



SENTRALEN

for friskliv og frivillighet
i Andebu

Aktiviteter i nærmiljøet

Trygghet - Trivsel - Tilhørighet



SANDEFJORD
KOMMUNE



FRISKLIVSENTRALEN

SENTRALEN

for friskliv og frivillighet

AKTIVITETER I NÆRMILJØET

FRIVILLIGSENTRALEN

INITIERE PARTNERSKAP-
PROSJEKT "MØTE MELLOM
MENNESKER"

NASJONALT SAMARBEID,
VIDERUTVIKLING INNEN
FRIVILLIGHET

ORGANISERING, INFORMASJON
OM FRIVILLIG ENGASJEMENT

FRIVILLIGOPPDRAG EN TIL EN,
SOSIALE OG PRAKTISKE OPPDRAG

MORGEN AKTIVITET VOLLEYBALL

PÅRØRENDE SKOLE, DEMENTE

GÅGRUPPER MED OG UTEN STAVER

FOTBALL FOR ALLE «UNIFIED LAG»

ÅPNET HUS- SOSIAL MØTEPLASS

LESEOMBUD

SENIORDANS

NORSK SAMTALEGRUPPE

DATA-CAFE

TRIM MED BARN

AKTIVITETER FOR UNGDOMMER

AKTIVITETSVEIEN, DEMENTE

AKTIVITETSPARK + BOOTCAMP

ARBEIDS PRAKSIS

NÆRMILJØ

OMSORGSANG

LYST PÅ LIVET

BALANSETRENING

VEILEDNING OG KURS
(RØYKESLUTT KOSTHOLD)

FLERKULTURELT DAMETREFF

RUSLETURER

TRILLEVOGNGRUPPE

KREATIVSAWLING

SELVHJELPSGRUPPER

TILRETTELAGT TRENING I GRUPPER
ELLER INDIVIDUET

SLEKTSGRANSKING

SKOLEPÅTRULJE/ TL

GÅRDSARBEID

VOLLEYBALL

FALL OG BRANNFOREBYGGING

FRISKLIVSENTRALEN

FRISKLIVSRESEPT HENVISTE
PASIENTER FRA LEGER

TRENING MED MENING FOR
KRONIKERE



FRISKLIVSENTRALEN

SENTRALEN



Sentralen for friskliv og frivillighet

Sentralen har flyttet til Herredshuset

Andebu har i løpet av de siste 7 årene jobbet med å etablere et aktivitetssenter, hvor folkehelse har fokus, med frivillighet og friskliv som sentrale faktorer.

Åpning av sentralen for friskliv og frivillighet på HERREDSHUSET

Ordfører Bjørn Ole Gleditsch inviterte til åpning av det nye herredshuset 1. september 2018. Han ønsket velkommen i det nye herredshuset og åpnet offisielt med klipping av snor til den nybygde terrassen. Videre ble det informert om virksomhetene på frivilligsentralen, frisklivssentra-



Ansatte på sentralen og leder i Lorens Berg stiftelsen, Elin Sulutvedt (t.h.).



Ordfører Bjørn Ole Gleditsch klipper snoren på den offisielle åpningen av det nye herredshuset 1. september 2018.



Styreleder i Andebu frivilligsentral under åpningen.





Sentralen for friskliv og frivillighet

len og folkehelse/nærmiljø-prosjekter på sentralen, Lorents Berg Stiftelsen, om «Herredshuset pub og restaurant», samt husets historie. Etterpå ble det feiring med kake, litt bobler i glasset og 200 fremmøtte i en solfylt eplehage.

Målet med tiltakene på Sentralen er å motvirke ensomhet, passivitet og sosial tilbaketrekning, gjennom å skape aktivitet, deltakelse, etablere møteplasser og sosialt fellesskap. Få liv i huset igjen og skape et aktivt nærmiljø for alle innbyggerne i Andebu.

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 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. Sentralen kan bli et eksempel på hvordan folkehelse kan ivaretas og implementeres i flere nærmiljø i Sandefjord kommune.



Herredshusets inngangsparti om vinteren.





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. Sentralen 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.

Samarbeid er nøkkel 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 hevende tiltak. Det kan f.eks. være fagtema, fagdager og kurs innen kosthold, fysisk aktivitet og psykisk helse rettet mot ansatte. I samarbeid med familiesenteret ble det våren 2015 startet opp en treningsgruppe for ungdom/voksene i Andebu med rus-og psykiatri problematikk. Denne gruppen gjennomfører styrketrening 2 ganger pr.uke i leide lokaler på treningssenteret. Denne gruppen har blitt en stor suksess og mange av deltagerne blir så ivrige at melder seg inn på treningssenteret og trener der flere ganger i uken. Andre aktiviteter: Trening med mening, Sammen på jobb, bevegelighet/Pilates, sirkeltrening og gå grupper.

Samarbeidspartnere: leger, fysioterapeuter, NAV, treningssenteret og lag og foreninger.





Andebu frivilligsentral

Frivilligsentralen er opprettet 2001 for å styrke og fremme den frivillige innsatsen i Andebu. Sentralen 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.
- En-til-en-tjenester 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.

Registrerte frivillige	Kvinner	Menn	ungdommer	Totalt
31.12.2018	104 (+5)	42 (+4)	17	163 (+9)
I 2018 ytet Sentralens frivillige 18948 timer innsats. Dette utgjør 11,1 årsverk				



Andebu frivilligsentral

Drift av Andebu Frivilligsentral

Andebu Frivilligsentral ble opprettet 2001 med Andebu kommune som eier. 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.

