.

Daglig leder byr på 1695 timer til frivilligheten fra Rana Kommunes driftstilskudd.

5.0. Søknader om støtte

- Trening og kreft Mo I Rana. Søkt ut til lokale bedrifter i samarbeid med Aktiv Instruktør. Søkt midler fra Stiftelsen DAM Express, dette i samarbeid med Kreftforeningen Avd. Nord.
- Lotteri- og stiftelsestilsynet. Momskompensasjon er innvilget også i 2021
- Lotterinemda. Avslag på vår søknad om godkjenning som lotteriverdig organisasjon (År2015/16)
- Ekstrastiftelsen Helse- og rehabilitering
Vedtok i 2017 at Termik Rana ikke lenger har søkerett til midler. Dette fordi vi er en organisasjon som opptreer lokalt, ikke nasjonalt.
- Spørsmål om godkjenning som gavemottaker med fradragsrett for gaver etter skatteloven 6-50» Søkte i 2017 om å bli godkjent som organisasjon som kan gi skattefradrag for bidragsytere som gir gaver. Dette fikk vi ikke innvilget, det begrunnes med at vi ikke fyller vilkårene bl.a. fordi vi hovedsakelig er en organisasjon med lokal- ikke nasjonal rekkevidde.
Avslag

6.0. Veien videre

I 2022 har vi hatt tid til å evaluere og tenke videre. Vi skal fortsatt være til hjelp for mennesker som trenger omsorg og støtte i forbindelse med alvorlig sykdom og død. Vi skal fortsette med de tiltakene vi allerede har, og nye kommer til.

Vi er heldige som har så gode Termikere og som kommer til oss med ideer og inspirasjon, noe som styrker oss og våre tilbud.

Men skuffen fylle opp av brukte og ubrukte forslag! Vi vet at det er mange som har bruk for oss og at vi kan være til nytte på mange områder, med gode folk, gode tiltak og masse hjertevarme

Vi har pasienter, pårørende og frivillige i tankene hele tiden.

7.0. Årsregnskap, balanse, resultat og beretning

Termik Rana	2022	2021
Resultatregnskap for perioden	Januar - desember (norske kroner)	Januar- desember
Driftsinntekter		
Andre driftsinntekter	790 829,35	730 205
Sum driftsinntekter	790 829,35	730 205
Driftskostnader		
Lønn og andre personalkostnader	-490 176,00	-515 392
Kostnad lokaler	-78 609,37	-73 434
Diverse driftskostnader	-2 438,00	
Utgifter ved tiltak	-65 282,88	-28 985
Kontorkostnad	-30 033,39	-31 265
Reisekostnad og diett	-12 919,02	-6 912
Markedsføring og annonser	-12 161,58	-7 578
Forsikringer	-15 837,00	-15 745
Annen driftskostnad	-4 814,00	-3 780
Sum driftskostnader	-712 271,24	-683 154
Driftsresultat	78 558,11	47 050
Finansinntekter og -kostnader		
Renter og andre finansinntekter	594,00	161
Netto finansinntekter og -kostnader	594,00	161
PERIODENS OVERSKUDD/UNDERSKUDD	79 152,11	
Overføringer og disponeringer		
Udisponert resultat	-79 152,11	-47 211
SUM OVERFØRINGER OG DISPONERINGER	-79 152,11	-47 211

Termik Rana	2022
Balanse pr.	- - - 31. desember (norske kroner)
EIENDELER	
Sum anleggsmidler	<u>0,00</u>
Omløpsmidler	
Kontanter og bankinnskudd	641 085,93
Sum omløpsmidler	<u>641 085,93</u>
SUM EIENDELER	<u><u>641 085,93</u></u>
GJELD OG EGENKAPITAL	
Egenkapital	
Opptjent egenkapital	-484 218,81
Udisponert overskudd/underskudd	-79 152,12
Sum Egenkapital	<u>-563 370,93</u>
Sum langsiktig gjeld	<u>0,00</u>
Kortsiktig gjeld	
Offentlig gjeld	-30 072,00
Annen kortsiktig gjeld	-47 643,00
Sum kortsiktig gjeld	<u>-77 715,00</u>
SUM GJELD OG EGENKAPITAL	<u><u>-641 085,93</u></u>

Opplysninger til Årsregnskapet 2022

Termik Rana

Opplysninger fra regnskap

Foreningen har i 2022 mottatt driftsstøtte med Kr. 634 000.

