

Årsmelding

2022

Andebu Frivilligsentral og Sentralen for friskliv og frivillighet



SANDEFJORD
KOMMUNE



FRISKLIVSENTRALEN

BUA

Seniornett



Sentralen for friskliv og frivillighet

Sentralen for friskliv og frivillighet + BUA Andebu = «sant»: Aktive møtesteder på Herredshuset i Andebu

Andebu har i løpet av de siste 10 årene jobbet med å etablere et aktivitetssenter der både Andebu frivilligsentral og Andebu frisklivssentral har utgangspunkt for sine aktiviteter. Siden september 2018 er sentralen for friskliv og frivillighet hjemme på herredshuset i Andebu sentrum sammen med Lorents Berg Stiftelsen og «Herredshuset pub og restaurant». Her finnes også ungdomsklubben «Morella» og utlånsentralen BUA Andebu (sidebygning).

Målet med tiltakene på Sentralen er å motvirke ensomhet, passivitet og sosial tilbaketrekning, gjennom å skape aktivitet, deltakelse, etablere møteplasser og sosialt fellesskap og skape et aktivt nærmiljø for alle innbyggerne i Andebu, Høyjord og Kodal, samt alle interesserte.

Sentralen er et nav i forbindelse med helsefremmende og forebyggende arbeid. Mange tiltak og prosjekter i gamle Andebu kommune har linjer til Sentralen, enten ved at ideene har oppstått der eller at Sentralen er med som samarbeidspartner. Alle tiltak som er knyttet opp mot Sentralen er lavterskeltilbud og åpent for alle. Tiltakene



Herredshuset med disco-lys i anledning halloween-feiring for ungdommer i 2019.

blir gjennomført i samarbeid med frivillige lag og foreninger og kommunale virksomheter. Næringslivet og regionale aktører er også samarbeidspartnere. Framover ønsker vi å videreutvikle tilbudet og få til flere møteplasser på tvers av generasjoner.

Velkommen på sentralen som deltaker, frivillig og samarbeidspartner.



Sentralen for friskliv og frivillighet

Koronatiltak i 2022

Om vinteren/ våren 2021/ 2022 var tiltakene relatert til koronapandemien fortsatt litt aktuelle. Men innskrenkningene ble færre i løpet av året og aktivitetene kunne gradvis startes opp igjen med. Sentralen på Herredshuset åpnet etter hvert med vanlig drift.

Frivillig innsats og planlegging foregikk hele tiden i styringsgruppa for frivillig innsats i Sandefjord kommune i samarbeid mellom alle 3 frivilligsentraler og med overordnet frivilligkoordinator for frivillighet i Sandefjord kommune. Frivillige hjalp med individuell handle- og datahjelp, samt som telefonvenn. Det var turer og trening i naturen i regi av frisklivssentralen.

Frivillige delte ut selvtester på Andebu bibliotek i starten av året. Det muliggjorde at tjenesten kunne opprettholdes lokalt i Andebu også på fredager og dermed alle ukedager mellom kl 10 og 11 (baksiden av biblioteket der man leverer bøker inn). Tusen takk, også til biblioteket som har tatt kontakt om dette flotte oppdraget som det var stor interesse for å delta på etter at vi hadde lagt ut annonsen.

Naturen spilte fortsatt en stor rolle for gjennomføring av aktiviteter: Qigong i parken ble gjennomført som i året før, turer på Beverstien i Kodal var populære, samt rusleturer i nærmiljøet.



Frivillige deler ut selvtestere på biblioteket.

Frisklivssentralen i samarbeid med frivilligsentralen og foreninger og lag har arbeidet med rydding og skilting av turstier i nærmiljøet. Frivilligsentralen har inngått et tettere samarbeid med Sanseparken i Høyjord der ulike aktiviteter i naturen kunne tilbys både besøkende og frivillige.

Vi takker alle frivillige og samarbeidspartnere for innsatsen, tålmodighet og drivkraft til å hjelpe andre og hverandre og møte menneskene til tross for nødvendig fysisk avstand og smittevernstiltakene under pandemien!



Sentralen for friskliv og frivillighet

Barn og unge på «Sentralen» i Andebu: Blomstrende aktivitetstilbud

Blomstrende aktivitetstilbud for barn og unge påvirkes i stor grad av de unge

Ungdomsklubben og frisklivssentralen fikk søknad om meråpen ungdomsklubb

På Andebu ungdomsklubb på «Herredshuset» som åpnet i 2018 er det opp til 60 unge hver uke på mandager og onsdager tilstede igjen etter koronapandemien. Justyna Winogrocka som er ansatt på Andebu frisklivssentral har ansvar for klubben og er med hver gang. I tillegg er det frivillig i alle aldre, ned i 12-årsalderen, som legger til rette for tilbud som gaming, felles matlaging, biljard, ping pong, brettspill for å nevne noen av aktivitetene. Det å møte andre på samme alder i trygge rammer er også noe som settes pris på av de unge og foreldrene.

Nå har ungdommene sendt inn en søknad om at ungdomsklubben også åpnes på fredager og samlet 76 underskrifter for denne søknaden!

Justyna har sammen med Sølvi Hansen, lederen på Andebu Frisklivssentral, ansvar for «Mekkeklubben», et tilbud for ungdom som er glad i moped og o.l. og som kan mekke der i trygge rammer. En låve ble pusset opp for det i 2021.

Siden 2013 har det blitt gjennomført aktivitetstilbud for elever fra 7./ 8. til 10. trinn i siste sommerferieuke med paintball, gokart, tur til Oslo, m.m. som er gratis for de opp til 80 deltakere som har vært med. 11.03.23 ble det arrangert gratis skitur til Kongsberg i samarbeid med Andebu Frivilligsentral og utlånssentralen BUA der 50 ungdommer fra Andebukretsen var med, og

2 ungdommer var ansatt som assistenter i sommerjobb.

«Bandet «B-and.ebu» ble dannet i 2022 i regi av frisklivssentralen og med midler fra Andebu nærmiljøutvalg. Det er musikeren Tørje Severin som leder musikkøvelsene. Sandefjord kommune / v Andebu ungdomsskole og Andebu ungdomslaget stiller med gratis bruk av lokaler og instrumenter.

Sandefjord kommune støtter tiltakene for og med barn og unge og frivillige

Sandefjord kommune lønner ansatte på frisklivssentralen og ungdomsklubben og Herredshuset disponeres gratis. Ungdomstiltakene inkl stillingen blir dels finansiert av kommunen. Midler som trengs utover det søkes om bla fra «Bufdir» og nærmiljøutvalgene.

Andebu frivilligsentral åpnet utlånssentralen BUA Andebu og dannet «Ungdomsaktivitetsgruppa»

Andebu Frivilligsentral har bidratt med å finne voksne frivillige til aktivitetene nevnt over. I tillegg ble utlånssentralen BUA Andebu dannet og åpnet i 2022 i regi av Andebu Frivilligsentral. Her kan alle som ønsker det låne gratis fritids- og friluftsutstyr fra basketballen og sparkesykkel til bruk i «Andebuparken» like ved og ski, skjøytter, alt som trengs til overnattingstur ut, fiskesteng, SUP-board osv. Gavemidler fra Andebu Sparebank har muliggjort å kunne starte med tilbudet. Midler fra Bufdir, DNB sparebankstiftelsen, Friluftsfondet, Gjensidige har bidratt til å kunne ansette Roar Fjeldbo som leder som sammen med arbeidsgruppa «Proff» i



Sentralen for friskliv og frivillighet

Sandefjord kommune og frivillige har pusset opp og utstyrt sidebygget til Herredshuset til BUA utlånssentralen. BUA Andebu holder åpent tirsdager og torsdager kl 14-17. Andre ukedager kan det lånes utstyr på BUA Sandefjord eller BUA Stokke.

BUA aktiviteter

Bua og frivilligsentralen har også hatt tilbud om aktiviteter i Andebu i første sommerferieuke for 5./6. trinn første gang i 2022. Det skal gjentas i 2023. Med midler fra Gjensidige kunne to ungdommer ansettes som gjennom hele sommeren har hatt tilbud om sjakk, basket og ping pong i Andebuparken.

Med prosjektet «Bua aktiv» med en ansatt i 100%-stilling og flere ressurser ønsker kommunen sammen med de tre frivilligsentralene i Andebu, Sandefjord by og Stokke å gi barn og unge i hele Sandefjord kommune et godt aktivitetstilbud året rundt.

Gavemidler fra Kodal nærmiljøutvalget til Andebu Frivilligsentral bidro til å kunne danne «Ungdomsaktivitetsgruppa». En ungdom som hadde sendt en initiativsøknad ble ansatt og har sammen med daglig leder Silke Wrede og en innleid konsulent arrangert bål-, taco- og kinokveld på fredager som det var ønske om fra lokale ungdommer. Kinokveld er arrangert i samarbeid med menigheten i Andebu første gang i februar 23 og skal gjentas 14. april.

«Av ungdom – for ungdom» er mottoet til ungdomsaktivitetsgruppa.

En spørreundersøkelse i regi av ungdomsaktivitetsgruppa viste at ungdommene ønsket å dra på fotballkamp. Nå planlegges tur til Ullevål stadion

17. juni etter arrangementet «Mini-kulturkræsj» med blant annet musikalsk opptreden av «Bandebu» på scenen i Herredshusets hage.

