



# Handlingsplan for 2022

---

## **Formål**

*Spydeberg Frivilligsentral er en lokalt forankret møteplass, åpen for alle som har lyst til å delta innen frivillig ulønnet virksomhet, og for alle som ønsker å motta slik innsats. Sentralen er tuftet på slagordet «Møte mellom mennesker» med ønske om å øke livskvaliteten for innbyggerne.*

*Sentralen skal bidra til å øke koordineringen og samspillet mellom lokale frivillige aktører og kommunens tjenester der samarbeid er naturlig og formålstjenlig. Aktivitetene skal være et supplement til kommunale tjenester, ikke en erstatning for.*

*Sentralen utvikles av menneskene som er knyttet til sentralen. Sentralen skal være initiativtaker og igangsetter og et aktivt kontaktpunkt for alle i lokalsamfunnet.*

*Sentralen skal ikke kontraktfeste brukere eller frivillige. Sentralen sitt tilbud er basert på de frivillige sin innsats og ønske om å bidra for å kunne tilby sine tjenester.*

---

## **Tiltak 1 - Aktiviteter på Frivilligsentralen/Fjellheim**

---

1a - Leksehjelp for 5. til 7. trinn

**Mål:** Elever skal ha et trygt sted å dra etter skoletid for å få kvalifisert hjelp til lekser.

**Aktivitet:**

- Vi har 2 frivillige som er kvalifiserte lærere som gir hjelp i de forskjellige fagene.
- Elevene får gratis frukt som en av våre frivillige deler opp og serverer.
- Leksehjelp foregår på Frivilligsentralen en dag i uken.

---

## 1b - Leksehjelp for flyktinger

**Mål:** Flyktinger eller arbeidsinnvandrere som går på introduksjonskurs, videregående eller grunnskole skal ha et sted å gå for å få hjelp til lekser eller praktisere norsk.

**Aktivitet:**

- Leksehjelp en dag i uken med individuell hjelp.
- Kvalifiserte lærere som gir hjelp i de forskjellige fagene.

---

## 1c - Seniornett

**Mål:** Informasjon om og opplæring i bruk av PC. Være et sted man kan dra for å få veiledning.

**Aktivitet:**

- Seniornett er organisert som en aktivitet under frivilligsentralen og møtes på sentralen hver onsdag.
- To kvalifiserte veiledere
- Dersom det trengs spesiell kompetanse hentes dette inn.

---

## 1d - Stavgang

**Mål:** Gå tur og ha det hyggelig sammen.

**Aktivitet:**

- Gå tur på ca 1,5 time en gang i uka
- Avslutte med en kaffe på Frivilligsentralen

---

## 1e - Strikkekafe

**Mål:** Være en møteplass for å drive med håndarbeid og samtidig treffe andre for sosialt samvær og nettverksbygging.

**Aktivitet:**

- Møtes en gang i uken.
- Gi hverandre inspirasjon og ideer
- Bygdekvinnelaget og Frivilligsentralen lager lunsj i fellesskap.

---

## 1f - Trimkafe

**Mål:** En hyggelig møteplass etter trimmen i regi av saniteten.

**Aktivitet:**

- Ta en kaffe og vaffel etter trimmen som har vært på Fjellheim.
- Nettverksbygging
- Sosialt

---

## 1g - Drift av Frivilligsentralen

**Mål:** Ha frivillige som drifter huset og bistår den daglige lederen.

**Aktivitet:**

- Så ofte det lar seg gjør skal det være frivillige på huset som hjelper til med å drifte.
- Den frivillige kan få ansvar og bistå daglig leder med oppgaver etter hva den frivillige ønsker og daglig leder har behov for.
- Ha en resepsjonist som tar imot frivillige.

## Tiltak 2 - Aktiviteter på Grinitun

---

### 2a - Besøksbaby på Grinitun

**Mål:**

Møteplass mellom generasjoner for å gi glede og gode møter.