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 01.01.2017 vært plassert under «Kultur, friluftsliv, by- og stedsutvikling» i nye Sandefjord kommune. Fra januar til juni 2017 har seksjonssjef for kultur, Hans Gjerløw, vært overordnet leder for frivilligsentralen, siden juli 2017 har Martha Beathe Apall-Olsen vært overordnet leder for hele sentralen for friskliv og frivillighet. 01.09.2018 flyttet sentralen for friskliv og frivillighet inn i nye lokaler på herredshuset i Andebu sentrum 1.

Styret i Andebu Frivilligsentral

Det er avholdt 4 styremøter og 1 årsmøte i 2018. Styret har bestått av:

Fra tidligere «Hovedutvalg for livsløp og kultur»:

Lise-Marie Sommerstad, Tom Cato Abrahamsen, Espen M. Lima,
Laila Røsholt Rød.

Vara: Helene Eriksen, Tina Gran, Tonje Egeberg, Hans Skjelland.

Styreleder: Lise-Marie Somerstad

Nestleder: Espen Lian

Sekretær i styret: Silke Wrede

Fra tidligere «Fellesrådet for eldre og funksjonshemmede»:

Tor Dahl.

Fra lag og foreninger: Brit Wenche Carlsen for Andebu Røde Kors.

Vara: Inger Jensen for Mental Helse

Cathrine Holmen for Kodal Idrettslag

Vara: Tove L. Dahl for Kodal Helselag





Andebu frivilligsentral

Frivillighetspris 2018 til «Arbeidsgruppa Beversti» ble delt ut av Andebu frivilligsentral og Andebu Sparebank på frivilligfesten i Andebu

Frivilligprisen som ble gitt fra Andebu Sparebank/ v Øyvin Hansen og frivilligsentralen / v daglig leder Silke Wrede gikk til «Arbeidsgruppa Beversti». Gruppen i Kodal har dannet en sti og et flott område rundt det sentrale vannet i Kodal som er mye brukt av både turgåere, barnehage og skole, samt selskaper som barnebursdag. Hver onsdag formiddag møtes gruppa bestående av 4 ildsjeler pluss æresmedlem Oddvar Myhre på 95 år til dugnad rundt stien der flere er velkommen til å være med. «Etter innsatsen tennes gjerne bål og grilles pølser», sier leder Kristian Andreassen. Gratulerer så mye, det er velfortjent, og dere er et forbilde og til inspirasjon med deres engasjement.



Fra venstre: Øyvin Hansen fra Andebu Sparebank, arbeidsgruppa Beversti / v leder Kristian Andreassen, Jon Colbjørnsen, Sissel Bedsvåg, Yngvar Christensen, Silke Wrede/ daglig leder i Andebu frivilligsentral, Oddvar Myhre/ æresmedlem i arbeidsgruppa. Bildet tatt av Bjørn Ole Gleditsch.



Andebu frivilligsentral

Frivilligfest i Andebu er årets høydepunkt som mange gleder seg til og som er en stor tak til de frivillige som er tilknyttet til eller samarbeider med Sentralen for friskliv og frivillighet i Andebu. Med festen ønskes å gi litt tilbake for all innsatsen som gjøres i Bygda. Årets store begivenhet for frivillige i Andebu, Høyjord og Kodal ble i år feiret på torsdag 29. november 2018 på Døvle skytterhus i Andebu. Deilig mat ble servert fra Andebu sykehjem.

Som vanlig på Sentralens årlige fest serverte ledelsen fra kommunen. Ordfører Bjørn Ole Gleditsch, kommunalsjef og politisk leder for kultur, friluftsliv, by og stedsutvikling Kristin Flåtten og Bjarne Sommerstad, enhetsleder kultur Hans Gjerløw, Martha Beathe Apall-Olsen, leder for Sentralen for friskliv og frivillighet, enhetsleder på Andebu sykehjem Ragne Haaland og Anita Krøger, kjøkkensjef på Andebu sykehjem.



*Black & Lekker koret.
Bilde er tatt av Silke Wrede.*

Noen av servitørene på frivilligfest i Andebu fra kultur, friluftsliv, by- og stedsutvikling med kjøkkensjef på Andebu sykehjem, Anita Krøger. Fra venstre: Bjarne Sommerstad, leder av politisk utvalg/ Hans Gjerløw, seksjonsleder kultur/ Bjørn Ole Gleditsch, ordfører, Kristin Flåtten, kommunalsjef. Bildet tatt av Silke Wrede.



*Bildet er tatt av
Bjørn Ole Gleditsch.*



Andebu frivilligsentral

Konferanser og nettverksmøter

Daglig leder i Andebu frivilligsentral, Silke Wrede, deltok høst 2018 på 1. felles regionssamling i Vestfolds og Telemarks Frivilligsentraler. Videre deltok hun i nettverksmøter med Sandefjord frivilligsentral, enhetsleder KFBS, Hans Gjerløw, og leder for sentralen for friskliv og frivillighet, Martha Beathe Apall-Olsen, samt nettverksmøter i Vestfolds frivilligsentraler. Høst 2018 deltok Martha Beathe Apall-Olsen på frivillighetskonferansen i regi av KS og frivillighet Norge med tema «hvordan utvikle lokal frivillighetspolitikk».

Aktiviteter for frivillige og deltakere på Sentralen

Andebu Frivilligsentral organiserer hvert år aktiviteter for de frivillige. 2018 har vi invitert til frivilligfest med ledelsen som serverte og Black & White orchestra og Black & Lækker - koret som underholdt i november. I tillegg har sentralen invitert til en frisklivstur «Vandring på Bygdøy» og besøk av Norsk Folkemuseum i september.