Gruppa søker nå midler for å kunne fortsette med «Weekend i Andebu» - tilbudet på fredager og har videre planer om å arrangere en aktivitetsuke i første sommerferieuke der ønsker fra ungdommene om rugby-kurs skal tas opp.

I tillegg ønskes å gi ungdommene ytterligere muligheter for deltakelse i form av lønnet småjobb som aktivitetsledere. Kurs i første hjelp og gruppeledelse planlegges for å kvalifisere ungdommene. Framover drømmes om en «Småjobbsentral» i Andebu der ungdommer kan yte lønnete tjenester i ulike småjobber i nærmiljøet.

Samarbeid og tilbud for familier

Frivilligsentralen er så heldig å ha fått til et samarbeid med helsestasjonen om gratis kleshyll på helsestasjonen og leksehjelp på barneskolen. Så snart egnete lokaler er funnet skal tilbudet av utdeling av gratis matposer tas opp igjen, og det drømmes om en gratis klesbyttehyll for ungdommer.

Barnas turlag Andebu er drevet i regi av Andebu Frivilligsentral og DNT Tønsberg og omegn og arrangerer ukentlige trilleturer for foreldre med babyer. For ytterligere aktiviteter i naturen ønskes flere interesserte familier og frivillige velkommen. Tidligere ble det arrangert bål-middag, akedag, turer til Trollsvann.

Vi takker alle samarbeidspartnere og deltakere i alle aldre og ungdommene for sitt engasjement og gleder oss til veien videre sammen for aktive tettsteder i Sandefjord kommune.



Andebu Frivilligsentral

Andebu Frivilligsentral

Andebu frivilligsentral ble opprettet i 2001 med målet å styrke og fremme den frivillige innsatsen i Andebu. Frivilligsentralen skal legge til rette for at frivillige i størst mulig grad får anledning til å gjøre det de kan og har lyst til, så ofte de selv vil. Den skal legge til rette for samarbeid mellom det offentlige, samt de frivillige organisasjoner og lag i kommunen.

Gjensidighet er det bærende hovedprinsippet i frivilligsentralens arbeid, gjennom å:

- Drive generell opplysningsvirksomhet og holdningsskapende arbeid for å fremme frivillighetstanken.
- Inspirere enkeltpersoner/ organisasjoner/ grupper til frivillig innsats.
- Skape sosiale nettverk i området.
- Stimulere til gode arbeidsformer mellom enkeltpersoner, organisasjoner, offentlige instanser og andre.
- Utvikle et administrativt samordningssystem for ytere og brukere av tjenestene.
- Frivilligsentralen skal fremstå som en selvstendig koordinator for frivilligarbeid i Andebu

Andebu Frivilligsentral skal fungere som et kraftsenter i kommunen gjennom frivillig innsats. Den skal være et møtested i nærmiljøet der folk i alle aldre uavhengig av religion, politisk og etnisk tilhørighet møtes.

- Noen av tilbudene som er drevet av Sentralens frivillige er kurs, møtesteder og aktiviteter som dataopplæring, kreativgruppe, turer, trening, lyst på livet, aktiviteter og samtalegrupper for ulike målgrupper, sen frokost/ lunsj/ cafetreff, spill.

- Entil-entjenester utgjør et stort område for frivillig innsats. Noen ønsker hjelp, noen å bli kjent med nye mennesker, andre ønsker å bidra med sin tid og sine ressurser.
- Aktivitetene foregår i Andebu, Kodal og Høyjord: Sentralen for friskliv og frivillighet, sykehjem, pensjonistsentrene, aktivitetsparken, ute i nærmiljøets natur.

Frivilligsentralen legger til rette for kurs og veiledning for frivillige for å gi trygghet til å lede aktivitetene og øke kompetanse. I forbindelse med dette lages det kursbevis og frivilligattest. For jobbsøkende kan disse legges ved CV'n.

Det legges vekt på å ta vare på de frivillige. Det arrangeres sosiale tilstelninger for å bidra til de frivilliges trivsel og tilhørighet. Dette for å gi litt tilbake for deres innsats.

Om Andebu Frivilligsentral

Da Andebu Frivilligsentral ble opprettet i 2001 var det med Andebu kommune som eier, en såkalt kommuneieet frivilligsentral. Vår 2020 vedtok årsmøtet etter en prosess som startet i 2019 en ny organisasjonsmodell for Andebu frivilligsentral. Det er nå foreninger og lag som har flertall i styret, en såkalt foreningseiet modell, med en samarbeidsavtale med Sandefjord kommune. Kommunen har siden 2004 fått 60 % tilskudd for Andebu Frivilligsentral fra Kulturdepartementet og hatt arbeidsgiveransvar for daglig leder som er ansatt i 100 % stilling. Silke Wrede har vært daglig leder siden 2012.



Andebu Frivilligsentral

Andebu Frivilligsentral

Siden 2011 har frivilligsentralen vært samlokalisert med frisklivssentralen og utviklet møtestedet «Sentralen for friskliv og frivillighet» sammen med rådgiver for folkehelse og frisklivssentralen. Andebu frivilligsentral har siden kommunesammenslåing 01.01.2017 vært plassert under «Kultur, friluftsliv, by- og stedsutvikling», nå «Kultur, idrett og fritid», i Sandefjord kommune. 01.09.2018 kunne sentralen for friskliv og frivillighet flytte sin virksomhet til herredshuset i Andebu sentrum 1. Siden høst 2019 har Ida Eide-Johansen vært overordnet leder for hele sentralen for friskliv og frivillighet. Siden 2022 er det Lars Fuglevik og Line Thorsen i SF kommune som er ledere.



Fra årsmøtet.

Styrearbeid i Andebu Frivilligsentral

Det ble avholdt 4 styremøter og 1 årsmøte i 2022.

Styre i Andebu Frivilligsentral:

Fra lag og foreninger:

STYRELEDER: Tom Cato Abrahamsen,

Høyjord ungdomslag

NESTLEDER: Thore Sletvold,

frivillig i Andebu frivilligsentral

Kjell Skalleberg for Andebu nærmiljøutvalg.

Aleksandra Korolkiewicz,

frivillig i Andebu frivilligsentral

Tale Haugan, Andebu ungdomslag

Vara:

Siden årsmøte 2021 er det ikke lenger

personlige vara.

Ragnar Eckholt, frivillig i Andebu Frivilligsentral

Inger Jensen for Mental Helse

Gro Fadum Holm

Folkevalgte:

Tonje Elisabeth Egeberg

Vara: Bjarne Sommerstad

Paul Almås

Vara: Lars Viggo Holmen

Sekretær i styret: Silke Wrede,

daglig leder i Andebu Frivilligsentral

Konferanser og nettverksmøter

Daglig leder i Andebu frivilligsentral, Silke Wrede, deltok i følgende møter/ konferanser i 2022:

- 4 samlinger i nettverket Vestfolds frivilligsentra-ler, digitale møte
- 6 møter med Sandefjord og Stokke Frivilligsentral
- 4 møter med Sandefjord og Stokke Frivillig-sentral og enhetsleder for kultur og kino, Lars Fuglevik
- Frivilligkonferanse i regi av Norges frivilligsen-traler



Andebu Frivilligsentral

Tur til Park Hotel og frivilligkonferanse



Frivilligrådet.



Frivilligkonferanse Erik Råstad takker for frivillig innsats.



Bjarne Sommerstad takker for frivillig innsats.



Middag på Park Hotel. De frivillige kunne inviteres takket være gavemidler fra Anders Jahres Stiftelse



Andebu Frivilligsentral

Andebu Frivilligsentral: antall frivillige, frivilligtimer og besøkende 2022

Innsats og aktivitet på ulike områder og steder og dels med forskjellige samarbeidspartnere i Andebu, Høyjord og Kodal.

Registrerte frivillige	Kvinner	Menn	Totalt
31.12.2022	132	48	180
Frivillig innsats 2022: 13000 timer. Antall brukere/ besøkende 2022: 25250			

Aktiviteter for frivillige og deltakere på Sentralen

Andebu Frivilligsentral organiserer hvert år aktiviteter for de frivillige. 2022 var muligheten til fysiske samlinger som frivilligfest og frivilligfrokost ikke lenger sterk innskrenket pga Covid-19-pandemien.

- Frivilligsentralene i Sandefjord har invitert til felles busstur til frivilligkonferansen i Sandefjord og middag på parkhotellet
- 1.12. arrangerte vi grøttest med tildeling av lokal frivilligpris
- Videre har vi organisert gaver til alle frivillige som takk for deres frivillige innsats.

Frivillighetspris for Andebu, Høyjord og Kodal

Gratulerer til Torbjørn Rismyhr med frivilligprisen 2022 for Andebu, Høyjord og Kodal.

Torbjørn er å finne mange steder innen frivillighet: på Herredshuset i Andebu, Gjenbruket i Sandefjord, Kaffe & prat i Andebu og Sandefjord, som



natteravn, i ungdomsklubben, som en ekstra god ressurs på sentralen generelt, Hælja Hime, Bua, matutdeling, sentrene, for å nevne noen av områdene der han engasjerer seg. Det var flere som foreslo ham. Takk for all den fantastiske innsatsen, du legger ned, Torbjørn, og takk for at du er med i frivilligheten.