**Aktiviteter:**

- En gang i uken kommer det en til to babyer til Grinitun.
- Om forelderen synes det er greit får beboeren holde babyen.
- Kommunikasjon med smil og pludring.

---

### 2b - Rickshaw sykling

**Mål:** Et lyspunkt i hverdagen og gi fine opplevelser i nærmiljøet.

**Aktivitet:**

- Ta med seg beboere på Grinitun og omsorgsboligene med på tur.
  - Ha trygge sykkelpiloter.
- 

## 2c - Sittedans

**Mål:** Nyte takt, rytme i kroppen og kjenne på musikkleden i dansebevegelser, sittende.

**Aktivitet:**

- Ha sittedans to ganger i uka, en gang på Fjellheim for hjemmeboende og en gang på Grinitun.
  - Ha kvalifisert instruktør
- 

## 2d - Trivselskurv

**Mål:** Være et hyggelig innslag på Grinitun som skaper trivsel for beboerne.

**Aktivitet:**

- Samarbeid med Røde Kors der en frivillig tar med seg en trivselskurv til Grinitun.
  - Innholdet i kurven avhenger av de frivillige som kommer og hva de ønsker å bidra med. Det kan være et ukeblad som inngangsport til en samtale, kaffe og sjokolade, gitar og sang, eller neglelakk og håndkrem til litt enkel manikyr og hudkontakt.
- 

## 2e - Ruslevenn

**Mål:** Følge til aktiviteter eller ut for å få frisk luft.

**Aktivitet:**

- Ved f.eks sittedans følges beboere til dette.
  - Eller om beboeren ønsker er tur ut.
- 

## 2f - Besøksvenn

**Mål:** Ha noen å snakke med for hjemmeboende eldre.

**Aktivitet:**

- Sette hjemmeboende eldre i kontakt med frivillig som kan være besøksvenn.
- 

## 2g - Følgetjenesten

**Mål:** Hjemmeboende skal følge trygghet når de f.eks skal til legen.

**Aktivitet:**

- Følge til lege, sykehus, tannlege osv.
- Være ledsager i drosje.
- Frivillige følger **ikke** de som trenger helsefaglig assistanse.
- Frivillig på Grintuns dagsenter.
- Sjøfører til og fra dagsenteret.

## Tiltak 3 - Aktiviteter i nærmiljøet

---

### 3a - Dagravner

**Mål:**

Være tilstede, observere, lytte, gi veiledning og hjelp for den unge som ønsker og trenger det. Øke voksentettheten i skolegården.

**Aktiviteter:**

- Dagravner på Hovin og Spydeberg barneskole og Spydeberg ungdomsskole. De er tilstede ute i skolegården i storefri, kl 10.45-12.00.
- Dagravnene melder umiddelbart fra til skolens ledelse dersom de ser eller hører om elever som blir utsatt for mobbing, om noen skader seg eller av annen grunn ikke har det bra.
- Passe på langs skoleveien ved behov og ved semesterstart.
- Trafikkpatrolje.

---

### 3b - Natteravn

**Mål:** Natteravnene er en politisk og religiøs nøytral organisasjon som arbeider for å gjøre bysentrum og nærmiljø til trygge steder å være for alle.

**Aktivitet:**

- Følge opplegget til natteravnene sentralt.
- Ha natteravn hver fredag.
- Rekruttere «ravner» fra skolene og andre steder.
- Server ungdomsklubben og er tilstede for ungdommen på utsiden.

---

### 3c – Trivselsteamet

**Mål:** Skape en felles plattform for alt av aktiviteter vi har for barn gjennom Spydeberg Frivilligsentral. Dette skal skape synlighet å være gjenkjennbart for barn og unge i Spydeberg.

**Aktivitet:**

- Felles bekledning for trivselsteamet.
- Lage arrangement for barn og unge.
- Lage aktiviteter for barn og unge.

