



Handlingsplan for 2023

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.

Møteplassen – Norderhaug

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.

Stavgang-gruppa

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

Trimkafeen

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

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.

Hyllibekkens venner

Mål: Ha en gruppe som jobber mot et felles mål samt å gjøre det fint rundt oss.

Aktivitet:

- Møtes 1-2 ganger i uka
- Legge til rette for å kunne ha det hyggelig sammen
- Gjøre tiltak i langs Hyllibekken og andre steder i Spydeberg.

Frivillige på huset

Mål: Ha frivillige som drifter huset og bistår den daglige lederen samt bidrar til å fylle huset og ta vare på det.

Aktivitet:

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

Trivselsteamet – Aktiviteter for barn og unge

Daggravner og trafikkpatrulje

Mål:

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

Aktiviteter:

- Daggravner på Hovin og Spydeberg barneskole og Spydeberg ungdomsskole. De er tilstede ute i skolegården i storefri, kl 10.45-12.00.
- Daggravnene 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.
- Være trafikkpatrulje ved jernbaneovergangen for å trygge elevene å gi de en god start på dagen.

Etter skoletid

Mål: Lage en morsom aktivitet for barn og unge etter skoletid.

Aktivitet:

- Dette er en aktivitet i samarbeid med biblioteket.
- Her er det frivillige fra sentralen i samarbeid med biblioteket som arrangerer aktiviteter for barn etter skoletid.

Utlånssentralen

Mål: Inkluderende fritid for alle

Aktivitet:

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

Natteravnene

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 natteravner hver fredag og lørdag
- Rekruttere «ravner» fra foreldrene på skolene og andre steder.

Aktiviteter på Grinitun og for de eldre i Spydeberg

Rickshaw-sykler

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.

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.

Besøksvenn, handlehjelp og følgetjeneste

Mål: Være en støtte for eldre.

Aktivitet:

- Sette hjemmeboende eldre i kontakt med frivillig som kan være besøksvenn, handlehjelp eller følge til aktivitet e.l..

Sittedansen

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

Aktivitet:

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

Frivillige brannforebyggere

Mål: hjelpe de som ønsker med å sjekke at alt av slukke og varslingsutstyr er i orden.

Aktivitet:

- Tilby at det kan komme frivillige hjem å trykke og veilede den hjemmeboende ifht brannsikkerhet.

Andre aktiviteter

Julaften

Mål: Skape en møteplass for de som ønsker det på julaften.

Aktivitet:

- Arrangere juleselskap i samarbeid med frivillige

- Nå ut til de som ikke har et sted å være på julaften.

TV-aksjonen

Mål: Koordinere og lede TV-aksjonen i Spydeberg.

Aktivitet:

- Rekruttere frivillige
- Organisere
- Vise nye mennesker frivilligsentralen

Sommerfest og Grøttest

Mål: Åpne dørene til frivilligsentralen å feire frivilligheten.

Aktivitet:

- Servere noe godt og gi de frivillige noe tilbake for innsatsen.

Samarbeidsprosjekter

Grinitun og de eldres venner

Grinitun og de eldres venner er et samarbeidsforum der alle i Spydeberg som har aktiviteter rettet mot eldre har mulighet til å delta. Dette er opprettet 2022 og skal videreutvikles i 2023. Målet for 2023 er blant annet å lage en felleskalender der all aktivitet for eldre står.

Sammen for Spydeberg

«Sammen for Spydeberg» er et samarbeidsforum som består av følgende lag og foreninger: Spydeberg Frivilligsentral, Spydeberg Røde kors, Spydeberg Sanitetsforening, Spydeberg Lions Club, SOS Barnebyer og Småbyen Spydeberg.

Samarbeidsforumet engasjerer seg i:

Livsmestring, folkehelse og tettstedutvikling.

Eksempel på samarbeidsprosjekter er Juletre med mening, prosjekt uteområde ved Fjellheim og Hyllibekkens venner.

Juletre med mening

Det er ikke alle barn som får gave til jul og det prøver vi å gjøre noe med. Vi i «Sammen for Spydeberg» gjennomfører «Juletre med mening» i Spydeberg. Her får vi inn gaveønsker fra mange forskjellige institusjoner, som barnehager, skoler, NAV og andre som kommer innom oss med ønsker. I Spydeberg var det i 2022 i underkant av hundre ønsker som kom inn og nesten alle ble oppfylt. Det ble også gitt flere pengegaver til aksjonen som gikk til innkjøp av de gavene/ønskene som ikke ble innfridd. Vi håper å få til det samme i 2023

Uteområde ved Fjellheim

Vi har iløpet av 2022 fått ferdig trinn 1 i prosjektet. Som er den digitale lekeplassen. Det ble en storslått åpning den 15.10.22. Den digitale lekeplassen er hyppig brukt av barn etter skoletid og av familier i helgene. Trinn 2 av prosjektet som er scene/møteplass skal sluttføres i 2023. Vi har fått inn sponsorinntekter fra mange forskjellige aktører for å få prosjektet fullfinansiert.

Hyllibekkens venner

Vedlikeholdsgruppa er godt i gang. Prosjektet jobber med grunneiere for å få lov til å gjøre større tiltak langs bekken. Vi er i prosess med grunneierne i borettslagene og Bane Nor. Prosjektet har iløpet av 2022 laget en fin møteplass i samarbeid med de frivillige og kommunen i den nordre delen av bekken. I tillegg har det blitt ryddet bort flere tonn med ugress og området har derfor blitt åpent og luftig. Arbeidet fortsetter i 2023.

Markedsføring

Spydeberg Frivilligsentral ønsker å markedsføre seg bredt og vil lage en brosjyre som går ut til alle husstandene i Spydeberg for å fortelle om tilbudet vi har her. I tillegg ønsker vi å rekruttere enda flere medlemmer til frivilligsentralen.

25 års jubileum

Spydeberg Frivilligsentral har 25. års jubileum i 2023. Dette må markeres med en stor fest i løpet av året.