Andebu Frivilligsentral

Prisen ble delt ut på sentralens grøttest 1.12.22 på Andebu menighetshus av sjefen i Andebu Sparebank, Børre Grovan. Prisen er sponset av banken som sammen med frivilligsentralens styret er i juryen for prisen. Takk for samarbeidet.

Det var mange gode kandidater som ble nominerte. Send gjerne inn forslaget ditt inn igjen til neste års prisutdeling.

Grøttermiddag 1. desember

1.12. 22 inviterte Sentralen for friskliv og frivillighet i Andebu sine tilknyttete frivillige, medlemmer og deltakere til grøttermiddag på Andebu menighetshus. Det ble en trivelig kveld med god underholdning og det ble servert risgrøt med saft. Ordføreren Bjørn Ole Gleditsch gledet oss med sitt nærvær og holdt en fin tale hvor han takket for innsatsen og understreket at frivilligheten er en viktig ressurs i kommunens velferd. Årets frivilligpris gikk til Torbjørn Rismyhr. En vel fortjent pris etter mange år i frivilligheten.

Takk til alle som kom i går og bidrar og deltar året rundt.



Grøttest med dans.





Andebu Frivilligsentral

Frivilligprisen i Sandefjord til Tale Haugan



Frivillighetsprisen i Sandefjord som de tre frivilligsentralene samarbeidet om gikk til Tale Haugan.





Kjenner du noen som bør nomineres til:

Frivilligprisen 2022

Frivilligprisen for 2022 skal deles ut under kommunens arrangement Spell på Hjertens 4. februar 2023.

Frivilligprisen deles hvert år ut til en person eller gruppe som med sin frivillige innsats forbedrer livskvaliteten for andre i kommunen vår.

Send eller lever ditt forslag med din begrunnelse til oss innen 30. november 2022.

FOR MER INFO TA KONTAKT MED
SANDEFJORD FRIVILLIGSENTRAL
STOCKFLETHS GATE 6-B 3210 SANDEFJORD
E-post: leder@sandefjord.frivilligsentral.no
Tlf: 960 95 181

<< Tale Haugan fikk frivillighetsprisen i Sandefjord kommune som de tre frivilligsentralene samarbeidet om.



Andebu Frivilligsentral

Frivillighetens år 2022

Frivillighetens år 2022 har blitt feiret og markert over hele landet. Frivillighetens år var et prosjekt under Frivillighet Norge. I Sandefjord kommune ble det satt opp en arbeidsgruppe i regi av overordnet frivilligkoordinator.

Aktiviteter:

- Frivilligrådet i SF kommune tok opp arbeidet
- «Vår dag» arrangement gjennom hele året der frivillige organisasjoner fikk vise seg fram i filmer, artikler og en egen frivilligbrosjyre
- Generasjonsleker i badeparken i SF
- Mini-generasjonsleker i Andebu i regi av Møylandsenteret
- Es sykkelturné med riksja-sykler fra Nordkap til Arendal arrangert i regi av Norges Frivilligsentraler hadde stopp i Sandefjord om sommeren
- Frivilligkonferanse ble arrangert om høsten
- Frivilligkonferanse ble planlagt for starten av 2023



17. mai og borgertog.



God omtale av Sentralen i Andebus bok om frivillighet.



Andebu Frivilligsentral

Barn og unge

Barnas turlag Andebu

- Uteaktiviteter for familier
- Trillegruppe for foreldre med babyer

Oversikt over aktivitetene i Barnas turlag finnes her Barnas Turlag Andebu og i egen facebook-gruppa «Barnas turlag Andebu». Flere familier og frivillige er velkomne.

Aktiviteter i 2022

- Verdens aktivitetsdag 10. mai på Møylandsletta med turkvizz, Turbo, klatring og pølser.
- Søndag 22. mai kl. 15-17 Insektsjakt på Askjemvannet
- Torsdag 2. juni 1730-1900 Kveldsmat og lek i klatreparken på Møyland
- Lørdag-søndag 18.-19. juni Overnatting i telt på Trollsvann
- Tirsdag 9. august Kveldsmat og lek i klatreparken på Møyland
- Tirsdag 23. august - Hælja Hime Aktiviteter og stand i Andebu
- Lørdag 27. august - Hælja Hime Stand på torvet med Frivilligsentralen og BUA Andebu



Klatring på Møylandsletta.

Torsdag 1. september «VÅR DAG»/ BUA. I samarbeid med Utlånsentralen BUA Andebu.

- Søndag 4. september KOM DEG UT-DAGEN på Trollsvann
- Tirsdag 13. september Utemiddag i gapahuken Møylandsletta
- Tirsdag 4. oktober Kveldstur fra Gravdal barnehage
- Søndag 23. oktober Båltur til gapahuken på Gravdal.



Akedag.



Naturkvizz.



Turbo er med på tur.



Andebu Frivilligsentral



Servering av pølser.



Båldag.

Trillegruppa

Trillegruppa har gått ukentlige turer på onsdager kl 11 fra Herredshuset med etterfølgende sosialt treff «i stua» på sentralen. Flere foreldre, dels nyinnflyttet i Andebukretsen, har blitt kjent med andre i samme livssituasjon og dannet et sosialt nettverk. Den frivillige turlederen berettet at det hadde vært flest pappaer i gruppa ved årets utgang som satt pris på treffene.





Andebu Frivilligsentral

HalloLysDagen 31. oktober

På Halloween-dagen 2022, 31.oktober, samarbeidet Andebu frivilligsentral og BUA Andebu med menigheten Andebu. På arrangementet skulle trafikkisikkerhet belyses. HalloLysDagen skulle i tillegg inkludere alle som ønsket et meningsfullt treffsted på Halloween og en litt annen feiring. Arrangementet begynte med aktiviteter og tenne lys i Andebu kirke. Refleksvester og fakler ble delt ut og fakkeltoget gikk ned til Andebuparken. Frivillige delte ut boler, kjærlighet på pinne og refleksjer. I tillegg var det mulig å prøve hobby- og andre aktiviteter. En hyggelig ettermiddag for barnefamilier med rundt 80 deltakere. Dette skal gjentas.





HalloLysdag

31.oktober-for hele familien

Program:

- kl.17: Åpen kirke og lyttening i Andebu kirke
- kl.1730: Fakkeltog ned til Herredshuset
- ca kl.18-19: Aktiviteter for barn og gratis varm drikke og boller.





Andebu Frivilligsentral



Gratis matposeutdeling

Andebu frivilligsentral i samarbeid med Andebu helsestasjon, Menigheten, Proff-gruppa i Sandefjord kommune og interesserte frivillige har tatt opp planlegging av utdeling av gratis matposer til barnefamilier i Andebu, Høyjord og Kodal som kunne ønske seg litt ekstra en gang iblant. Vi har sendt en søknad om midler til prosjektet og tatt kontakt med kommunen om egnete lokaler, samt med flere mulige samarbeidspartnere.

Gratis klesbyttehyll på Andebu Helsestasjon



Ferieaktiviteter for 4. til 7. trinn



Treff og lek i parken og gratis tur til gravity med 50 deltakere og ungdommer i sommerjobb.



Andebu Frivilligsentral

BUA Andebu

BUA Andebu ble offisielt åpnet 8. juni, som BUA nummer 200 i Norge. BUA, som står for Barn-Unge-Aktivitet, er et helhetlig konsept utviklet etter franchisemodellen. BUA har samlet landets utlånssentraler under en felles paraply, og konseptet med logoer og farger er like over hele landet. Målet er å gjøre utlån av sports- og friluftsutstyr enklere og mer tilgjengelig for flere. Tanken er at dette kan bidra til økt inkludering, bedre folkehelse og redusert forbruk. Det skal være enkelt å låne utstyr og det skal være gratis.

Våren 2022 ble en koordinator ansatt for å starte opp og drifte BUA Andebu, og frivillige ble engasjert for å hjelpe til med etablering og drift.

I april og mai ble 1. etasje i BUA-lokalene malt i BUA-farger, hyller og oppbevaringsløsninger montert og sommerutstyr ble kjøpt inn og registrert i BUA-systemet. Alt utstyr merkes med koder og



BUA Andebu holder til i en sidebygning til herredshuset, også omtalt som «vaktmesterboligen». BUA har blitt et hyggelig møtested for låntakere, ansatte, frivillige og samarbeidspartnere.

registreres slik at vi kan ha kontroll på hva som lånes ut og hva vi til enhver tid har på lager. I tillegg gir det oss nøyaktige statistikker på hva og hvor mye som lånes ut.

Det ble kjøpt inn benker og plantet blomster på utsiden, hengt opp BUA-skilt og gjort klart til den store åpningen 8. juni. Ordføreren stod for den offisielle åpningen. Huset ble etter hvert malt utvendig, og fremstår nå som en virkelig flott BUA.

Aktiv sommer

Det ble lånt ut bra med utstyr den første sommeren i BUA. Det var utstyr til overnatting som var mest populært. Telt, soveposer, hengekøyer og liggeunderlag var gjengangere. SUP-brett og Packraft var også populært. I samarbeid med frivilligsentralen var det to ungdommer i sommerjobb.



Sommerutstyret er på plass.