Gavemidler

Vi takker Anders Jahres Humanitære Stiftelse og Bess Jahre Stiftelse og for midler for gjennomføring av arrangementer for frivillige og deltakere på Sentralen, samt Andebu Sparebank for samarbeid om frivillighetsprisen for Andebu, Høyjord og Kodal.



*Black & White Orchestra på frivilligfesten.
Bildet tatt av Silke Wrede.*





Folkehelse

God folkehelse handler i stor grad om samfunnsforhold og faktorer som påvirker innbyggernes levekår og helse.

Vi på Sentralen legger vekt på å forhindre ensomhet, skape sosiale møteplasser, beholde nærmiljøet, bevare den fine bygda vår, bevare og forebygge helsen til befolkningen.

«Et styrket felleskap» – frivillighets satsning



Kommune - hjerte - frivillighet

Vi jobber fortsatt med prosjektet, håper at i 2019 skal vi ha en app som gjør et lettere samarbeid med kommune og frivillige.

Vår app heter NY BY, der man vil finne gruppen Sentralen for friskliv og frivillighet. Alle med smart tlf vil kunne bruke denne app og vi på Sentralen ser at dette kan gjøre at vi kan rekruttere flere yngre frivillige og samtidig kunne følge opp alle på en enkel måte.

I 2019 vil dette være en prøve periode og blir spennende å følge.

Last gjerne ned app Ny by: nyby.no/last-ned-app

Nærmiljø i et folkehelseperspektiv

Vi har nå avsluttet vårt prosjekt, men velger å jobbe videre ut fra all den kvalitative kunnskapen vi nå har innhentet. Sosiale møteplasser for barn og unge – kunnskap om hva som fremmer trivsel og helse. Vi fikk opprettet eget Nærmiljøutvalg i Andebu og Høyjord som er meget selvgående pr. dags dato.

Målgruppen var barn og unge, Sentralens arbeidsområdet var Nærmiljø Høyjord. Vår metode i henhold til Helsedirektoratets forutsetninger var:

Ved å ta i bruk kvalitative metoder:

- ville barn og unge få mulighet til å beskrive og fortelle om deres egne møteplasser
- gi oss tilgang til barn og unges «livsverden» og deres opplevelse av eget nærmiljø
- hvilke kvaliteter barn og unge peker på som viktige ved en sosial møteplass
- hva barn og unger ønsker seg i sitt nærmiljø





Folkehelse

Vi gjennomførte undersøkelsen ved nærmiljømøte, Semistrukturerte intervjuer og undersøkte trafikk-mønster i sentralt veikryss ved Heimdal.

Etterarbeid:

- Analyse: Oppsummere og kategorisere innspillene, lokale og samlet. Hva er felles? Hva er ulikt? Hva er de viktigste (hva flere svarer likt)? Aldersbestemte forhold?
- Lage gode oversikter som kan brukes i prosessløpet og som tilbakemeldinger til de som har bidratt i kartleggingen.
- Begynne arbeidet med å formidle resultater til planavdelingen.

FUNN: Fem dimensjoner som beskriver viktige kvaliteter ved sosiale møteplasser i nærmiljøet:

1. Generelle kvaliteter
2. Trygghet
3. Tilgjengelighet
4. Fysiske og materielle forhold (funksjon og vedlikehold)
5. Utviklingsområder



Verdensdagen for psykisk helse på Andebu ungdomsskole.



Verdensdag for psykisk helse på Andebu ungdomsskole. Debatt etter foredrag med Eirik Lundblad.





Verdensdag for psykisk helse

Aksel Fugelli, Eirik Lundblad og Oddvar Vignes brukerorganisasjoner, pårørendekoordinator og aktiviteten «Bowls»

Allerede 28.09. var Erik Lundblad med foredrag «Å se utenfor seg selv» på Andebu ungdomsskole. Eirik tok i dette foredraget utgangspunkt i egne livserfaringer, blant annet en utfordrende ungdomstid og tapet av sin egen mor da han var ung gutt, og delte raust av sin livshistorie, og hvordan utfordringer i eget liv har formet og preget hans livsvalg - på godt og vondt.

10. oktober 2018 markerte vi sammen med Andebu mental helse og biblioteket Verdensdagen for psykisk helse.

"Raushet er gull" var både årets tema og tittel til foredraget med Oddvar Vignes, kjent fra TV-programmet «Elsa om...». På sunnhetssdagen på sentralen 10.10. presenterte i tillegg brukerorganisasjoner, sentralen og pårørendekoordinator i Sandefjord kommune sine aktiviteter. Avsluttende kunne sentralens nye aktivitet «Bowls» (innendørs boccia) prøves.

23. oktober kom Aksel Fugelli, sønnen til Per Fugelli med forestillingen «Den siste resept» på Andebu bibliotek.

Over 100 gjester ble inspirert av forfatteren og Pers ord. Mental helse Andebu, sentralen og Sandefjord Kreftforening orienterte om sine tilbud.

Arrangementene ble finansiert av midler fra organisasjonen verdensdagen for psykisk helse. Samarbeid med Mental helse Sandefjord, Andebu bibliotek og ungdomsskole.



Verdensdag for psykisk helse med sunnhetssdag og brukerorganisasjoner på sentralen. Foredrag ved diabetikerforbundet.



Verdensdag for psykisk helse med foredrag om Per Fygelli og kreftforeningen på biblioteket trakk over 100 interesserte.



Linda Linnestad, Sølvi Hansen med foredragsholder Eirik Lundblad.





Aktivitetstiltak for eldre og seniorer



Sentralens tiltak på Andebu sykehjem

Hver dag er det forskjellige aktiviteter på sykehjemmet. I tillegg gjennomføres det arrangement av forskjellige slag gjennom hele året.