### Tiltak 4 - Individuell hjelp/aktiviteter

---

#### 4a - Telefonvenn

**Mål:** Motvirke ensomhet, skape trygghet og gode samtaler.

**Aktivitet:**

- Gi og få en god samtale over telefon.

---

#### 4b - Utstyrssentral

**Mål:** Inkluderende fritid for alle

**Aktivitet:**

- Gratis utlån av utstyr til privatpersoner, lag, foreninger og det offentlige.
- Ha moderne og oppdatert utstyr.

---

#### 4c - Handlehjelp

**Mål:** Hjelp hjemmeboende eldre med å handle

**Aktivitet:**

- Tilby handlehjelp til de som ikke klarer dette selv
- Ta seg tid til å slå av en prat og hjelpe til å bære inn varer

## Tiltak 5 - Samarbeid

---

### 5a - Samarbeid med de øvrige Frivilligsentralene i Indre Østfold (5F)

**Mål:** Samarbeide på de områder det vil skape synergier og drøfte felles saker.

**Aktivitet:**

- Ta initiativ til møter samt delta på møter.
  - Samarbeide om aktuelle prosjekter.
  - Felles fora med styremedlemmer og daglig ledere som vil være en samlet røst som taler felles saker.
  - Få inspirasjon og ideer til aktiviteter og måter å drive på. Samt fortelle om egne prosjekter og gi inspirasjon og ideer.
- 

### 5b - Samarbeid med de øvrige Frivilligsentralene i Østfold

**Mål:** Samarbeide på de områder det vil skape synergier og drøfte felles saker.

**Aktivitet:**

- Ta initiativ til møter samt delta på møter.
  - Samarbeide om aktuelle prosjekter.
  - Få inspirasjon og ideer til aktiviteter og måter å drive på. Samt fortelle om egne prosjekter og gi inspirasjon og ideer.
  - Kollegaveiledning
- 

### 5c - Sammen for Spydeberg

**Mål:** Samarbeidsforum som engasjerer seg i livsmestring, folkehelse og tettstedsutvikling i Spydeberg.

**Aktivitet:**

- Invitere og avholde møter.
  - Innkalle til møter.
  - Sende ut referat.
- 

### 5d - Samarbeid med andre relevante organisasjoner som Indre Østfold kommune og Kirkens Bymisjon.

**Mål:** Samarbeide på de områder det vil skape synergier

**Aktivitet:**

- Ta initiativ til møter samt delta på møter.
- Samarbeide om aktuelle prosjekter.

## Tiltak 6 - Markedsføring

---

### 6a - Sosiale medier

**Mål:** Nå ut til de som bor i området og kan ha nytte av oss, samt vise frem arbeidet som blir gjort av frivillige.

**Aktivitet:**

- Legge ut innlegg på vår facebookside jevnlig
- Arbeide for å øke følgermassen

---

### 6b - Generell markedsføring

**Mål:** Være synlig i Spydeberg og Indre Østfold

**Aktivitet:**

- Lage materiell som kalender, brosjyrer eller annet.
- Være aktive med å få positiv omtale i lokalavisen.
- Via hjemmesiden vår

## Tiltak 7 - Prosjekter

---

### 7a - Hyllibekkens venner

**Mål:** Hyllibekkens venner, ønsker i felleskap utvikle stien til å bli et sentralt sammenhengende parkdrag som vi Spydeberginger har fått til i felleskap, og som vi skal være stolte av.

**Aktivitet:**

- Være aktive i prosjektets styringsgruppe
- Bidra til å utvikle en vedlikeholdsgruppa

---

7b - Området utenfor Frivilligsentralen, Fjellheim og banken.

**Mål:** I forbindelse med oppussing og ombygging av Fjellheim ønsker vi å lage noen av ute- områdene til attraktive og nyskapende møteplasser.

**Aktivitet:**

- Lede prosjektet.