Andebu Frivilligsentral



Trekløveret på BUA Andebu. Roar, Tonny og Leif.

Sammen med ansatte fra frivilligsentralen ble det arrangert ferieaktiviteter i Andebuparken. Målet var å skape en møteplass hvor ungdom kan treffes til felles aktiviteter. Selv om det ikke var veldig mange ungdommer på aktivitetene i sommer, ser vi at det er et behov, og helt klart en aktivitet vi kan jobbe videre med mot neste sommer.

Rolig utlånshøst og klargjøring for vinteren

Høsten ble merkbart roligere i BUA, med færre utlån. Frivillige og ansatt i BUA brukte høsten til å pusse opp kjelleren og male 2. etasje. Kjellerveggen ble pusset rene med stålborste, og vegger, tak og gulv ble malt. Kjelleren bruker vi til lagring av sykler og til verksted. Vi har smørebenk, skøyteslipemaskin og stativ/verktøy for sykkelvedlikehold stående i kjelleren. 2. etasjen ble malt i BUAs vinterfarger og oppbevaringsløsninger for vinterutstyr ble montert. Vinterutstyr ble kjøpt, merket og lagt inn i BUA-systemet. Vi har fått en fantastisk vinteravdeling i husets 2. etasje.

Utlån av vinterutstyr tok helt av

I desember startet vi utlån av vinterutstyr, og det tok helt av. Første dagen lånte vi ut over 100 utstyrsenheter. Og utlånstrykket har bare fortsatt utover vinteren.

1975 utstyrsenheter utlånt på 9 måneder

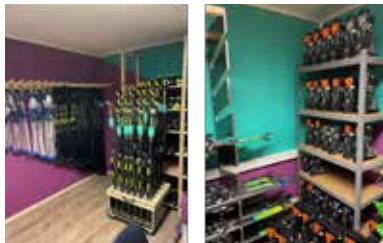
I løpet av de 9 første månedene har vi lånt ut 1975 utstyrsenheter. Vi har registrert 251 låntakere som har lånt utstyr i BUA Andebu. Legger vi til at mange også låner utstyr til egne barn og andre familiemedlemmer, har vi nok fått 5-600 brukere i løpet av de første 9 månedene. Tallene viser tydelig at det er behov for en BUA i Andebu. Vi gleder oss til å videreutvikle BUA Andebu videre. Takk til våre støttespillere

Vi ønsker å rette en stor takk til alle støttespillere som har bidratt økonomisk med å få på plass BUA Andebu. Vi har bl.a. fått støtte fra Andebu Sparebank, Bufdir, Gjensidigestiftelsen, Sparebankstiftelsen DnB, IKEA Nabofond, Norsk friluftsråd og Statsskog.

Takk til Tonny og Leif

Jeg ønsker også å rette en stor takk Tonny og Leif for en fantastisk frivillig innsats i BUA. De er på plass i BUA hver tirsdag og torsdag, og har medvirket sterkt til å gjøre BUA Andebu til en flott møteplass for låntakerne og oss som jobber der.

Roar Fjeldbo
Koordinator BUA Andebu



Vinterutstyret på plass.



Andebu Frivilligsentral

Helse

Verdensdag for psykisk helse – «Vi har alle en psykisk helse»

10. oktober hvert år markeres verdensdagen for psykisk helse med ulike arrangementer om høsten i samarbeid med foreningen «Mental helse».

Vi har alle en psykisk helse, og det at «Vi trenger hverandre» ble utnevnt som årets tema av verdensdagen. Å løfte blikket og spør etter, «hvordan går det», eller om noen trenger hjelp, ringe til noen du vet kan sitte mye alene hjemme.



Verdensdagen for psykisk helse. Benker som inviterer til felles samtaler laget av kommunens proff-gruppe.

Dato:	Tidspunkt:	Program:	Sted:
6. oktober	kl. 18.00 - 20.00	Lær Merket Helse om ulike psykiske helseproblemer og hvordan de kan håndteres. Lær Merket Helse om ulike psykiske helseproblemer og hvordan de kan håndteres. Lær Merket Helse om ulike psykiske helseproblemer og hvordan de kan håndteres.	Helsehuset - Herredshuset Herredshuset gate 1 0160 Stokke
7. oktober	kl. 11.00 - 16.00	Helsehuset inviterer til en informasjonsmøte.	Helsehuset - Herredshuset Herredshuset gate 1 0160 Stokke
8. oktober	kl. 11.00 - 16.00	Helsehuset inviterer til en informasjonsmøte.	Helsehuset - Herredshuset Herredshuset gate 1 0160 Stokke
10. oktober	kl. 18.00 - 20.00	Ettermiddag med tema om psykisk helse, inkludert en foredrag om psykisk helse og hvordan den kan håndteres. Ettermiddag med tema om psykisk helse, inkludert en foredrag om psykisk helse og hvordan den kan håndteres.	Helsehuset - Herredshuset Herredshuset gate 1 0160 Stokke
11. oktober	kl. 11.00 - 16.00	Foreningshuset inviterer til en informasjonsmøte om psykisk helse og hvordan den kan håndteres. Foreningshuset inviterer til en informasjonsmøte om psykisk helse og hvordan den kan håndteres.	Helsehuset - Herredshuset Herredshuset gate 1 0160 Stokke
12. oktober	kl. 11.00 - 16.00	Foreningshuset inviterer til en informasjonsmøte om psykisk helse og hvordan den kan håndteres. Foreningshuset inviterer til en informasjonsmøte om psykisk helse og hvordan den kan håndteres.	Helsehuset - Herredshuset Herredshuset gate 1 0160 Stokke
13. oktober	kl. 11.00 - 16.00	Foreningshuset inviterer til en informasjonsmøte om psykisk helse og hvordan den kan håndteres. Foreningshuset inviterer til en informasjonsmøte om psykisk helse og hvordan den kan håndteres.	Helsehuset - Herredshuset Herredshuset gate 1 0160 Stokke

Verdensdagen for psykisk helse ble i 2022 markert med Sunnheitsdag med besøk av brukerorganisasjoner på Herredshuset. Fysisk og psykisk helse henger sammen, og her kunne man løfte ulike emner og tar tester. Videre hadde vi en åpen dag med mulighet for å bli kjent med tilbud og aktiviteter, samt få mer informasjon om mental helse på sentralen der vi inviterte til gratis kaffe.



Andebu Frivilligsentral

Sunnhetsdager på Andebu frivilligsentral

Det ble også i 2022 arrangert 2 sunnhetsdager, vår og høst. Gratis arrangement som var åpent for alle ble en suksess også i 2021 og skal gjentas. Hørselsforeningen kom med mulighet for hørselstest og hjelp med høreapparater. Diabetsforbundet hadde tilbud om blodsukkertest. Foreningen for slagrammede og Sandefjord kreftforening orienterte om sine tilbud og 3-hjulsklubben presenterte sine spesiell tilrettelagte sykler på 3 hjul. Mental Helse stilte opp med informasjon om psykisk helse og sentralen orienterte om sine ulike tilbud. Det var mye nyttig informasjon, hyggelige samtaler over en kopp kaffe og mange andre interessante aktiviteter på Herredshuset som Bowls, fotobokkurs, kaffe & prat og datacafe.

Qigong i parken 2022

v/Karin Rød 4. august 2022

Det har vært en positiv opplevelse for meg å få lov å ha Qigong i tre parker denne våren. Jeg har blitt vennlig mottatt i Andebu, Stokke og Badeparken i Sandefjord.

Det har stort sett vært kaldt, vått og vindfullt på tirsdager denne våren og antallet varierte endel pga været, mellom 5-21 hvert sted, så totalt 20-40 deltakere hver uke. Totalt 238 fremmøtte i mai og juni.

Noen har hatt med stol for å støtte seg på, et par har kommet med rullator, men de aller fleste orker fint å gjøre øvelsene stående i 45 min. Alder 25 - 89, med hovedvekt 45 - 75 år, pensionister, uføre, sykemeldte, fatigue etter behandling, stressa etter jobb... flere grunner til oppmøte.

Det har hver uke kommet noen nye og noen har faktisk hvert med nesten hver gang.



Jeg har hatt tre forskjellige Qigong program etter Biyunmetoden som jeg har byttet på i tillegg har vi gått grundig igjennom noen av øvelsene hver gang. Tilbakemeldingene er at : Qigong roer kroppen og tankene, balansen er blitt bedre, muskelspenning løses, «det gjør godt»

Jeg kommer gjerne igjen neste vår hvis det er interesse for det.

Igjen tusen takk for meg, det er gøy å få til Kinesisk folkehelse med norske folkehelsemidler. Det gjør det lett å droppe innom når jeg som instruktør er betalt og slipper å ta inn et lite beløp fra hver deltaker. Noen er tydelig på at de deltar fordi det er gratis, de har ikke økonomi til å delta på trening som koster.

I tillegg har deltatt på Minikultur kræsj i Andebu og i forkant av sykkelturen i Sandefjord. Tusen takk for tilliten.



Andebu Frivilligsentral

Strøbøtteaksjon med jubileum

I samarbeid med Sandefjord kommune og frivillige foreninger og lag, samt Yme-produkter i Stokke ble strøbøtter med påfyll fordelt til over 80-åringer i Sandefjord kommune. Takk til Lions klubb Andebu for godt samarbeid om utkjøring av sandbøttene.

