

Kort & godt fra Frivilligsentralen

Sjetne Frivilligsentral

Årgang 1, nummer 1



Møter mellom mennesker i 2020

Året 2020 har vist oss hvor viktig det er å ha aktive, trygge og trivelige nærmiljø. Selv om alle planer ble snudd på hodet i løpet av et par døgn i mars, har engasjerte frivillige bidratt til at året har blitt et bra år, tross alt. Umiddelbart etter nedstengingen sto folk klare til å tilby hjelp til de som måtte ha behov for hjelp.



Frivilligsentralen ringte rundt til svært mange eldre for å avklare hjelpebehov. Coop Prix i Sjetnemarka

gjorde det enkelt og trygt å være handlehjelp. Telefonvenner ble koblet med de som trengte noen å snakke med. Hjemmepåska ble for mange en artig aktivitetsferie med varierte konkurranser fra vår «skattekiste» i strøsandkassa utenfor Bydelshuset. Vårdugnad i parken ble gjennomført og vi våget oss til å servere den første dugnadskaffen på mange måneder.

Småhustrende i vårsola ble det etter hvert flere kaffekopper. Tryggest å møtes utendørs, tenkte vi. For møtes, det måtte vi. På Tiller møttes seniorene gjennom hele våren for gåturer, og fikk kaffe og vafler servert utenfor helse & velferdssenteret.

Aldri hadde vi trodd at vi skulle finne på så mye nytt i et utfordrende år; Utplasing av benker, dugnader på stier, oppstart av matutdeling, etablering av SjetneBODEN, Trimpoeng, besøksserverter, dagsturer med medbragt håndsprit, Zumba på stol og Mannfolkprat & mat. I tillegg til alle de andre aktivitetene vi har videreført fra tidligere år. Årets motto: *Vi skal fortsette å gjøre vårt, slik at mennesker møtes på en trygg måte.* Måtte applausen aldri stoppe til alle dere engasjerte og hjertevarme mennesker som har bidratt til trivsel i nærmiljøet, også i 2020.

*Den beste medisinen
for et menneske
er et annet menneske*

Datoer å merke seg:

Frivilligsentralen åpner dørene etter juleferie 04.01

SjetneBODEN åpner 04.01

Første matutdeling i 2021 05.01

Utdrag fra An-Magrit i Bydelshuset 18.02

Vintertrim med Sjetne Frivilligsentral avsluttes 31.03

Ottar Big Hand Johansen i Bydelshuset 15.04

Sjetne **BODEN**
utlån > gjenbruk > bærekraft

Nærmiljøet har fått sin egen utlånsentral! Sammen Sjetne IL har frivilligsentralen i høst etablert SjetneBODEN i kjelleren på Sjetnehallen. I BODEN vil du finne skøyter, ski, akebrett, pulk og turutstyr for gratis utlån.

I tillegg til mye annet som f.eks symaskiner og steiketakker kan lånes. Mye utstyr er innkjøpt, men stor takk til alle som har donert brukt utstyr til oss. Vi håper mange vil benytte seg av muligheten for å låne gratis i stedet for å kjøpe.



Utlån>gjenbruk>bærekraft er slagordet for Bodén.

Åpningstider i 2021 er mandager kl. 17-19 og torsdager kl. 16-19

Oversikt over tilgjengelig utstyr i SjetneBODEN finner du på websiden: sjetne.frivilligsentral.no

Sammen bidrar vi til at Sjetnemarka, Okstad og Tiller skal være trygge, trivelige og aktive nærmiljø med mennesker som bryr seg!

Tiller Frivilligsentral etableres

Sjetnemarka og Okstad er vårt geografiske område. Fra kommunen har vi i mange år mottatt ekstra tilskudd for å skape møteplasser for senior på Tiller gjennom frivillighet. Innsatsen vår har gjort at Trondheim kommune i 2021 ønsker å etablere en egen frivilligsentral på Tiller! Første halvdel av 2021 blir brukt til etablering og utlysning. Sommeren 2021 er målet at Tiller frivilligsentral åpner på Tiller!