Årsoverskudd ble på Kr.79 152. Foreningen har ved utgangen av året en bokført egenkapital på Kr.563 370.

Arbeidsmiljø/likestilling

Arbeidsmiljøet er fint, med mange frivillige som deltar i de forskjellige tiltak.

Foreningen har i 2022 hatt to ansatte i deltids stillinger.

Fra 01.oktober har daglig leder vært 100 % sykemeldt og har nå 1 ansatt på full tid.

Styret består av 7 personer, hvorav 2 kvinner og 5 menn.

Ytre miljø

Foreningen driver ikke virksomhet som vesentlig forurenses det ytre miljøet. Det er iverksatt tiltak for å redusere foretakets miljøutslipp.

Med styrets underskrift mener de det er riktig å legge forutsetningen om fortsatt drift av foreningen til grunn ved avleggelsen av årsregnskapet, og godkjenner regnskap og balanse for Termik Rana 2022.

Mo i Rana 27. april 2022

Ada Graven
Styreleder

Joachim Hjartøy
Nestleder

Eivind Nicolaysen
Sekretær

Asgeir Krutå
Styremedlem

Synnøve Edvardsen Valla
Styremedlem

Bjørn Engebakken
Styremedlem

Kristoffer Einvik
Styremedlem

Original er signert

8.0. Vedtekter



VEDTEKTER FOR TERMIK RANA

§ 1. Formål

Organisasjonen Termik Rana har som formål å bruke frivillige til avlastning og støtte for alvorlig syke og deres pårørende. Termik Rana skal ikke utføre lovpålagte oppgaver. Organisasjonen er åpen for alle uavhengig av tro og livssyn.

§ 2. Organisatorisk tilknytning

Termik Rana er en frittstående, selveiende organisasjon.

§ 3. Medlemmer

Alle Termik-frivillige, samt alle som betaler støttemedlemskap.

§ 4. Stemmerett og valgbarhet

Alle medlemmer har stemmerett og er valgbare til tillitsverv i organisasjonen.

§ 5. Tillitsvalgtes godtgjørelse

Tillitsvalgte er frivillige på lik linje med de som går ut i besøk og skal ikke ha godtgjørelse for sitt arbeid. Det kan utbetales kjøregodtgjørelse, og faktiske utgifter refunderes for tillitsvalgte og frivillige.

§ 6. Årsmøte

Årsmøtet avholdes innen utgangen av april hvert år og er Termik Ranas høyeste myndighet. Innkalling til årsmøtet skjer ved annonsering i lokalavisen minimum 4 uker før årsmøtet avholdes. Forslag som skal behandles av styret må være sendt til styret senest 2 uker før årsmøtet. Alle medlemmer og frivillige har møte og stemmerett. Det velges dirigent og referent for årsmøtet.

Saker som skal behandles av årsmøtet:

- Revidert regnskap
- Styrets årsberetning
- Valg av leder og nestleder
- Valg av styre- og varamedlemmer
- Valg av revisor
- Valg av valgkomite
- Innkomne forslag
- Fastsette kontingent

Post- og besøksadresse:
TERMIK Rana,
Sørlandsveien 62
8624 Mo i Rana

Tlf. : 95 02 00 66
Mobil: 95 02 00 66
web: rana.termik.no

E-post: termik@termikrana.no
Bankkonto: 4516 13 58421
Organisasjonsnr. 987 368 241

§ 7. Styret

Styret skal bestå av fem valgte medlemmer, samt to representanter oppnevnt av Rana kommune – en administrativt og en politisk. Begge møter som fullverdige medlemmer av styret.

Oppnevning av politisk og administrativ representant bør følge kommunestyrets valgperiode. Det vil si at representantene med vararepresentanter oppnevnes i første møte etter valget. Representantene sitter i hele valgperioden, 4 år.

Det velges 3 varamedlemmer.