«Aksjon eldresikkerhet» 10 års jubileum 2022

I 2022 har det vært 10 år siden oppstarten av Aksjon Eldresikkerhet og utdeling av strøsand til hjemmeboende over 80 år. Aksjonen har latt seg gjennomføre takket være hjelp fra mange gode og trofaste bidragsytere: Rotary, Lions, Ranvik brygge arbeidssenter, YME produkter, Gjenne- stad Hagesenter, Meny Stokke, Frivilligsentralene, frivillige sjåførere, Brann/redning og Vestfold og Telemark fylkeskommune



Takk til alle gode hjelpere som ble invitert til felles markering og lunsj på Furulund Kro i Stokke.

2022 var frivillighetens år - deltakelse på Aksjon Eldresikkerhet bidro til å bedre folkehelsen i kommunen ved å forebygge ulykker og skader hos de som får besøk – og ved å vise at du bryr deg.

Sterk og stødig

Sterk & stødig er i gang både i Andebu, Høyjord og Kodal hver mandag. Styrke, utholdenhet og balanse trenes, men også det sosiale kommer ikke for kort. Kaffe og vafler etterpå for de som ønsker det. Takk til frivillige hjelpere og velkommen nye og kjente.

Tilbudet er et samarbeid av Andebu frisklivssentral og Andebu Frivilligsentral.





Andebu Frivilligsentral

Eldre





Andebu Frivilligsentral

Andebu bo og behandlingssenter - Rapport 2022

Aktiviteter	Frivillig timer	Antall besøkende
Andebu koret hver mandag	34 timer	255 besøkende
Sangen hver tirsdag	112 timer	775 besøkende
Livsglede barnehage	4 timer	Besøk på alle avdelingene
Bingo	32 timer	40 besøkende
Belgdragerkonserter	14 timer	60 besøkende
Bingoavslutninger	15 timer	40 besøkende
Aktivitetsvenn	230 timer	5 besøkende
	441 timer	1175 besøkende

Årsprogram i 2022

Januar	Juletefrefest med bygdekvinnelaget 7. januar	30 besøkende / 3 time
Februar	Øistein Birkeland konsert 09.02	32 besøkende / 1 time
Mars	15. mars fest for ansatte og pasienter med lunsj og gaver. Samarbeid Andebu pensjonistforening	40 besøkende/ 3 timer
	29. mars konsert med det lille bandet	15 besøkende / 1 time
April	Egen aktivitet på avdelingene	
Mai	14.17. mai besøk fra barnehage, korps og skole. 11.05 konsert med Nordre skur og ballast 12. mai – alpakka besøk	Alle avdelingene 20 besøkende / 1 time Alle avdelingene/ 3 timer
Juni	13. juni konsert med Mona Nylin St. hans feiring ute med grilling og belgdragerne. 23.06	23 besøkende / 1 time Alle avdelingene
August	Alpakka besøk 31. aug	På alle avdelingene
September	Egen aktivitet på avdelingene	
Oktober	Eldredagen med transport til Park hotell med middag og underholdning på Hjertnes 18. okt. Konsert med Tone Krohn & Eick	Fri transport og middag fra frivilligsentralen 25 besøkende / 1 time
November	16. nov konsert Frem fra Glemselen 28. nov Julebord med pårørende	22 besøkende / 1 time 75 besøkende/ 3 timer
Desember	Grøttest på avdelingene St.Lucia med 3 klasse Nyttårsfest for eldre og ensomme 31/12	Alle avdelingene Alle avdelingene På Møylandsenteret

I år har det vært mye spennende med oppstart av Andebukoret for pasienter, pårørende, ansatte og naboer. Alpakka besøk og mange egne aktiviteter på de ulike avdelingene.



Andebu Frivilligsentral

En fin buket med aktiviteter



Bjarne Sommerstad åpner generasjonslekene 2022.



Generasjonsleker i Sandefjord.



Minikulturkræsj 2022.



Andebu Frivilligsentral



Hyggelig hagelunsj med tyske potetkaker. Kaffe & prat.



Kvizz, adventslunsj med frivillige og deltakere på sentralen og Kaffe & prat.



Peisovnfestival, sanseparken i Høyjord.





Andebu Frivilligsentral



Hælja Hime Frokost i Herredshusets hage.



Hælja Hime Frokost i Herredshusets hage.



Sammen på tur.



Rusleturer.



Andebu Frivilligsentral

Julemarked og julaften



Hjemmelagde gaver.



Ungdommer underholder under julemarkeds åpning i Andebuparken.



Gløgg på Herredshuset Spieseri.



Utlodning på julemarkedet.



Julaften på menighetshuset.



Andebu Frivilligsentral

Arbeidsgruppa Beverstien

Arbeidsgruppa Beverstien

Arsmelding 2022

Med en redusert bemanning i arbeidsgruppa Beverstien har dugnadstimene gjennom året likevel blitt hele 866 1/2 timer. I tillegg er det blitt benyttet ekstern hjelp til det store arbeidet det er å holde vegetasjonen nede gjennom hele sesongen.

På senkvinteren og våre fikk Beverstien to gaver fra Frank Vestly som hadde laget to flotte relieffer av henholdsvis en gjedde og en bever. Disse ble montert inne i Beverhukken. Tidligere har Vestly også laget et skilt for å vise hvor Beverstien er og et skilt på benkekonstruksjonen på Westplassen. (Der Brathaug tidligere hadde en tilsvarende sittegruppe nede ved Stisvannet.)

Allerede i april begynte gjester ved Beverhukken å rote til. Dette utviklet seg til hærverk og tilgrising av tilgjengelige fasiliteter. Til slutt bestemte arbeidsgruppa å fjerne bålpannene, stenge dassen samt å redusere innsatsen i dugnadsarbeidet. Det ble også oppdaget at ved ble fjernet fra vedlageret. Baklageligvis har det elektriske anlegget fått en skade som er vanskelig å finne. Det gjorde at deler av betysningen periodevis var ute av drift.

Gjennom vekstsesongen har arbeidsgruppa fått god hjelp fra ekstern gruppe til å holde vegetasjon nede. Dette har ført til at utsynet mot Stisvannet er bedret. Siden den nye eieren av søndre delen av Beverstien vest, ønsket å forbedre området, har det der, med maskiner, blitt veldig bra med større åpenhet og plenfølelse. I tillegg kom det gjeng fra Lions og ryddet slik at bekken fra Rismyhr ble mer åpen og synlig ned til Stisvannet.

Været var spesielt i sommer med skogbrann rett i nærheten og videre tørre forhold. Stisvannet sank så betydelig at det ble dårlige muligheter for å klippe vannliljene dette året. Da regnet kom ble det i så store mengder at Stisvannet ofte førte til overvann spesielt på Beverstiens vestsida. Vannstanden forble ganske høy resten av året.

På høsten tok et vindkast og brakk ned grener på en større bjørk nær Westplassen, men fuktige forhold gjorde det vanskelig å få bort treet. På vinteren ramlet nok en gren ned og smadret gjerdet langs bekken.

Ved juletid ble juletre med lys montert ved Beverhukken og gjester ble invitert til den sjette solstufest ved vintersolhverv. Det ble en fuktig forberedelsesfase, men da de nitten gjestene begynte å komme, letnet det. Et hyggelig avbrekk i julestria ble det og til slutt tittet stjernerne frem. Så kom snøen og gjorde Beverstien vakker. Med uventet frivillig brytehjelp ble det også fint å rusle rundt på stien på avslutningen av året.

Nær 8000 registrerte sine turer på Beverstien, men sikkert tre ganger så mange var også der.

Brian Andreassen

For Arbeidsgruppa Beverstien

Jon Colliander

Sekretær



Andebu Frivilligsentral

Sandefjords Frivilligsentraler

«Med nye frivillige kommer nye ideer og nye tilbud»

<https://www.sandefjord.kommune.no/.../med-nye-frivillige.../>

Flott omtale av frivillighet i hele Sandefjord kommune og de 3 frivilligsentralene i Andebu, Sandefjord og Stokke:

Med nye frivillige kommer nye ideer - og nye tilbud

Har vi ikke hørt sagt at folk som jobber med frivillighet lever lenger? I så fall legger flere hundre sandefjordinger alen til sin livslengde hvert år. Frivillige gleder seg hver dag over å kunne bruke litt av sitt overskudd til å gjøre noe gavnlig for medmennesker. Det er plass til mange flere!

Arenaene for frivillighet er mange i en kommune som Sandefjord. En stor del av aktivitetene i omsorgssektoren koordineres gjennom frivilligsentralene. Sandefjord har tre av dem. Den eldste i sentrum har vært i drift i femti år. Andebu åpnet sin sentral for 20 år siden. I Stokke startet frivilligsentralen høsten 2019.

- Noe av det første vi måtte ta tak i var situasjonen for unge. Ungdomsklubben Magasinet var vinteren 2020 i ferd med å bli oppløst. Frivilligsentralen flyttet rett før koronaen kom til de tidligere banklokalene i Stokke. Her hadde vi god plass til å starte en ny fritidsklubb. Den fikk det passende navnet Banken, forteller Stine Rofeldt, leder for Frivilligsentralen i Stokke.