Målet med tiltakene er å motvirke ensomhet, passivitet og sosial tilbaketrekning. Dette møter Sentralen ved å skape aktivitet som er tilpasset målgruppa, trekke inn samarbeids partnere, etablere møte plasser og sosialt fellesskap.

Alle tiltak og arrangement er åpne for alle og frivillige er viktige bidragsgivere til de fleste tiltak på en eller annen måte.

Sentralen har i samarbeid med kulturavdelingen gjennomført «Omsorg sang» på sykehjemmet. Det er også blitt nytt år et samarbeid fra Den kulturelle spaserstokken til vandringsstaven.



Mål:

- Tilbud og tjenester skal utvikles i tråd med samfunnskrav.
- Forutsigbare og tilfredsstillende tilbud til en voksende gruppe omsorgstrengende.

Samarbeidspartnere: frivillige, Nasjonalforeningen for Folkehelse (helselagene i Andebu , Kodal og Høyjord) ,bygdekvinnelaget ,kirkekontoret ,barne-og ungdomsskole, videregående skoler i Vestfold ,Pensjonistforeningen, fellesrådet for eldre, Andebu Lions klubb Andebu, sektorene og virksomhetene i kommunen. Den kulturelle vandringsstaven.





Aktivitetstiltak for eldre og seniorer

Datahjelp for seniorer - slektsgransking

Data cafe er blitt et yndet møtested for seniorer som ønsker individuell hjelp med bruk av nettbrett og datamaskin. Målet er at flere eldre får tilgang til digitale verktøy og opplever trygghet og trivsel i data verden. Hver torsdag og etter avtale er både eldre og yngre frivillige tilstede. Annen hver uke er det undervisning f.eks. i bruk av nettbank. Gjensidige forsikring og Andebu Sparebank har holdt kurs om deres nettjenester på datacafe. Høst 2018 har vi startet med mini-datakurs med ekstern erfaren datalærer. Slektsgransking på nettet drevet av frivillige, tiltrekker og gleder mange hver fredag. Etter eller mellom øktene på datamaskin er det like viktig med den gode samtalen over en kaffekopp, og vafler eller enkel lunsj som frivillige eller praksiselever forbereder og serverer.



Rusleturer

Andebu Frivilligsentral startet i 2001 et prosjekt, kalt "Rusleturer". Turene blir etter beste evne lagt opp slik at flest mulig kan greie å være med. Turene har siden den gang blitt ett varig og svært populært tiltak. Etter en forsiktig start med få deltakere har de i 2018 totalt med vår- og høstturer vært over ca 520 turgåere som har deltatt på de til sammen 24 turer. Hver tur er på ca. 2,5 time med kaffe pause det niste tas med. Alle turene blir forsøkt lagt i nærområdene. Oppmøtestedet er foran menighetshuset i Andebu.





Aktivitetstiltak for eldre og seniorer

Sterk & stødig

Hver mandag møtes mellom 10 og 20 personer, 65+, på pensjonist sentrene i Andebu, Høyjord og Kodal. Høst 2018 deltok flere frivillige på kurset «Sterk & stødig» som Sandefjord kommune har begynt med. Fra 2019 vil det være sterk & stødig trening i stedet for balanse trening. Målet med begge treningsformene er: styrketrening og balanseøvelser, samt bevegelse til musikk som skal øke balansen, styrke, utholdenhet og trivsel hos deltakerne. Dette vil gi mer sikkerhet og forebygging mot fall i hverdagen.



Seniormesse Sandefjord

Oktober 2018 ble det gjennomført 1. «Seniormesse» på lærings- og mestringssenter (Lms) i Sandefjord. Andebu frivilligsentral var med i planleggingen sammen med Lms og flere frivillige og kommunale aktører. På seniormessen kunne ca 150 fremmøtte prate med ansatte og frivillige fra kommunen, foreninger og lag og næringslivet og finne ut og prøve ulike tilbud. Qi Gong, seniordans og dataspill var blant aktivitetene som kunne prøves. Ordfører var tilstede for samtaler. Kantina hadde ekstra god mat den dagen. Foredragene om førerkort, naturlig aldring, samt underholdning/ v Andrea Speilberg fra Kodal avrundet en svært hyggelig og informativ dag. Seniormessen skal også framover finne sted 1 gang i året på Lms.



Aktivitetsvenn

Aktivitetsvenn er et program i regi av Nasjonalforeningen for folkehelse, opprettet 2013 gjennom midler fra TV-aksjonen med tema demens. I Andebu er det helselaget, diakoniet, frivillige, og kommunen på tvers av etater, bla ved frivilligsentralen og folkehelse som er med i arbeidsgruppa. Vi samarbeider med Sandefjord og Stokkes arbeidsgrupper, f.eks. om kurs for interesserte frivillige. Rundt 12 frivillige





Aktivitetstiltak for eldre og seniorer

Aktivitetsvenner er aktive i Andebu og møter jevnlig en eller flere personer med diagnosen demens i deres hjem eller på et senter. Målet med aktivitetsvenn er å gjøre de samme aktivitetene som før du fikk diagnosen sammen med en annen person. Eller kanskje prøve nye aktiviteter. Det skaper trivsel og glede, og helsa opprettholdes best og lengst mulig. Frivillige aktivitetsvenner blir lært opp om demens og passende aktiviteter, og vi inviterer til regelmessige samlinger for å drøfte ytterligere temaer.



