

Årsmelding 2023

Termik Rana




Frivillige i omsorg for alvorlig syke
og pårørende i Rana Kommune

Forord

I det moderne organisasjonssamfunnet er frivillighet et relativt nytt ord, men en gang var det å engasjere seg sammen med andre en viktig nødvendighet både praktisk og økonomisk fra den gamle dugnadstradisjonen i bygd, og til dels by.

Vi er ikke der vi en gang var, for i dag er frivilligheten organisert som et felleskap for mennesker med felles interesser og behov, et sted for å vokse, skape samhold og verdi samt være til nytte med omsorg og hjertevarme. Men, vi ser at behovet for hjelp, det å ha flere tilbud og tiltak øker i takt med tiden vi er i, og vi ønsker å møte dette med vilje og evne til organisering sammen, for vårt lokalsamfunn.

Termik Rana er en organisasjon som bygger på tillit, omsorg og frivillighet, 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. Denne årsmeldingen viser vår egenart og rolle i Rana Kommune, med et innblikk i vår hverdag.

Ønsker å si hjertelig takk for varme opplevelser, latter, tårer, innsikt, styrke, mot, kunnskap og samarbeid. Dere motiverer og bidrar til vårt engasjement som vi skaper sammen, hver dag. 

Vennlig hilsen

Veronica Andersen

Daglig Leder

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

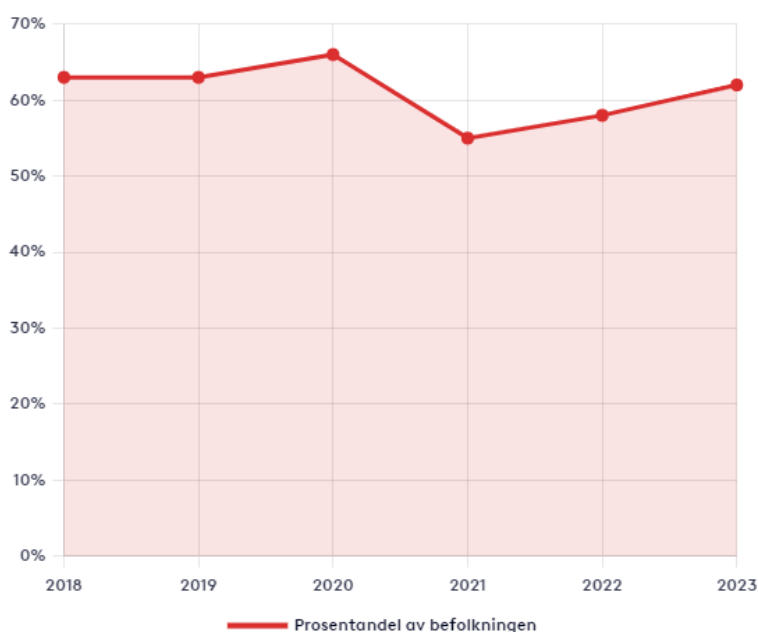
Termik Rana er åpen for alle, uavhengig av tro og livssyn, og ble etablert i Mo i Rana 24. september 2004 som en ideell hjelpeorganisasjon, og VI..

- Er hjemme til mennesker for å trygge og avlaste pasienter og pårørende.
- Ledsager pasienter til sykehus i andre kommuner.
- Viser omsorg for mennesker i livets siste fase.
- Arrangerer «Barvogn og Musikk» på Selfors- og på Gruben Sykehjem, dette i samarbeid med sykehjemmene. 16 – 18 ganger i året hvor Termikere serverer beboere og pårørende med musikk fra lokale band.
- Er ukentlig i Helseparken, Rana kommune.
- 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. Termikere drifter og organiserer arrangementene.
- 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. Termikere drifter og organiserer kafeen.
- Drifter og organiserer det ukentlige krefttilbudet «Trening og Kreft – Mo i Rana». Et samarbeid med Temakafé og Aktiv Instruktør Pernille L Festvåg fra Family Sports Club Mo i Rana.
- Er medarrangør for «Frivillighetens dag Mo i Rana» som gikk av stabelen for aller første gang 24.11.22 på Meyergården Spektrum. Arrangeres annen hvert år.
- 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 ukentlig, sammen 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). 62 % av befolkningen (over 15 år) har gjort frivillig arbeid i løpet av det siste året, og deltakelsen i frivilligheten er nå på samme nivå som før 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.