Tre sentrale ledere i Sandefjords frivillighetsarbeid på petanque-banen utenfor Møylandsenteret i Andebu. En fin aktivitet for eldre mennesker, synes de. Fv: Stine Rofeldt, Wenche Berg Helgesen og Silke Wrede Foto: Leif Magne Flemmen

Populær Hagegerilja

Rundt hundre ungdommer har nå Banken som sitt samlingssted. For unge som ikke bor i den umiddelbare nærhet, tilbyr Frivilligsentralen også transport til og fra. Frivillige eldre stiller opp og lager mat til ungdommene. Dermed har klubben fått litt preg av et generasjonsprosjekt også. Hagegeriljaen er annet tiltak som har vakt stor oppmerksomhet i nærmiljøet.



Andebu Frivilligsentral

- Aktiviteten startet med at en frivillig meldte seg og ønsket å gi en hjelpende hånd til de som selv ikke lenger er i stand til å stelle hagen sin. Vi skaffet en skaptilhenger, skaffet all slags hageredskap og vaktmesterutstyr og kunngjorde tjenesten på Facebook.

Mange meldte seg. Noen trengte hjelp til å stusse hekken, andre til å beskjære epletreet. Behovene viste seg å være mange og ulike, sier Rofeldt. Hun legger til at gruppen ikke kan påta seg regelmessig hagestell.

- Geriljatroppen teller nå ti, men vi vil gjerne ha med flere.

Frivilligsentralen i Sandefjord sentrum er særlig kjent for sin omfattende transporttjeneste, forteller Wenche Berg Helgesen. Hun tilrådde som leder for sentralen sist vinter. Frivilligsentralen har rundt 30 frivillige sjåfører som er i sving gjennom uken. I 2019, det siste normalåret før pandemien, ble kjørt totalt 27 000 mennesker i sentralens minibusser.

- De fire bussene kjører 2-3 ruter hver dag og bringer folk fra hjemmene sine til forskjellige aktivitetssentre. På ettermiddagen sørger sjåførene for henting og hjemkjøring. Rundt 125 personer får hjelp på denne måten.

Kjører folk på handleturner

Innimellom de faste turene setter frivilligsentralen opp handleturner.

- Å kunne komme seg til dagligvarebutikken er en utfordring for mange. Derfor er handlebussen

et populært tilbud. Sjåførene henter og følger med inn i butikken. Ja, kanskje blir det tid til en kaffekopp og en prat i butikkens lille kafe også. Men det er viktig å understreke at tjenesten ikke drives i konkurranse med taxinæringen, sier Berg Helgesen.

Dette tilbudet retter seg mot den eldre del av befolkningen. Frivilligsentralen har også sett at en del unge foreldre har behov for hjelp og støtte.

- Home-Start, som vi kaller det, er en tidsavgrenset avlastningshjelp til småbarnsforeldre. Vi vet alle hvor intens denne perioden kan være for mange unge, sier frivilligsentralens leder.

Det er slik Frivilligsentralene må fungere, mener de tre lederne; til enhver tid være oppmerksom på behovene i nærmiljøet.

Frivillighet utløser nye tilbud

- For oss gjelder det ikke minst å være beredt til å ta i mot frivillige som kommer og tilbyr sine erfaringer og kompetanse i det frivillige arbeidet, sier Silke Wrede som i ti år har vært leder for Frivilligsentralen i Andebu. Den holder til i det gamle herredshusets fornemme lokaler i Andebu sentrum.

- En dag kom en pensjonert datakyndig innom. Han tenkte at noen kanskje kunne trenge hjelp med dataproblemer. Nå er han en ambulerende problemløser særlig for eldre rundt i området, forteller Wrede.

En annen tok kontakt og fortalte at han hadde blitt ganske god på å lage fotobøker. Kunne han være til hjelp for noen? Det ble et kurs i å lage fotobøker av hans initiativ.



Andebu Frivilligsentral

På samme vis kom det også i gang et kurs i slektsforskning.

- En lokal slektsgransker kunne tenke seg å sette i gang et kurs for interesserte. Hver fredag møtes nå 6-8 eldre, særlig menn, med sine pc'er. De hjelper hverandre og søker i arkiver og registre på jakt etter slektsdata. Dette og de andre kursene er viktige sosiale arenaer, sier Silke Wrede.

Rekrutteringen av nye frivillige skjer på mange måter, men Wrede peker først og fremst på Facebook som en god rekrutteringsarena.

- Andre banker på døra eller ringer. Vi er kjempeglade for hver eneste en som melder seg for å være med i frivilligarbeidet. Jeg tror alle erfarer det dypt meningsfylte ved å gjøre en innsats for andre mennesker og fellesskapet, sier hun.

Tekst: Leif Magne Flemmen

FAKTA: Populært hos frivilligsentralene

Andebu

- Sterk & stødig: Balanse- og styrketrening. Sosialt samvær etterpå. Mandag kl 10.30-11.30 og 12-13
- Rusleturer i nærmiljøet. Oppmøte foran menighetshuset. Ta med niste og termos. Tirsdager kl 10.30-13.30
- Fotobokgruppe: Lær å bearbeide bilder, lage fotobok og fotokalender torsdager kl 10.00-13.00
- Individuell datahjelp: Få hjelp med det du trenger innen databruk på pc, telefon, nettbrett kl 12.00-14.00
- Slektsgranskning: Fredag kl 10.00-13.00

Stokke

- Quiz: Allmennkunnskapene testes onsdager kl. 10.30
- Kaffe og prat med faglig eller kulturelt påfyll torsdager kl. 12.00
- Hagegeriljaen: Frivillige bidrar med hagearbeid, snørydding og andre praktiske oppgaver
- Datahjelp: Har du et teknisk problem? Ta med «dingsen» din til Frivilligsentralen for bistand – tirsdag og torsdag kl 12.00-14.00
- Transporttjenesten: Trenger du transport til og fra aktiviteter i Stokke?

Ring 450 80 330

Sandefjord

- Utlånsentralen: Gratis utlån av alpinutstyr, langrenn, snowboard, telt, fiskestenger, stormkjøkken. Åpent mandag, onsdag og fredag fra kl 12.00 til 16.00.
- Transporttjenesten: Transport til aktiviteter og treff. Hver ukedag fra 08.00 til 15.30
- Språkgrupper på biblioteket, Herrekafe og flyktningguide
- Home-Start: Frivillig familiestøtteprogram for småbarnsfamilier
- Datahjelp: Ta med nettbrett, mobil eller PC. Elever fra IKT-service stiller opp og hjelper.

Denne artikkelen er hentet fra magasinet Senior i Sandefjord.

Oppdatert: 12.12.2022 kl. 12:42

Publisert: 27.09.2022

Andebu Frisklivssentral

Andebu Frisklivssentral

Frisklivssentralen i Andebu er del av kommunens helsetilbud. Formålet med frisklivssentralen er å fremme fysisk og psykisk helse. Videre er målet å forebygge eller begrense utvikling av sykdom blant de som bor og oppholder seg i Andebu. Frisklivssentralens intensjoner å styrke innbyggernes kunnskap om levevaner og helse. Frisklivssentralen er samarbeidspartner i det tverrsektorielle folkehelsearbeid, som del av helsetjenestens bidrag inn i dette. Samarbeid med leger, fysioterapeuter og NAV om henvisninger, frisklivsrecepter, er en viktig del av dette arbeidet.

Vi retter fokus mot frisklivs ressurser for helse og livskvalitet og har tilbud om hjelp til å endre levevaner og mestre helseutfordringer. Vi gir hjelp og støtte til de som trenger det, så tidlig som mulig. Målet er at de som kommer til oss skal få bedre livskvalitet.

Vi tilbyr individuell veiledning og gruppe tilbud for å øke fysisk aktivitet, endre kosthold og slutte å snuse eller røyke.

Vårt mål er:

- gi støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer,
- gi veiledning som retter oppmerksomheten mot frisklivsressurser for helse og livskvalitet,
- understøtte brukerens egen læringsprosess,
- gi tilbud så tidlig som mulig ved økt risiko for sykdom,
- gi hjelp til å finne frem til lokale tilbud og aktiviteter som passer for den enkelte bruker,
- styrke innbyggernes kunnskap om levevaner og helse.



Samarbeid er nøkkelen for å fremme helse. I Andebu er det et utstrakt samarbeid på tvers av tjenester, sektorer og private og frivillige aktører i forhold til kurs og kompetanse hevdende tiltak. Det kan f.eks. være fagtema, fagdager og kurs innen kosthold, fysisk aktivitet og psykisk helse rettet mot ansatte. Aktiviteter: trening med mening, Sammen på jobb, Sterk og Stødig, bevegelse/pilates, sirkeltrening, trappa trening, treningsgruppe for ungdom/voksne med rus og psykiatri problematikk og gå grupper. Samarbeidspartnere: leger, fysioterapeuter, NAV, båtjeneste, konfliktrådet, lag og foreninger, treningscenteret.