*Takk for mange år med frivillig innsats.
Elsa Moland sluttet på frivillig Bingo-tilbud
på Andebu bo- og behandlingssenter*

Beste årgang: 1. kurs i Andebu

April 2018 har vi gjennomført 1. «Beste Årgang»-kurset i Andebu, årgang 1941. Kurset har blitt gjennomført både i Andebu, Sandefjord by og Stokke. Beste årgang Andebu er et samarbeid mellom lærings- og mestringssenter i Sandefjord og frivillige og Sentralen for friskliv og frivillighet i Andebu.

På 2 samlinger på Andebu pensjonistforening har vi fått nyttig og inspirerende informasjon og samtaler, samt god mat i hyggelig fellesskap. Noen av temaene fra kurset: brannvesenet, prest og forskere fra Høgskolen orienterte om sikkerhet og trygghet hjemme, aktiv aldring med trivsel og velvære («Det gode liv») og impulser for «Mitt gode liv»: om det å akseptere og motivere seg selv i hverdagen. Frivillig- og frisklivssentralen ori-



enterte om sine tilbud på sentralen. 2019 om våren skal vi gjennomføre „Beste årgang 1942“. For mer informasjon følg med i lokalavisa fra årsskifte. Takk for alle som bidrar og er aktive!





Trygge lokalsamfunn - Andebu

Hvert år gir Andebu tilbud om utlevering av sandbokser og skifting av batteri til røykvarslere til alle innbyggere over 75 år. Det er medlemmer av Lions Club Andebu som kommer på besøk til alle som ønsker det.

Andebu kommune ble i 2015 sertifisert som et Trygge lokalsamfunn. 2017 samarbeidet vi også med Stokke v/helsekoordinator Inger Marie Solberg, Rotary og Stokke Lions. brannvesenet og Ordfører Bjørn Ole Gleditch i Sandefjord kommune.

Ulykkesskader utgjør en stor risiko for helse og livs-kva-litet, særlig blant eldre. Målet med dette tiltaket er å redusere og forebygge skader og ulykker for eldre og mennesker med nedsatt funksjonsevne.

I samarbeid med flere andre aktører leverer kommunen for 11. år på rad, GRATIS:

- Sinkbøtte med sand til alle over 75 år.
Denne er liten og enkel og håndtere, kan lett strøs der det er glatt og risikoen for og falle er stor.
- Informasjon om hvordan brann kan unngås, skifte av batteri og eventuelt bytte av ikke-fungerende røykvarslere.

Andebu Lions har fått informasjon og opplæring av Sandefjord brannvesen i hva forebyggende brannvern i hjemmet er og hvordan man kan forebygge brann og ulykker.



Andebu Lions er gode samarbeidspartnere og gjør en kjempeflott innsats hvert eneste år.





Flerkulturelle aktiviteter

Lyst på det nye livet

Et samarbeid av NAV integrering, Fønix og frivilligsentralene i Sandefjord (Sandefjord by og Andebu). En hyggelig møteplasser på Fønix i Sandefjord Skolmar der det snakkes norsk sammen, kulturforskjeller diskuteres og det læres av hverandre. I Lyst på det nye livet jobbes med flere temaer som kan styrke deltakernes muligheter for å få jobb og et godt liv. Deltakere er flyktninger fra ulike land som deltar i introduksjonsprogrammet og som møter frivillige. Sammen ble det laget et opplegg som kan bidra til en bedre inkludering av mennesker som har startet på et nytt liv i Norge.

Språkpraksis på sentralen i Andebu: frivillighet, strikkecafe, m.m.

Frivillige med annet enn norsk morsmål har fått mulighet til å praktisere mer norsk ved å delta i frivillig innsats i nærmiljøet, f.eks. på sentralen, på Gjenbruket, Andebu sykehjem og i gårdsprosjektet for barn og unge på Viken gård i samarbeid med Fønix integrering. Noen gjør frivillig innsats sammen med en norsk «språkvenn» for å øke læringseffekten og i tillegg ha mulighet for f.eks. for å lese norsk sammen, oversette tekster/ ord til norsk. En gang i uken er elever fra ungdomsskolens valgfag «Innsats for andre» på sentralen og tilbyr «Språkcafe» for interesserte innvandrere.

Frivillige møter ungdommer som flyktet til Norge uten familie og bor i boligene i Andebu på ulike arenaer i nærmiljøet. Tilbud har vært leksehjelp/ -lesing, prate norsk og engelsk sammen, volleyball, turer i natur, fiske, tenne bål.



Frivilligsentralen ved Inger Johanne Hoivedt. Lage julekalenderappelsin og indianervev. Mini kulturkræsj og bibliotekets juleverksted.





Flerkulturelle aktiviteter

Mini-Kulturkræsj

Høst 2018 fant 2. mini-kulturkræsj sted i gymsalen på Andebu ungdomsskole. Musikk fra hele verden og lokale kunstner, dans fra Sandefjord internasjonal dansegruppe og Andebu Seniordans, trommekurs, stands av frivillige aktører, bamsesykehus, mat fra hele verdens hjørner, samt velkomst fra leder av utvalget for kultur, friluftsliv, by- og stedsutvikling, Bjarne Sommerstad, stod på programmet. Ebenezer Akoi har vært arrangør for Kulturcrash i Sandefjord i 3 år og har utvidet tilbudet til hele Sandefjord med arrangementer også i Andebu og Stokke. Sentralen og foreninger og lag har vært samarbeidspartner. Arrangementene skal finne sted en gang i året framover i både Andebu, Sandefjord by og Stokke, og det er plass for flere bidragsytere.



Zumba.



Capoeira.