Hvor ofte de siste 12 mnd har du gjort frivillig arbeid?



Kilder:

- [Statistisk sentralbyrå](#)
- [Fivillighetsbarometeret-2023](#)
- [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 Termikere med totalt 4315 frivilligtimer til hjelp og støtte for mennesker i Rana Kommune, med en verdiskapning tilsvarende 2.241.642 kroner beregnet fra gjennomsnittlig årsverk fra 2022. Frivillig innsats er helt uvurderlig og utgjør en enorm 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. 12
5. Søknader om støtte	s. 18
6. Veien videre	s. 18
7. Årsregnskap, balanse, resultat og beretning	s. 29
8. Vedtekter	s. 22



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 hospice filosofi, og vi er opptatt av at livet skal leves fra vugge til grav. Et Hospice er et hjem for kronisk syke eller døende pasienter og 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, vi ønsker å være med på å skape gode dager.



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 lag og foreninger, Helseparken, Gruben Sykehjem og Selfors sykehjem, Mo Aktivitetshus, Aktiv Instruktør Pernille L. Festvåg ved Family Sports Club, Kreftforeningen avd. Nord, Pasientreiser og Nordland personbefordring AS.

2.3. Styret

Det ble gjennomført 4 styremøter i tillegg til årsmøte.

Styret i Termik Rana

Styreleder	Frivillig	Joachim Hjartøy	April 2023-2024
Nestleder	Frivillig	John Arne Hansen	April 2023-2024
Sekretær	Frivillig	Eivind Nicolaysen	April 2022-2024
Styremedlem	Frivillig	Ann Jorid Virik	April 2023-2025
Styremedlem	Representant livssyn	Bjørn Engebakken	April 2023-2025
Styremedlem	Oppnevnt av kommunen administrasjon	Synnøve Edvardsen Valla	Høst 2019-2023
Styremedlem	Oppnevnt av kommunen politisk	Kristoffer Einvik (Frp)	Høst 2019-2023
Varamedlem	Frivillig	Tanja Nyjordet	April 2023-2025
Varamedlem	Frivillig	Anne Sofie Urke	April 2023-2025
Varamedlem	Frivillig	Siv Westvik	April 2023-2025
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 2021-2025
Jarl Stian Johansen	April 2021-2025
Christine Schybaj Antonsen	April 2022- 2024

2.5. Drift av Termik Rana

Daglig leder er Veronica Andersen. Regnskapsfører er Gretha Edvardsen og vi får revidert regnskapet.

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 medlemsmøte hvor vi skaper muligheten til å møte andre Termikere for faglig innspill, samtaler og inspirasjon rundt aktuelle temaer som vedrører deres aktiviteter, oppdrag og livet generelt. Vi inviterer over 60 stk til kurs og flere sosiale sammenkomster, sommer som vinter.

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. Ledsageroppdrag varierer. Besøktjenesten har en avtaletid på 3 måneder, som kan fornyes etter evaluering.

Alle frivillige har skrevet under på taushetsløfte. Termik Rana ønsker å gi tid i 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 og Nordland personbefordring AS

Termik Rana har siden 2012 hatt avtale med Pasientreiser Helse Nord, avd. Helgelandssykehuset HF, for å ledsage pasienter som reiser ut av kommunen til andre sykehus. Våre Termikere mottar ledsagergodtgjørelse og diettgodtgjørelse ved reiser over 12 timer, dette fra Pasientreiser. Nordland Personbefordring AS har transport av liggende pasienter som ikke har behov for sykebil, men er for dårlig til å kunne benytte seg av ordinær drosje. Våre Termikere er med å følge pasienter til og fra institusjon, eller hjem. Termikere mottar ledsagergodtgjørelse for hver time etter satser fra pasientreiser og diettgodtgjørelse etter 12 timer, dette fra Nordland personbefordring AS.