Sjetne og Tiller frivilligsentraler blir to selvstendige frivilligsentraler, med tett samarbeid og følgende organisering:

- ◇ Eier av begge frivilligsentralene blir Sjetne Bydelshus
- ◇ Det blir samme daglige leder for de to frivilligsentralene,
- ◇ 100% stilling som frivillighetskoordinator utlyses for å utvikle frivilligheten best mulig.
- ◇ Begge sentralen vil ha et felles styre.
- ◇ Hver sentral vil få en egen ressursgruppe/områdegruppe knyttet opp til daglig drift og utvikling

- ◇ Ei prosjektgruppe, sammensatt av personer fra Tiller, skal før etablering vurdere målgrupper og satsningsområder for Tiller frivilligsentral
- ◇ Lokaler til Tiller frivilligsentral må finnes på egnet sted på Tiller.

Nå ønsker vi kontakt med alle som ønsker å bidra rundt etableringen av Tiller Frivilligsentral. Kontakt daglig leder Siri, på Sjetne Frivilligsentral for mer info. post@sjetne.frivilligsentral.no

Frivilligsentralens planer for 2021

Helt siden frivilligsentralen startet i 2009, har fysisk aktivitet og folkehelse vært høyt prioritert hos oss. De aller fleste av våre aktiviteter har folkehelse som kjennetegn. Det kommer vi naturligvis til å fortsette med.

Åpning av SjetneBODEN og etablering av Tiller Frivilligsentral blir de største oppgavene for frivilligsentralen i 2021. Vi har også et håp om å få i gang Aktiv sammen, et prosjekt rettet mot barn & ungdom.

Frivilligsentralen har mange gode samarbeidspartnere. Sjetne IL, Sjetne skole, Tiller menighet og Seniorkultur i Trondheim kommune er de vi samarbeider tettest med. Sammen får vi til så utrolig mye mer enn å jobbe alene.

Det gleder oss stort at aktiviteten Mannfolkprat & mat ble akkurat så kjærkomment som vi trodde. Noen ganger vet ikke deltakerne om at det er behov for en aktivitet før den er i gang. Vi gleder oss til fortsettelsen.

Om smittesituasjonen tillater det, så er vi nok i gang med de fleste aktiviteter, håndsprit og avstand, allerede tidlig i januar.



Aktiviteter som frivilligsentralen er involvert i

En kort oppstilling av litt av det frivilligsentralen er involvert i får du her:

- Bingo
- Bøker og bokbytte
- Dagsutflukter
- Demensvennlig nærmiljø
- En-til-en-hjelp
- Friområder—benk & stier
- Gågrupper Sjetne og Tiller
- Gåturet med tema
- Innsats for andre Sjetne skole
- Kulturkaffe arrangement
- Lokal historie
- Mannfolkprat & mat
- Markapostan
- Matutdeling
- MusikkBingen
- Månedens turmål
- Natteravn
- Ny i nærmiljøet
- SjetneBODEN
- Skotthyll
- SommerSammen
- Språktrening
- Sterk & stødig Sjetne
- Strikkeklubb Tiller
- Styrketrening for senior
- TrimBingo
- Trimpoeng
- Møter mellom ung & eldre
- Zumba gold og Zumba på stol
- Åpen idrettshall

Uten frivillige—ingen frivilligsentral

I Sjetnemarka, Okstad og på Tiller bor det ved utgangen av 2020 ca 14.000 mennesker i alle aldersgrupper.

Sjetne Frivilligsentral har som oppgave å fylle ut tomrommene i nærmiljøet. Er det et behov for å fylle et tomrom, så prøver vi å gjøre noe med det. Vi prøver å tilrettelegge for innendørs og utendørs møteplasser hvor folk kan møtes og ferdes trygt i Sjetnemarka, Okstad og på Tiller.

Vi har 255 frivillige som jevnlig eller en gang i blant gjør en innsats i regi av frivilligsentralen. I tillegg vet vi at vi har så godt som hele nærmiljøet med oss, bare vi spør om hjelp.