Flerkulturell damegruppe

Hver siste onsdag-kveld i måned møtes damer fra ulike land og frivillige på «Anexet» i Andebu for å lage og spise mat sammen og den gode samtalen på norsk rundt bordet. I tillegg drar gruppa på turer sammen og lager mat på arrangementer i Andebu.





Aktiviteter for ungdom

Skolepatrulje

med mange elever som har jobbet et år med å trygge skoleveien for mange. Her samarbeider vi med trygg trafikk, politi, skolen, og frivillige. Opplæring må til både teori og praksis før man setter i gang med dette. Man lærer å ta vare på hverandre, ha respekt, trafikkregler og viktigheten med å trygge vårt samfunn.



Mål: Vi skal ha samfunnsengasjerte og robuste unge som trives og er i stand til å tilegne seg ny kunnskap i skole, fritid og arbeidsliv.

Gratis grøt for ungdommer før skolestart og fruktservering på leksehjelp

En gang i uken tilbys varm grøt til elever på Andebu ungdomsskole før skolestart om morgenen. Frivillige lager grøt og en hyggelig atmosfære i skolens kantine. Lions klubb har sponset tilbudet. Skolen bidrar med handel av matvarene og lokaler. En ettermiddag i uken lager frivillige fruktfat til ungdomsskolens leksehjelp som inviterer til en sunn snack og hyggelige samtaler. Tilbudet finansieres med midler fra IMDI. Tilbudene bidrar til en sunn frokost for ungdommene som kan virke positivt på deres læreevne. I tillegg kan tilbudene bidra til opplevelse av tilhørighet til nærmiljøet for både ungdommene og frivillige.

Samarbeidspartnere: Skolen og frivillige

Mål: Tilrettelegge for sunne måltider og uformelle sosiale møteplasser med tilgjengelighet for alle.





Aktiviteter for ungdom

Gårdsarbeid medvirkning og mestring for barn og unge

I Andebu er det behov for tilbud på en rekke områder knyttet til målgruppen barn og unge. På gården kan barn/unge oppleve det å komme ut av skolen for å gjøre andre arbeidsoppgaver. Bli kjent med gårdsarbeid, dyrene som bor der og ansvaret som hører med. Her vil man oppleve mestring, tilhørighet, fellesskap og en opplevelse av mening. Tanken er at det er lettere å tilegne seg lesing og skriving gjennom å knytte dette til praktisk gårdsarbeid. Her skapes et godt arbeidsmiljø, følge plikter og føle tilhørighet i gruppen.

Samarbeidspartnere: her er skole, frivillige og Vestfold fylkesmann.

Mål: Stimulere barn og unge til utdanning. Verdiene, nær, grønn og kreativ.



Valgfag: Innsats for andre

Valgfagene skal bidra til at elevene, hver for seg og i fellesskap, styrker lysten til å lære og oppleve mestring gjennom praktisk og variert arbeid. Frivillig arbeid har lange tradisjoner i Norge og foregår innenfor samfunn som råder som idrett, kulturliv, eldreomsorg, barne- og ungdomsarbeid, organisasjonsliv og politikk. Gjennom frivillig arbeid kan alle som ønsker det, delta i meningsfylt og samfunnsnyttig virksomhet. Valgfaget, innsats for andre, skal gi ungdommen mulighet til å være aktive deltakere i lokalsamfunnet. Sentralen samarbeider med skolen for å støtte elevene til å finne egnet innsats område for den enkelte.





Aktiviteter for ungdom

Ferietilbud med aktiviteter for ungdomsskole elever

I dette tilbudet er det lagt opp til forskjellige aktiviteter som gokart, dans, volleyball og klatring i aktivitetsparken Høyt og lavt. I år ble det Gåtur til Gaustatoppen som en ny aktivitet. Målet er å inkludere alle. Grupper blir satt sammen slik at alle skal trives og føle trygghet. Frukt og måltider blir servert hver dag, vannflasker deles ut første dagen. Evaluering blir gjennomført både blant foreldre og barn, direkte etter ferieuka. Dette er et veldig populært tiltak, vi øker deltakere for hvert år.

Samarbeidspartnere:

Treningscenter i Andebu og frivillige.

Mål:

- Innbyggerne skal kunne velge å leve sunt og ha god helse lenger
- Ha variert og aktivt kulturliv.



Trening med unge voksne

2 ganger i uken trener Sentralen med unge voksne som faller fra skole og arbeidslivet. Andebu treningscenter blir leid og et tilpasset treningsprogram blir laget for hver enkel deltager. Treningen er primært rettet mot styrke men også veiledning innen kondisjonstrening. Det viktigste er nettverksbygging, tilrettelegging for mestring, angst trening og utvikling av sosial kompetanse.

Samarbeidspartnere: Familiesenteret, psykisk helse, skole og frivillige..

Mål:

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



Ungdomsrommet/Innsats for andre

I løpet av høsten 2018 har ungdommene fra Andebu ungdomsskole pusset opp «gamle rådmannskontoret» som de ønsker å bruke.

Mye planlegging, maling og innredning er blitt gjort og vi håper at i løpet av 2019 blir dette et sted der ungdommen kan få en sosial møteplass etter skolen.

Det er blitt kjøpt inn, tv, diverse teknisk utstyr og PlayStation og Nintendo wii som vi håper de kan få mye glede av.

I disse dager er vi så heldig å få en student fra fagskolen som kan følge opp med planleggingen av dette rommet. Han har jobbet mye med ungdom tidligere og håper hans erfaring kan brukes til å utvikle dette rommet til å bli en god møteplass.



Ivrig ungdom i gang med oppussing av ungdomsrommet.



Innsats for andre elever har plantet nye blomster foran herredshuset og vært med på TV-aksjonen for Kirkens Bymisjon 2018.





