



FRISKLVSSENTRALEN

SENTRALEN



Sandefjord kommune

Telefon: 33439678/46933622

Frivillig innsats/ samfunnsengasjement/ hjelp i hverdagen

- Frivillige kan gi praktisk hjelp (gressklipp, datahjelp, handle, vask av vinduer, o.l.) og være sammen med deg på aktiviteter, f.eks. gå tur, besøk, forelese.
- Vi hjelper deg med å finne en frivillig aktivitet som passer dine interesser og din tid. Det arrangeres sosiale møtesteder for frivillige som frokost, middag og tur. Ved ønske skrives frivilligbevis som du kan legge ved (sommer)jobbsøknader!

Ta gjerne kontakt med Sentralen for en hyggelig og uforpliktende prat ☺

Aktuelt er det behov for frivillige hjelpere på følgende områder:

Barn og unge

- «Ettermiddagsaktivitet» på Andebu ungdomsskole: forberede gratis lunsj, fysisk aktivitet/ spill og lekse-/ lesehjelp for elevene: onsdag ettermiddag kl 13.00 – ca 15.00
- Felles uteaktiviteter med barn/ ungdom, en-til-en og i gruppe: tur, gårdsarbeid. Etter avtale.
- Utvide ute-treningsparken «Bootcamp» på tvers av generasjoner. Snekkerarbeid, servering, samtaler, trening. Etter avtale.
- Aktiviteter i ferie for ungdommer
- Leksehjelp for barneskoleelever på biblioteket, tirsdager kl 13.30 – ca 15.30
- Mor-baby-trim: barnepass, treningsinstruktør (får opplæring), tirsdager kl 10-11.
- Hjelp til med forbereding av lunsj på sfo/ barne- eller ungdomsskole og i barnehager

Seniorer

- Frivillige hjelpere på Sentralens datacafe: torsdager kl 12.00 – 15.00. Enkel datakunnskap.
- Aktiviteter (musikk/ synge, spill, lesing, fysisk aktivitet, lage ting) og middagsservering på Andebu sykehjem og i boligene i Skjeggerødveien.
- Engelsk samtalegruppe: torsdager kl 10-12.00.
- «Treningsinstruktør», enkel trim, opplæring og veiledning fra Sentralen.

Innvandrere/ flyktninger

Mandager kl. 18.00 – 19.00/ 20.00

- Norsk samtalegruppe: snakke norsk og bli kjent på tvers av kulturer
- Enkel leksehjelp for enslige mindreårige flyktninger fra ungdomsskole og voksenopplæring (barneskolenivå)

Annet

- Vert på Sentralen: lage kaffe, forberede frokost, ta telefon, handle, ta bilder, lage brosjyrer
- Stiarbeid: snekre, klippe gress osv.
- Musikk/ underholdning i boligene i Skjeggerødveien