2.10. Kurs

Termik Rana gjennomførte 2 kurs.

2.11. Sosiale plattformer og markedsføring

Daglig leder administrerer og oppdaterer disse plattformene:

Hjemmeside: www.termikrana.com

Facebook sider:

- Termik Rana. (609 følgere)
- Temakafé for alle som er berørt av kreft – Rana (251 følgere)
- Trening og Kreft - Mo i Rana. (Både en side og privat gruppe med 84 medlemmer)
- Frivillighetens dag Mo i Rana. (Administreres også av Rana Frivilligsentral)

Instagram: Termik_Rana med #termikrana.

Snapchat: Termik Rana

Vi har også private Messenger grupper for Termikere til alle våre faste aktiviteter.

Private Facebook grupper:

- Frivillige i Termik Rana
- Frivillige Temakafé for alle som er berørt av kreft – Rana

2.12. Avtaler og medlemskap

- Avtaler

2022- Fornyet avtalen med Gruben og Selfors Sykehjem.

2022 – Avtale med Nordland Personbefordring AS.

2020 - Fornyet 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.
- Amfi Mo i Rana for Amfelia og Oskar-Prisen 2023 som gikk til Treffpunkt for barn og unge pårørende.
- Mama Rosa for sponsing av gavekort til vårt loddsalg som gjennomføres på Temakafé for alle som er berørt av kreft – Rana.
- Yttervik Camping som sponset hytter til Treffpunkt sin sommeravslutning.
- XXL Mo i Rana som sponset El-Sykel for auksjon til Trening og Kreft Mo i Rana.
- Gruben og Selfors sykehjem for godt samarbeid for gjennomførelse av Barvogn og Musikk

- Kreftforeningen avd. Nord for samarbeid og støtte i forbindelse med Treffpunkt og Temakafé.
- Våre 49 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.
- Alle som har vipset Termik Rana og til våre øremerkede tilbud. Dere gjør og hjelper oss til å gjøre en forskjell.
- 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 flotte 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 for de som både bor hjemme, i omsorgsbolig og sykehjem eller er på sykehuset. Vi er hjemme hos mennesker som ofte bor alene og ikke har nær familie, og for familier hvor den ene er alvorlig syk. Vi ønsker å avlaste og trygge både pårørende og pasient. Vi har hatt gode møter og samtaler, skapt fine opplevelser og varme minner. 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, men når mennesker kommer og hjelper uten å skulle ha betaling for det, kan dette virke lindrende i en vanskelig tid.

En av våre brukere spurte oss:

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

Frivilligtimer: 83



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: 373



Barvogn og musikk



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. Barna møtes hver 14 dag og har morsomme, lærerike og interessante aktiviteter. Vi lager og serverer mat samt 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 det er 4-6 stk frivillige som aktivt deltar hver gang. Frivillige kurses og inviteres til faglig påfyll og konferanser, og konseptet finnes flere plasser i landet.

2023 ga oss mange og fine opplevelser sammen. Vi har vært en god del ute, besøkt mange interessante plasser og gjort artige aktiviteter som: Filmkveld, Bingo, Halloween feiring, spilt bowling og blitt kjent med uteområdet ved vanntårnet. Besøkt vitensentret og hatt produktive stunder med påskeverksted, juleverksted og juleavslutning. Vi har også hatt besøk fra Mo Dyreklinikk som lærte barna om hundehold. Sommeravslutningen gjennomførte vi på Yttervik Camping med overnatting. Yttervik sponset hytter til oss alle. 😊 Vi har stabile gode frivillige som gjør mye for å være til stede på hver Treffpunkt, og flere har vært med helt fra starten i 2018. 💚

22 planleggingsmøter. 20 arrangementer.