Miljøtiltak

Gratis klesbyttestasjon på helsestasjon

Helsesøster og frivillige driver en klesbyttestasjon for pent brukte barneklær. Velkommen innen helsestasjonens åpningstid om du ønsker å bytte/ ta/ levere klær.



Søppelplukkerlaget/ruskedag

Vår 2017 fikk søppelplukkerlaget Sandefjord en «avdeling» i Andebu. Det å være ute og ta opp søppel er en god mulighet for å gjøre noe for miljøet, holder nærmiljøene rene og pene, møte andre, være ute og bevege seg. 2018 har vi startet med ruskedag på verdens aktivitetsdag 10. mai der mange i alle aldre bidro.



Ruskedag i Andebu i anledning Verdens aktivitetsdag 10. mai.





Aktivitetstiltak

Sittedans, samtaler, tur i boliger for mennesker med nedsatt funksjonsevne, bofellesskap i Skjeggerødveien i Andebu

Hver tirsdag og torsdag bidrar frivillige med aktiviteter som sittedans, tur, samtale, mat og med for menneskene som bor i boligene. Tusen takk, også til lederne og ansatte i boligene som har inspirert til aktiviteter inne og ute.



Frivillig innsats i boiliger for mennesker med nedsatt funksjonsevne, Skjeggerødveien i Andebu

Vennskapsbenk på Andebu ungdomsskole

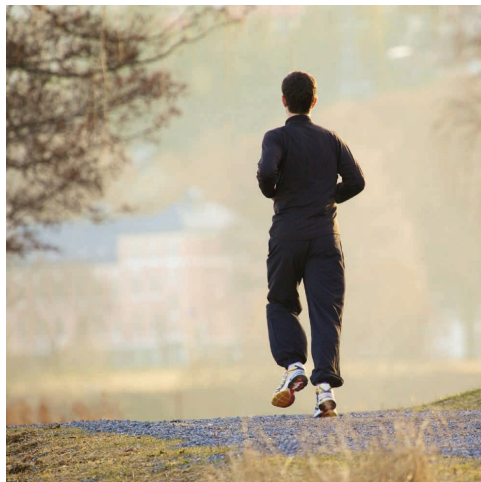
Etter en idé og midler fra FAU på Andebu barne- og ungdomsskole, ble denne fargerike, flotte vennskapsbenken levert og avduket på skolen i dag. Det ble en høytidelig seremoni med taler og sang. Vennskapsbenken er bygget av barn fra «gårdsprosjekt for barn og unge».





Run4Fun/Frisklivstur

Hver onsdag morgen kl. 08.30 møtes en gruppe for å være med å jogge. Vi tar hensyn til de som ikke vil eller klarer å løpe så fort. Dette tilbudet er åpent for alle, men det er ingen gå-gruppe. Her er det lov å komme med ønsker hva man vil gjøre, og vi har det gøy og hyggelig sammen. Sted bestemmes av Sølvi. Om vinteren kan vi gå på ski eller trene inne på treningssenteret hvis været ikke tillater å være ute. Målet er å komme i litt bedre form. Etter trening er det tid til en liten kaffe og prat. Gruppa er ferdig kl. 10.30.



Bilder fra sentralens frisklivstur til Bygdøy høsten 2018. Bildet er tatt av Sølvi Hansen.



Gravdalrunden

Gravdal vel ønsket å utbedre noen bløte partier på deler av Gravdalrunden og skilte turløypa med skilt og infotavler i henhold til merkehåndboka til Den Norske Turistforening.

Gravdalrunden som er vel 6 km lang har vært i bruk i over 40 år og hele tiden har velforeningen hatt gjestebok lengst vekk fra bebyggd område. De ivrigste turgåere får påskjønnelser fra velforeningen.

Gravdalrunden blir benyttet både på barmark til sykkel og gange og som skiløype. Som skiløype utgjør Gravdalrunden en del av Re-løypene. Re-løypene er nok de mest benyttede skiløyper av turgåere sentralt i Vestfold. Men mange ukjente brukere etterlyste bedre merking/skilting.

I den forbindelse gikk Sentralen i samarbeid med Gravdal velforening sammen og fikk underskrevet en avtale med grunneiere om tilrettelegging og merking av Gravdalrunden. Gravdal velforening skrev en søknad om stønad fra spillemidler til anlegg for idrett og friluftsliv som ble godkjent.

Det er nå flotte skilt og tavler med kart, historie om Gravdal, Gravdal Vel, skiløypene, samt bilder fotografert av Kjell Skalleberg. Det er vel verdt å ta turen rundt løypa.

Samarbeidspartnere: Gravdal velforening, grunneiere, Sandefjord kommune, Vestfold fylkeskommune, Andebu nærmiljøutvalg, Andebu sparebank, Gunnbjørn Tangen, dugnadsgjengen fra Gravdal vel og frivillige fra Sentralen.



offisiell åpning av nyskiltet tursti «Gravdalrunde» på åpningsdagen til Herredshuset 1.9.

Med ca 40 turgåere



Andebu helselag delte ut frukt og hadde quiz under offisiell åpning av Gravdalrunden 1. september.





Bootcamp

Bootcampen er nå ferdigstilt og prosjektet er avsluttet. Men vi fortsetter med å utvikle og bruke parken. Yngvar Sollie er vedlikeholds vaktmester for plassen og vi har startet med treninger hver mandag fra 18:00 -19:00.



Opplæringstjenesten i Vestfold fylkeskommune tar med elevene sine en gang i uken for å trene. Hvert år er det nye elever og synes dette er spennende møteplass, der man kan utfordre seg og trene sammen.