Andebu Frisklivssentral

Sterk & stødig

Hver mandag møtes personer 65+, på Herredshus i Andebu, pensjonistsenter i Kodal, samt på idrettslag i Høyjord. Høst 2018 deltok flere frivillige på kurset «Sterk & stødig» som Sandefjord kommune har begynt med for å kunne være instruktører på treningene. Fra 2019 har det vært «sterk & stødig» trening i stedet for balansen trening. Målet med treningen i regi av frisklivssentralene i SF kommune er: økning av balansen, styrke, utholdenhet og trivsel hos deltakerne. Dette vil gi mer sikkerhet og forebygge mot fall i hverdagen. Treningene er veldig populært og hvert året antall deltakerne øker. Allerede har vi 4 treningsgrupper. 2 i Andebu og 1 i Kodal og 1 i Høyjord.



Etter treningen pleier det å være en sosial samling med kaffe og niste, enkelte ganger vafler, i regi av frivillige.

Trening med mening

«Trening med mening» er et tilbud som foregår to ganger i uken. Dette er et treningstilbud for mennesker med kroniske sykdommer. Tirsdager i Andebu og torsdager i Stokke. Tilbudet er i samarbeid med Frisklivssentralen i Stokke. Etter treningen serverer frivillige kaffe på Herredshuset. Her første mandag i måneden deltakerne koser seg med vafler. Enkelte ganger har vi også undervisning. Når er det mulig i vår og sommer (fint vær) trening foregår også ut i aktivitetsparken på Møylandsletta. Her trente vi styrke på treningsapparatene, og gikk i trappene. I 2022 Trening med

Mening har fått støtte fra folkehelse tiltak, takk til det vi kunne betale utleie på treningssenter og tilby gratis trening i hele året, hvor i konsekvensen antall deltakerne i gruppe økte om ca. 30%.





Andebu Frisklivssentral

Trening med unge voksne

To ganger i uken tilbyr frisklivssentralen trening på treningssenteret for unge voksne. Dette kan være mennesker som en periode har falt ut fra skole eller arbeidslivet, har et rusproblem eller fysiske, psykiske eller sosiale plager. Vi leier Andebu treningssenter, og de som ønsker det får et tilpasset treningsprogram. Treningene er primært rettet mot styrke, men også veiledning innen kondisjonstrening. Det viktigste er nettverksbygging, tilretteleg-

ging for mestring, angst trening og utvikling av sosial kompetanse.

Samarbeidspartnere: Psykisk helse team, skole og frivillige.

Mål:

- Redusere rusmiddelbruk
- Forutsigbare og tilfredsstillende tilbud til en voksende gruppe omsorgstrengende.

Treningstrappa på Møyland

I samarbeid med Frisklivssentralen startet Gunnbjørn Tangen opp dette prosjektet høsten 2019. Materialer ble handlet inn, og to personer som sonet samfunnsstraff var med på frakt og bæring av materialer. De følte at de fikk være med på et positivt arbeid.

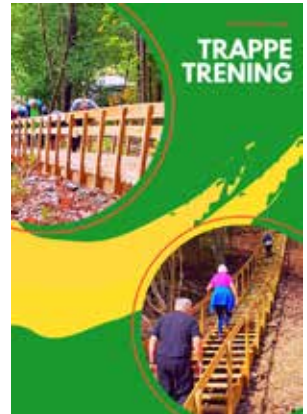
På grunn av snømangel vinteren 2020 ble trappen bygget opp langs den gamle Møylandbakken. Til å hjelpe seg med snekringen hadde Gunnbjørn med seg to gode frivillige medhjelpere; Tommy Sukke og Jørgen Hansen-Sukke. Trappa var i bruk i april 2020. Formålet var at alle innbyggere, både barn, unge og eldre, skulle kunne gå eller løpe opp og ned disse 264 trappetrinnene. Bjarne Aulesjord gjorde en formidabel innsats med å hogge trær slik at det kunne lages en flott utsiktsplass med benker på toppen av bakken.

Mange personer i nærområdet benytter trappa som en del av sin daglig luftetur/treningstur. Også nye innbyggere som på grunn av religion ikke benytter treningstøy, løfter litt på skjortekanten og går trappa. I tillegg blir trappa brukt av barn i barnehagene. Personalet har funnet ut at barna har fått et egnet treningsapparat. Folk fra store deler av Vestfold har kommet til Andebu for å gå eller løpe i trappa. Det viser seg at trappa er i daglig bruk nå i vinter selv med en del snø.

Trappa er omtalt i Sandefjords Blad, Tønsbergs Blad, NRK Vestfold og i sosiale media.

Treningstrappa med instruktør starter etter påsken hver torsdag kl. 11.00 og avslutter i høsten.

Gratis tilbudet som passer til alle, uavhengig alders og fysisk form.





Andebu Frisklivssentral

Ungdomsklubben

Høsten 2019 hadde vi åpning av ungdomsklubb på Herredshuset. Ungdomsklubben er i utgangspunktet åpent mandager 14.30-19.00 og onsdager 13.00-19.00. Ungdomsklubben har blitt en møteplass og en arena for sosialisering, opplevelser og mestring. Her kan de blant annet gjøre lekser sammen, spille spill, se på film og høre på musikk. Klubbkveldene er gratis og ungdommene får servert gratis mat og drikke, noe vi ser er viktig da de kommer rett etter skolen. Siden klubben består av flere rom (biljardrom, spillerom, kjøkken, fellesrom, hage) for grupper med forskjellige interesser (film, lesing, fysisk aktivitet, mat), kan alle finne et «rom» til seg selv. Felles interessegrupper kan forbygge ekskludering og bygge fellesskap. Ved å holde åpent rett etter skoleslutt opplever vi at mange kommer hit for så å ta en senere buss hjem.

I siste perioden vi «oppusset» litt spille rom, den har fått nye sofaene, teppe, putter, benk, en TV til, PlayStation 5, spill og osv. Nå i spille rom vi har 3 konsoller (Nintendo, PlayStation 4, PlayStation 5, to skjermer 55 og 65 tommer, 2 gaming bærbar PC-er med nødvendig utstyr. Klubben er



veldig populær og antall besøkende øker. Første halv året på klubben var 451 besøkende som gri snitt 15 pers. per gang. I andre halv året det var registrert 1033 besøkende, som gir snitt per gang 30,3 pers. og det betyr dobbelt økning. Å gi unge mennesker gode opplevelser mener vi, kan bidra til bedre psykisk og fysisk helse. Ved å være med på ungdomsklubben kan man oppleve mestring, tilhørighet, fellesskap, og en opplevelse av mening. Disse tiltakene ville være med å gi barn og ungdom trygghet i tilværelsen samtidig som aktivitetene her var helsefremmende.

Frisklivssentralen og ungdomsklubben samarbeider med frivilligsentralen som bidrar med frivillige. «Sentralen for friskliv og frivillighet» ønsker å inkludere flere unge frivillige inn i frivilligheten, samt mulige fordeler som frivillig attest, nye venner og arbeidserfaring.





Andebu Frisklivssentral

Mekkeklubben

I 2021 var det største prosjektet etablering av «Mekkeklubb» for ungdom i låven på Haugberg. Der er det laget til en isolert rom på ca. 50 m² i det gamle høylande. Ytterkledning er her låvekledning med litt avstand mellom kledningsborda. Med litt vind var det like kaldt inne som ute. På veggene ble montert spikerslag, isolert og påført panel. Takstoler ble produsert på stedet og montert slik at det ble ca. 3 meter takhøyde. Himling av panel og taket ble isolert med mineralull. Dører ble laget på stedet. Det ble lagt opp røranlegg for

skult elektrisk anlegg med mange stikkontakter og lamper i tak. Alt arbeid ble utført av frivillige. Det har blitt kjøpt inn mye verktøy, grill, kaffemaskin og lydanlegg. Frisklivssentralen har skaffet penger til alle materialer og alt inventar. Mange ungdom hatt et fint tilbud på fredagskveldene. Edin, far til en av guttene, instruerer og passer på. Anel Mujic ble ansatt i 2022. Tilbudet har blitt utvidet til drift også på lørdager. «Mekkeklubb» det er gratis aktivitet dedikert til ungdommer fra 13 til 20 år.



Andebu Frisklivssentral

Sommerferieuka

Sommerferietilbud gjennomføres i regi av ungdomsklubben. Vi ønsket å gi ungdommene noen opplevelser på tampen av sommeren som de kunne ta med inn til skolestart. Vi gjennomførte aktiviteter i 4 dager fra morgen til ettermiddag. Hovedintensjonen var til å la ungdommer glemme og hvile i disse fire dagene, fra det som verden aldri opplever før, pandemien.

Siste sommer har vi vært:

- 1 dag på Høyt og Lavt- klatrepark,
- 2 dag i Munch museum og Oslo City,
- 3 dag paintball i skogen i Stokke,
- 4 dag- gokart i Andebu.

I fjor hadde vi 2 ledige stillinger som var dedikert til mindreårig ansatte fra 16 til 18 år. Vi lystet ut en åpen annonse, og vi kunne ansette to fantastiske ungdommer som er medlemmer på klubben. Hvert år er vi full booket og vi har lang venteliste. Det er ca. 55 plasser. Tilbudet er gratis.



Andebu Frisklivssentral

Utekino

Ungdomsklubben «Morella» i samarbeid med «Hæljå hime» komite arrangerer utekino til ungdommer fra 13 til 16 år. Arrangementet er en del av årlig aktivitetsuke i august. Dette året koste ca. 200 ungdommer seg på kvelden med filmen «Top Gun Maverick». Ungdomsklubben serverte gratis frukt, juice og potetgull.