Vi er involvert i knapt drøyt 40 ulike aktiviteter/prosjekter, alle drevet av frivillighet. Oppgavene for frivillige er svært varierte. Aktive nærmiljø trenger all slags folk, så hos Sjetne Frivilligsentral skal det være mulig å finne en aktivitet som alle kan bidra på.

Det er du selv som bestemmer når, og hvor mye tid du har lyst til å bruke på å engasjere deg for nærmiljøet ditt.

Vi vil du skal vite at frivilligsentralen svært gjerne vil ha deg med på laget. Vi blir veldig glad om du tar kontakt med oss for å si at du kan bidra en gang i blant.

«Betalings for å bidra som frivillig får du utbetalt gjennom et trygt og trivelig nærmiljø hvor folk bryr seg om hverandre»

Frivilligsentralen ønsker å være et kontaktledd i, og for nærmiljøet.

Har du en ide for bedre trygghet, trivsel og engasjement i nærmiljøet? Kanskje vi klarer å realisere ideen din sammen?

Matutdeling

Frivilligsentralen og Tiller menighet samarbeider med Matsentralen i Trondheim. En gang i måneden henter vi ut mat som fortsatt er spisbar og deler ut til mennesker i Sjetnemarka, Okstad og på Tiller.

Har du lav økonomi og trenger ekstra hjelp i hverdagen? Sammen gir vi mat, miljø og mennesker en ny sjanse.

Maten hentes enten fra Tiller menighetssenter, eller fra Sjetne Frivilligsentral.

Om du har vanskeligheter med å hente mat på grunn av helsesituasjonen, prøver vi å finne en løsning.

Vet du om noen som burde vite om Matutdelingen? Vi setter pris på om du formidler informasjon videre til andre.

Ønsker du å motta mat eller vil ha mer informasjon om matutdelingen, kontakt:

Kaarina; 4823 8105 /
kk876@kirken.no

Siri; 9412 7844 /
post@sjetne.frivilligsentral.no

Vi har taushetsplikt.



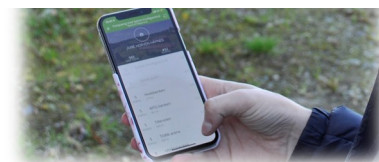
Trimpoeng

En smittefri, aktivitet vi oppfordrer flest mulig til å bli med på, er Vintertrim med Sjetne frivilligsentral. Ved å laste ned Appen Trimpoeng, registrere deg og melde deg på «Vintertrim med Sjetne Frivilligsentral er du i gang.

I appen har vi plassert drøyt 50 turmål i nærområdet som du kan gå til så ofte som mulig og samle poeng.

Sett deg gjerne egne mål for hva du vil prøve å oppnå i Vintertrimmen. Kanskje gå til alle turmålene? Eller samle 20 poeng hver dag? Eller få så høy poengsum som mulig? Du bestemmer selv. Premier kan det bli.

Konkurransen pågår helt til 31. mars, og det er aldri for seint å melde seg på og begynne å gå kortere eller lengre turer.



Vi tror det er fint å ha et mål å gå til i lange vintermåneder!

Trimpoeng gjennomføres med støtte fra City Syd og Overaae.

Sjetne Frivilligsentral

Kontaktinfo:

Vi holder til i sokkelen på
Sjetne Bydelshus i Sjetnemarka

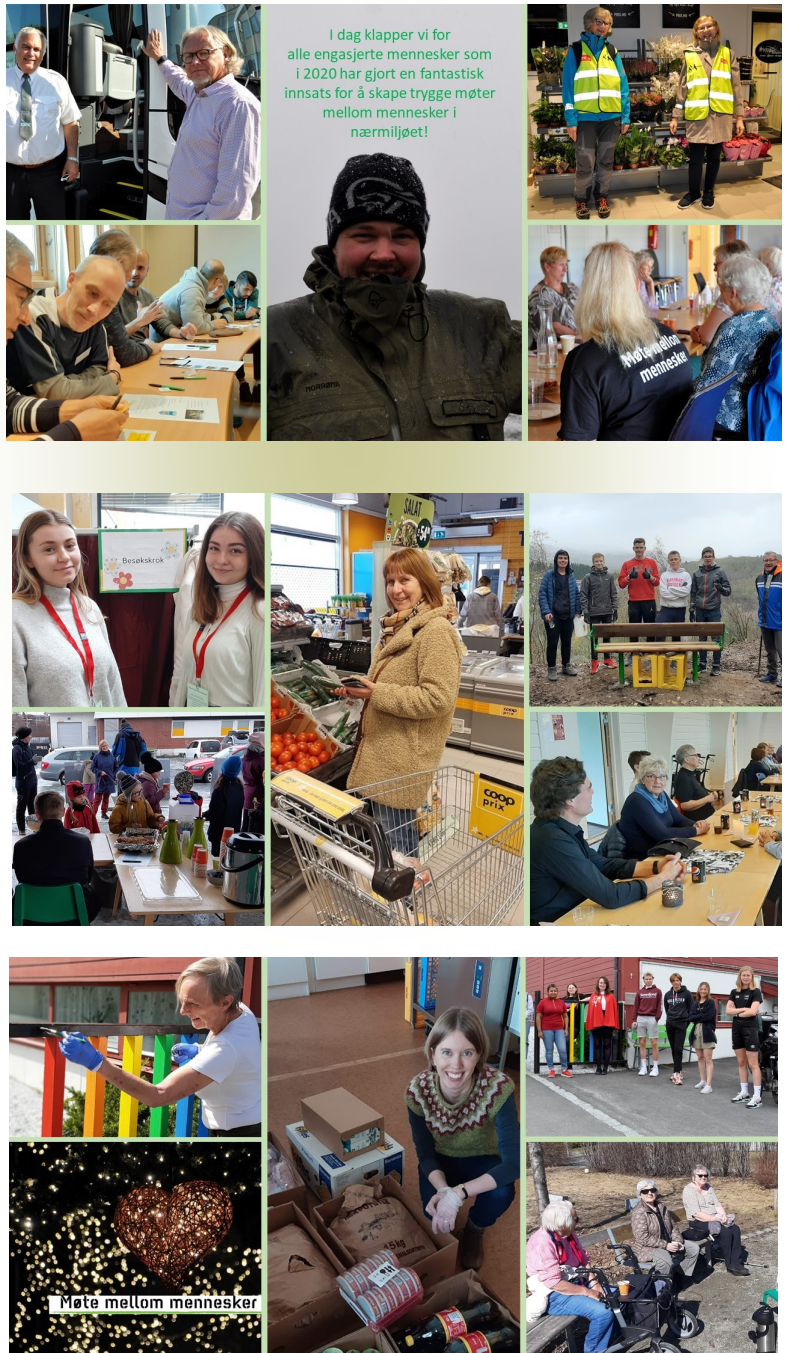
Parallellen 18
7081 Sjetnemarka

Tlf 9412 7844
post@sjetne.frivilligsentral.no

Åpningstider

Mandag-onsdag kl. 09.00-13.00
torsdag kl. 9.00-19.00

sjetne.frivilligsentral.no



På vår hjemmeside sjetne.frivilligsentral.no finner du oppdatert informasjon om;

- ⇒ Frivilligsentralens åpningstider
- ⇒ Frivilligsentralens aktiviteter
- ⇒ Kalender som viser planlagte aktiviteter i regi av frivilligsentralen
- ⇒ Påmeldingsskjema til frivilligsentralens aktiviteter/arrangement
- ⇒ Nyheter fra Frivilligsentralen
- ⇒ Oppgaver vi ønsker frivillige til
- ⇒ Tilgjengelig utstyr for utlån i SjetneBODEN
- ⇒ Nytt om nærmiljøet vårt

I tillegg til annen nyttig informasjon