Tilbudet er åpent for alle over 14 år og kan brukes hver eneste dag.

Vi har egen facebook side og her er linken:

https://www.facebook.com/Andebu-bootcamp-610196949191011/?ref=br_rs





Andebu Mangfoldlag



Andebu Mangfoldlag er et fotballag som legger vekt på sosial inkludering og deltagelse som hovedmål, ikke bare de sportslige resultatene. En viktig del med Unifiedtanken er det unike faktum at funksjonshemmede og funksjonsfriske støttespillere ved behov spiller på samme lag. Laget skal fremstå som en enhet der alle er likeverdige og har en lik rolle og plass på laget. Vi ønsker oss en type fotball der gleden ved selve spillet, og deltagelsen i dette, overskygger ønsket om seier og tap. Holdninger er viktig, sosial inkludering og mestring.

Dette har vi klart og Andebu og er utrolig stolte av å kunne presentere dette laget som er med i mangfoldlagaen. Så visjonen til NFF har vi i Andebu klart.

NFFs visjon «Fotball for alle» forplikter. Alle som vil skal få delta i fotballen.

Vi er nå mange deltagere og sammen har de fått et eget samhold, de treffes utenom treningene, på treningene og kamper/ Cuper.

Det er faste treninger, faste sosiale arr og faste kamper / cuper. Dette skaper godt miljø, fysisk aktivitet og god folkehelse. I år har vi spilt 14 kamper og hatt mange treninger.

Samarbeidspartnere: Andebu idrettslag og fotballgruppen, frivillige, bolig tjenesten, tjenestekontoret, Signo døve og blinde senter og Vidaråsen bofelleskap.

Mål:

- Øke motivasjon, trivsel og arbeid mot 0 –visjon i forhold til mobbing
- Tilrettelegge for uformelle sosiale møteplasser med tilgjengelighet for alle.





FRISKILVSSENTRALEN

SENTRALEN

Herredshus, Andebu Sentrum 1, 3158 Andebu

Tlf. 46933622, 92697884, 90090615

Program 2019

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG
Gågrupper kl. 9.00 -10.00 flere nivåer		"Run for fun". Lett løpetrening. Kl. 9.00. April til oktober.	Gågrupper kl. 9.00 -9.45 Sirkeltrening kl. 9.45 -10.30	Slektsgrenskning kl. 10.00 -13.00 
Sterk & stødig, 65+ Kl. 10.30: Andebu herredshus og Kodal pensjonistsenter Kl.12: Høyord, klubbhus	Rusleturer April til Oktober kl. 10.30 Oppmøte Andebu Menighetshus se eget program	Frisklivsresept - Motivasjons - Kurs: Vektreduksjon, røykeslutt, kosthold. Selvhjelpsgruppe. Ta kontakt Andakt 12.00 - 12.30 Sykehjem	"Åpent hus" Sen frokost, vafler, møtested kl. 10.30 -12.00	Sen frokost/ lunsjtreff kl. 11.00 -12.00 
Trillegruppe Turer for foreldre med barn kl. 11.00 Sosialt samvær etterpå 	Trening med mening kl. 11.00 -12.00 12 ukers kurs for lungesyke og diabetikere Andebu treningsenter	 Seniordans Du trenger ikke partner kl. 15.00 - 17.00 Pensjonistsenter I regi av Seniordans	Trening med mening kl. 11.00 12 ukers kurs for lungesyke og diabetikere (i Stokke)	Kreativ-gruppa + "Talk norwegian" - språkcafe kl. 11.00 -14.00 Samtale, håndarbeid, kunst.
Hyggetreff med vafler kl. 11.30 -12.30 lett trim (ulike uker) Sykehjem 	Allsang kl. 11.00 -12.00 Sykehjem 	 Datacafe kl. 12.00 - 15.00 Møtested, data-hjelp til det du trenger, tema-innlegg Se eget program 	Bingo kl. 11.00 - 12.30 (ulike uker) Sykehjem	Lesing kl. 12.00 -13.00 (annenhver uke) 
Trening for unge voksne kl. 14.00 - 15.00 Andebu treningscenter	"Lyst på livet" Kurs/ "livscafeer"/ samtalegruppe 6 møter (1 x i måned) Oppstart etter avtale	Pårørendeskole/ Demens Oppstart 01/ 2018 6 onsdager kl. 18.00 - 20.30 Påmelding	Trening for unge voksne kl. 14.00 - 15.00 Andebu treningscenter	Bowls (innendørs Boccia) kl 13.15-14.15 Kommunestyresal, herredshus. Gratis. For alle.
Fotball for alle «Unified lag» kl. 18.00 Andebuhallen	Sittedans kl. 17.00 - 19.00 Andebu idrettshalle I regi av Seniordans	Flerkulturell dametreff kl. 18.00 - 20.00 Møtested/matlagning Siste onsdag i måned på "Anexet"	Bowls kl. 16.00 -18.00 Herredshus, kommunestyresal, 2. etasje	Ring Sentralen om du trenger skys!
Bootcamp Utendørs-trening Kl 18.00 - 19.30 Møylandsletta	Bassengtrening kl. 19.00 - 20.00 På Andebu ungdomsskole I regi av Nasjonalforeningen for folkehelse, lokallag Andebu			

Hjertelig velkommen!



Sentralens team



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



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



Prosjektleder Folkehelse
Linda Linnestad
926 97 884
linda.sorensen.linnestad@sandefjord.kommune.no



Koordinerende leder av Sentralen for friskliv og frivillighet
Martha Beathe Apall Olsen
984 55 856
martha.beathe.apall-olsen@sandefjord.kommune.no

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