Frivillige holdt kontroll på ungdommene og vi takker de for at det ble en rolig natt.





Andebu Frisklivssentral

Vinterdag

I fjor arrangerte Ungdomsklubb Morella en vinterdag i Kongsberg hvor ungdommene fikk muligheter til å stå på slalåm eller prøve seg på snowboard. Hele dagen i bakken med fysisk aktivitet har vært vellykket.

Tilbudet er gratis- Morella spanderer transport og skipass.





Andebu Frisklivssentral

Frisbeebane i sentrum

Frisklivssentralen i samarbeid med Andebu Nærmiljøutvalg har etablert en frisbeebane med 9 kurver i skogen mellom H.Glass arena og Skjegerødsvingen. Banen er beregnet på nybegynnere. Her har en del gutter fra ungdomsskolen deltatt i rydding av banen. Frisklivssentralen har skaffet disse greinsakser, sager og økser. Arbeidsklær er også kjøpt inn. Her var mange spreke gutter med god arbeidslyst. Frisklivssentralen har kjøpt inn 100 stk. frisbee til utlån. I Andebuparken er det også montert en kurv til «putting».



Nye skilter og løypelag

Komiteen i Andebu er ny. Komiteens kontaktperson er Gunnbjørn Tangen. Komiteen har i tillegg bestått av Thore Sletvold, Leif Lund, Sølvi Hansen, Tommy Sukke og Morten Skatvedt. Komiteen har tatt over vedlikeholdet av Signoløypene. Her er det opprettet grunneieravtaler og satt opp flere skilt. Det er også merket og skiltet løyper fra Møylandsletta til Skørsåsene for tilkøpling til Signoløypene. Det er også blitt et samarbeid mellom Gravdal Vel, Frisklivssentralen og løypekomiteen om vedlikehold av Gravdalrunden. Komiteen hovedoppgave framover blir å få til at løypa rundt Askjemvannet blir framkommelig selv om det er en liten flom. Det er søkt og gitt byggetillatelse for gangbane og gapahuk ved Askjemvannet. Komiteen vil vedlikeholde ca. 35 km løyper i samarbeid med Gravdal vel og Frisklivssentralen i Andebu. Det er utført ca. 130 dugnadstimer.





Andebu Frisklivssentral

DNT løypekomite i Andebu Sentrum

Det er nå etablert en løypekomite som skal forbedre og vedlikeholde turløyper rundt Askjemvannet, til Vetan, Askjemrunden, Kjørkåsrunderen, Skørområdet og fra Gravdalsrunden mot Gransetra. Løypekomiteen er underlagt DNT Tønsberg og Omegn. Hele 7 grunneiere har til nå signert DNTs standard grunneieravtale. Dette gjør det mulig å skilte og merke turløyper i henhold DNTs merkehåndbok. Mange skilt, stolper og noen infotavler er kjøpt inn av frisklivssentralen. Det kommunale friområdene i nordenden av Askjemvannet ble ryddet. Flere store trær lå ute i vannet og det var en del jobb med å få disse på land og kappet opp til ved.



Klatrepark ved Møyland barnehage

Frisklivssentralen var med på å organisere rydding i området ved gapahuken ved Møylandsletta på forsommeren. All kvist og mindre trær ble malt opp til flis. I dette området er det nå mange tilbud for større barn, men tilbudet for mindre barn er mere begrenset. For at disse også skal få et bed-



re tilbud, ble det i november innhentet tilbud fra foretaket Høyt og Lavt på en liten klatrepark i knatten mellom barnehagen og gapahuken. Dette er et samarbeid mellom Andebu idrettslag, Andebu Nærmiljøutvalg og Frisklivssentralen. Idrettslaget står som byggherre/ tiltakshaver. Frisklivssentralen har gitt et tilskudd på 30 000 kroner.



Andebu Frisklivssentral

Utleie av kommunestyresalen og formannskapssalen på Herredshuset i Andebu

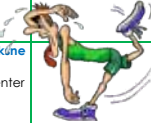
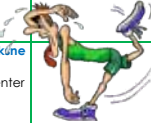
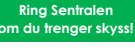
Kommunestyresalen var ferdig oppusset og møblert i 2020. Salen har fått ny farge. Herredshuset er et gammelt ærverdig hus fra 1927. Når vi nå har gitt den gamle festsalen ny farge var det med ærverdighet og respekt vi tok fatt på oppgaven.

Vi har lett etter gammel dokumentasjon på hvordan festsalen opprinnelig så ut. Vi fikk god hjelp av Mona Gran Sukke og hennes kompetanse til valg av tapet og farger Vi har forespurt mange personer i bygda etter erindringer og vi har søkt bredt på nett. Vi fant mye om eksteriøret, og bruken av huset, men ingen ting om interiøret. Om bygget vet vi at arkitekt Børve fra Porsgrunn lot seg inspirere av Brekke Hovedgård i Skien. Det var ikke meningen å føre salen tilbake med hundre år, men det er alltid greit å se seg i bakspeilet når man skal restaurere gamle bygg. Stilepoken på slutten av 1920 tallet kalles nyklassisisme (1905-1930). Den henter inspirasjon fra 1700 tallets klassisisme, og blander inn både Ny-barokk, Art Deco/Jugend og en dose Nasjonalromantikk. Valget gjenspeiler noe av historien, samtidig som huset skulle tilpasses 2020. Nå vi har mulighet til å tilby Andebu sine beboere leie av Kommunestyresalen og Formannskapssalen til høytidelige anledninger som konfirmasjon, dåp, bryllup og begravelse, samt at rommet i det daglige skal brukes som flerbruksrom for både ungdomsklubb, frivillighetsarrangementer, frisklivsgrupper og andre ukentlige aktiviteter. Nytt flott skap med service er kjøpt inn.

Herredshus har også fått på plass ny heis.



Program 2022/2023

  FRIVILLIG FRISKLIVSSENTRALEN SENTRALEN Herredshus, Sentrum 1, 3158 Andebu Ungdomsklubben/Utleie, Justyna				
Frivilligsentral, Silke Wrede tlf. 46933622. Frisklivssentral, Sølvi Hansen tlf. 90090615 Winogrocka tlf. 40970395, BUA, Roar Fjeldbo tlf. 90773412, Dataface, Else Ase tlf. 98856134				
Program 2022				
MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG
 Sterk & stødig, 65+ kl. 10.30: Andebu herredshus+Kodal pensjonistsenter	 Rusleturer kl.10.30 oppmøte: Meninghuset (se eget program)	 Run4Fun kl. 9.00- 11.00 Trillegruppe på Herredshuset kl. 11.00-13.00	 Fotobokkurs kl. 10.00- 13.00	Slektsgranskning kl. 10.00 -13.00
Sterk & stødig, 65+ kl.12: Andebu herredshus + Høyord , klubbhus	Trening med mening kl. 11.00 Trening for lungesyke, diabefikere/ annen kronisk diagnose Andebu treningscenter	Ungdomsklubb "Morella" kl.12.45 - 19.00	Kaffe & Prøt kl. 11.00-14.00 	Kaffe & Prøt kl. 11.00-14.00
		 Bl frivillig/ få hjelp frivillig? Interessert i trening/ kostholdsveiledning? Ta kontakt for en hyggelig prat (alle dager etter avtale)	 Bande.bu kl.15.00-17.00 Solhaug	Bande.bu kl. 14.45-16.00 ungdomskole
Trening for unge voksne kl. 14.00 - 15.00 Andebu treningscenter			Dataface kl. 13.30 - 15.30 Møtested, data-hjelp til det du trenger, tema- innlegg Se eget program	Mekkeverksted kl.17.00-21.00 
Ungdomsklubb "Morella" kl. 14.30 - 19.00		Pårørendeskole/ Demens Oppstart: Nyttår og høst. 6 onsdager kl. 18.00 - 20.30 Påmelding	Trening for unge voksne, Andebu treningscenter kl. 14.00 - 15.00	BUA åpningstider: torsdag kl. 14.00-17.00 torsdag kl. 14.00-17.00 
			Bowls kl. 16-18 Herredshus, komunestyresal, 2. etasje. Gratis, for alle.	 Ring Sentralen om du trenger skysst!

Hjertelig velkommen!

Sentralens team



Daglig leder Andebu Frivilligsentral
Silke Wrede
469 33 622
post@andebu.frivilligsentral.no
silke.wrede@sandefjord.kommune.no



Rådgiver og leder Andebu Frisklivssentral
Sølvi Hansen
900 90 615
solvi.hansen@sandefjord.kommune.no



Leder ungdomsklubb «Morella» og medarbeider Andebu Frisklivssentral
Justyna Antosiak-Winogrocka
justyna.antosiak-winogrocka@sandefjord.kommune.no



**Prosjektmedarbeider «Digital Senior»/
Datacafe på Seniornett Andebu**
Else Marie Aase
409 15 760
else.marie.aase@sandefjord.kommune.no



Koordinator utlånssentral BUA Andebu
Roar Fjeldbo
907 73 412
roar.fjeldbo@sandefjord.kommune.no

www.andebu.frivilligsentral.no
www.facebook.com/andebu.frivilligsentral
Andebu Sentrum 1, 3158 Andebu