Frivilligtimer: 962



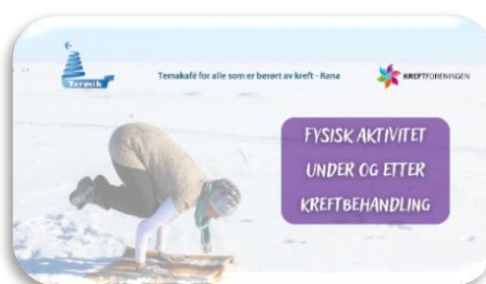
4.4. Temakafe for alle som er berørt av kreft - Rana

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 uten påmelding.

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

2 planleggingsmøter for hvert halvt år. 17 arrangementer med relaterte temaer som: Tannhelse og rettigheter - Tankekjør og stress - Trening og Kreft – Likeperson - Kreftspsykepleiere i felten - Muligheten for å dø hjemme – Fatigue – Pårørende - Arv og fremtidsfullmakt m.m. Termik Rana skaffer foredragsholdere eller lager oppsett til disse temaene.

Frivilligtimer: 282



Mange av de som er med på Temakafeen er også likepersoner. Derfor har vi sammen ordnet bilder og kontaktinformasjon av likepersonene. Disse henger fint og synlig på kreftpoliklinikken ved Helgelandssykehuset i Rana.



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

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 trygge og reisevante frivillige som er gode til å løse opp i uforutsette situasjoner. Ledsagere i Termik Rana har fulgt pasienter til sykehus eller bosentre i Bodø, Nordtun, Herøy, Vefsn, Sømna, Grane, Velfjord, Brønnøysund, Mosjøen, Lurøy, Tromsø, Trondheim og Oslo. Turene gikk fra pasientenes hjem, Helseparken, sykehjem, omsorgsbolig og sykehus, og vi kontaktes direkte av pasienter, pårørende, Helse og omsorgstjenesten, Flyktningkontoret, Pasientreiser og Nordland personbefordring AS. Vi følger pasienter når det ikke er krav om at helsepersonell skal følge og har legeerklæring for behov av ledsager.

Frivilligtimer: 506

4.6. Helseparken RK

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 Rana vært frivillig inne i Helseparken. Målsettingen er å være en ekstra støtte og avkobling 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: 230



4.7. 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 i tillegg frivillige de andre organisasjonene. Tilholdssted var på kafeen på Mo Aktivitetshus, i tidsrommet hvor den vanligvis er sommerstengt. Mellom klokken 12 - 14 i 8 uker serverte vi god mat fra Tanjas, med smakfull dessert og fargerike frukter. Vi hadde innslag av musikk, sang, quiz 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: 117



4.8. 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. Tilbudet har pågått siden 2022 takket være et stort engasjement fra frivillige, pasientforeningene i Rana, media, private ildsjeler og næringsliv. Dette ser vi tydelig at det 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 frem til våren 2025. Påmelding skjer både via en egen lukket Facebook gruppe og en SMS-tjeneste direkte til instruktør.

Frivilligtimer: 67



Foto: Øyvind Bratt Rana Blad

4.9. 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 ble innvilget
- 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 opptrer lokalt, ikke nasjonalt.
- Spørsmål om godkjenning som gavemottaker med fradragsrett for giver etter skatteloven 6-50» *Avslag*. Søkte i 2017 om å bli godkjent som organisasjon som kan gi skattefradrag for bidragsyttere 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.

6.0. Veien videre

Vi skal fortsatt være til hjelp for mennesker som trenger omsorg og støtte i forbindelse med alvorlig sykdom og død samt skape gode møteplasser og trygge mennesker i deres første og siste reise. Vi vet at det er mange som har bruk for oss og at vi kan være til nytte på mange områder med gode tiltak og masse hjertevarme, slik at vi skal styrke de gode tiltakene vi allerede har, men følger med tiden og behovsendringene vi stadig møter på vår vei, med åpenhet.