I tillegg møter koordinator/daglig leder og prosjektleder med forslags- og talerett, men uten stemmerett.

Styret velger et av styremedlemmene som sekretær.

Styremedlemmene velges for to år av gangen, slik at ikke hele styret skiftes ut samtidig.

Styret bør bestå av personer fra følgende grupper:

- politiker
- ansatt i helse/sosial/omsorgssektoren i Rana kommune
- person med kunnskap og oversikt over ulike livssyn i Rana
- en eller flere frivillige
- Helgelandssykehuset Mo i Rana

Styret er beslutningsdyktig når mer enn halvparten av medlemmene er til stede. Ved stemmelikhet har leder dobbelstemme.

Styret skal holde møter når leder eller et flertall av styremedlemmene forlanger det.

§ 8. Styrets ansvar

Styret er organisasjonens øverste myndighet mellom årsmøtene.

Styret er arbeidsgiver for koordinator/daglig leder og er ansvarlig for å skaffe tilveie driftsmidler og skal sørge for forsvarlig forvaltning og regnskapsføring.

Styret skal kontrollere at driften er i henhold til organisasjonens formål.

Styremedlemmene er ikke personlig ansvarlig i økonomiske forhold.

Organisasjonens midler står på bankkonto som disponeres av personer styret gir fullmakt.

§ 9. Valgkomite

Valgkomiteen består av tre medlemmer.

Valgperioden er 3 år – og det foretas suppleringsvalg om nødvendig. Komiteen velger selv sin leder.

Komiteen skal rullere på den måten at lengst sittende representant går ut av komiteen og en ny representant velges inn. Valgkomiteen kan selv komme med forslag til nye medlemmer.

§ 10. Organisering

Styret ansetter koordinator/daglig leder som organiserer og utfører arbeidet med markedsføring, verving av frivillige, opplæring og veiledning av frivillige, formidling av frivillige og annet. Inntil ansettelse kan gjennomføres ivaretas arbeidet av styremedlemmene.

Post- og besøksadresse:
TERMIK Rana,
Sørlandsveien 62
8624 Mo i Rana

Tlf. : 95 02 00 66
Mobil: 95 02 00 66
web: rana.termik.no

E-post: termik@termikrana.no
Bankkonto: 4516 13 58421
Organisasjonsnr. 987 368 241

§ 11. Representasjon

Styret kan gi daglig leder, styremedlemmer eller frivillige rett til å representere organisasjonen alene eller i fellesskap.

§ 12. Protokoll

Det skrives protokoll fra styremøtene.

§ 13. Vedtektsendring

Endring i vedtekter kan foretas på ordinært eller ekstraordinært årsmøte, og det kreves 2/3 flertall av de avgitte stemmer.

§ 14. Opplysning

Opplysning av Termik Rana kan bare skje på ordinært årsmøte.

Opplysning må vedtas med minst 2/3 flertall. Ved eventuell oppløsning av organisasjonen skal eventuelle midler tilfalle tilsvarende godkjent formål eller avdeling som arbeider med alvorlig syke og deres pårørende.

Endring av vedtektene for Termik Rana er godkjent av styret 17. mars 2009

Endring er gjort i årsmøtet 11. april 2011

Endring er gjort i årsmøtet 10. april 2013

Endring er gjort i årsmøtet 20. april 2017

Siste endring er gjort i årsmøtet 04.04.2018


Helga Vargdal – leder


Linda K. Rudolfsen - nestleder


Inger Hansen – sekretær


Anne H. Skogheim-styremedlem


Bjørn Engebakken - styremedlem


Monica Karlseng – kommunal representant


Gerd Helene Jakobsen – kommunal representant

Post- og besøksadresse:
TERMIK Rana,
Sørlandsveien 62
8624 Mo i Rana

Tlf. : 95 02 00 66
Mobil: 95 02 00 66
web: rana.termik.no

E-post: termik@termikrana.no
Bankkonto: 4516 13 58421
Organisasjonsnr. 987 368 241

Termik Rana Frivillige i palliasjonsfeltet



Frivillige i omsorg for alvorlig syke
og pårørende i Rana Kommune