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



7.0. Årsregnskap

Termik Rana

Resultatregnskap for perioden 01.01.2023 - 31.12.2023

Driftsinntekter	Denne perioden	Budsjett	Endring	
32 Salgsinntekt, utenfor avgiftsområdet	72 927	0	72 927	-
39 Annen driftsrelatert inntekt	842 792	868 000	-25 208	-2,9 %
3 Salgs- og driftsinntekt	915 718	868 000	47 718	5,5 %
Sum driftsinntekter	915 718	868 000	47 718	5,5 %

Driftskostnader	Denne perioden	Budsjett	Endring	
50 Lønn til ansatte	-439 808	-495 000	55 192	11 %
54 Arbeidsgiveravgift og pensjonskostnad	-28 607	0	-28 607	-
5 Lønnskostnad	-468 415	-495 000	26 585	5,4 %
63 Kostnad lokaler	-80 897	-78 200	-2 697	-3,4 %
65 Verktøy, inventar og driftsmaterialer som ikke skal aktiveres	-108 235	-160 000	51 765	32 %
67 Fremmed tjeneste	-4 544	0	-4 544	-
68 Kontorkostnad, trykksak o.l.	-27 098	-40 000	12 902	32 %
69 Telefon og porto o.l.	-13 106	-15 000	1 894	13 %
6 Annen driftskostnad, av- og nedskrivning	-233 879	-293 200	59 321	20 %
71 Kostnad og godtgjørelse for reise, diett, bil o.l.	-46 257	0	-46 257	-
73 Salgs-, reklame- og representasjonskostnad	-4 063	-50 000	45 938	92 %
74 Kontingent og gave	-9 628	0	-9 628	-
75 Forsikringspremie, garanti- og servicekostnad	-17 250	-16 000	-1 250	-7,8 %
77 Annen kostnad	-4 043	-13 800	9 757	71 %
7 Annen driftskostnad, av- og nedskrivning	-81 240	-79 800	-1 440	-1,8 %
Sum driftskostnader	-783 535	-868 000	84 465	9,7 %

Driftsresultat	Denne perioden	Budsjett	Endring	
Sum driftsresultat	132 184		0 132 184	-

Finansinntekt og finanskostnad, ekstraordinære poster	Denne perioden	Budsjett	Endring	
80Finansinntekt	6 278	0	6 278	-
81Finanskostnad	-30	0	-30	-
8Finansinntekt og finanskostnad, ekstraordinære poster	6 248	0	6 248	-
Sum finansinntekt og finanskostnad, ekstraordinære poster	6 248	0	6 248	-

Resultat	Denne perioden	Budsjett	Endring	
Sum resultat	138 432	0	138 432	-



Termik Rana Balanserapport 2023

	Inngående 01.01.2023	Utgående 31.12.2023
Omløpsmidler:		
Bankinnskudd	641 086,00	800 128,00
Sum omløpsmidler	641 086,00	800 128,00
Sum Eiendeler	641 086,00	800 128,00
Gjeld og egenkapital		
Egenkapital	- 484 219,00	- 701 802,00
Udisponert overskudd	- 79 152,00	
Sum egenkapital	- 563 371,00	- 701 802,00
Kortsiktig gjeld		
Leverandørgjeld		- 30 760,00
Skattetrekk og arbeidsgiveravgift	- 30 072,00	- 20 442,00
Opptjente feriepenger	- 47 643,00	- 47 122,00
Sum kortsiktig gjeld	- 77 715,00	- 98 325,00
Sum egenkapital og gjeld	- 641 086,00	- 800 128,00



Opplysninger til Årsregnskapet 2023 Termik Rana

Opplysninger fra regnskap

Foreningen har i 2023 mottatt driftsstøtte med Kr. 657 000.

Årsoverskudd ble på Kr. 138 432. Foreningen har ved utgangen av året en bokført egenkapital på Kr 701.803.

Arbeidsmiljø/likestilling

Arbeidsmiljøet er inkluderende, med mange frivillige som deltar i de ulike tiltakene. Foreningen har en ansatt i 100% stilling.

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

Ytre miljø

Foreningen driver ikke virksomhet som vesentlig forurensrer 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 2023.

Mo i Rana 18. april 2023

Joachim Hjartøy
Styreleder

John Arne Hansen
Nestleder

Eivind Nicolaysen
Sekretær

Ann Jorid Virik
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