

Årsmelding

2024

Andebu Frivilligsentral og Frisklivsentral Andebu
Sentralen for friskliv og frivillighet



SANDEFJORD
KOMMUNE



FRISKLIVSSENTRALEN

BUA Seniornett



Sentralen for friskliv og frivillighet

Aktive møtesteder på Herredshuset i Andebu

Andebu Frivilligsentral med BUA Andebu + Frisklivssentral Andebu
med ungdomsklubben «Morella» = «sant

Sentralen for friskliv og frivillighet

I Andebu har vi siden 2011 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. Her finnes også ungdomsklubben «Morella» og utlånssentralen BUA Andebu (sidebygning) og gjennomfører Seniornett Andebu sine aktiviteter. 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 fra tidligere Andebu kommune har linjer til Sentralen, enten ved at ideene har oppstått der eller at Sentralen har vært med som samarbeidspartnere. 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.

Velkommen på sentralen som deltaker, frivillig og samarbeidspartner, og takk til alle som er med!



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



Andebu Frivilligsentral

Beste årgang

Beste årgang er en todagerssamling for 77-åringene. Du får tilsendt invitasjon i posten det året du fyller 77 år. Det er frivillige som sammen med ansatte på sentralen gjennomfører dette i Andebu. I år har vi endelig kunne gjennomføre dette på Herredshuset igjen.

Mål

Samlingen fokuserer på mestring og muligheter, og målet er å

- sette fokus på et godt og aktivt liv som senior
- skape bevissthet rundt egen helse og trivsel
- bidra til å sette i gang refleksjon og inspirasjon
- bidra til økt trygghet og tillit til hjelpeapparatet.

Målgruppen er 77-åringene uten omfattende pleie- og omsorgsbehov.

Innhold i samlingene

Tema som gjennomgås kan for eksempel være

- det gode liv (aktiv i egen aldringsprosess)
- mitt gode liv (verdier – holdninger – egenverdi)
- kommunens planer for seniorer
- brannsikkerhet og trygghet i hjemmet
- kosthold
- fysisk aktivitet
- aktivitetstilbud og muligheter

Innholdet er basert på innspill fra 77-åringene.

Organisering

- Ressurspersoner presenterer de ulike temaene, og etter hvert innlegg legger vi opp til refleksjon og samtaler rundt bordene. Her oppfordrer vi deltakerne til å tenke høyt sammen.

- På samlingene får hver deltaker en mappe som inneholder nyttig informasjon.
- Det er ergoterapeuter, fysioterapeuter og frivillige seniorer som arrangerer samlingene.

Kontakt enhet forebygging og mestring hvis du ønsker mer informasjon, telefon 33 41 53 00.





Sentralen for friskliv og frivillighet

Sentralens høsttur 2024 til Roseslottet i Oslo

For Sentralens tur for frivillige og deltakere på sentralen i 2024 reiste vi med buss fra Andebu kl. 09.00 og satt kursen mot Oslo. Turen gikk først til Roseslottet. I 2020 var det 80 år siden Norge ble angrepet i 1940, og 75 år siden frigjøringen i 1945.

Roseslottet er en kunstinstallasjon og et pedagogisk prosjekt som har til formål å fortelle historien om okupasjonen av Norge og om de grunnleggende prinsippene for demokrati, rettsstat og humanisme som da ble satt ut av kraft. Vi ble delt i tre grupper og fikk en spennende guidet omvisning og litt egentid.

Kun en fem minutters kjøretur fra Roseslottet finner vi Ly-

sebu. Her fikk vi servert en god hjemmelaget lunsj før vi reiste videre. Lysebu var Norges nasjonalgave til Danmark, og ble bygget i 1916 i tradisjonell norsk byggestil. Videre gikk turen til Bærums Verk. Her finner vi en historie som strekker seg 400 år tilbake i tid. De første smeltehyttene ble bygget i 1610. Handelsstedet har siden den gang vært gjennom flom, brann, omstilling og utbygging. Vi så oss om på egenhånd i de over 40 spennende butikkene, gallerier og utsøkte spisesteder. Etter en innholdsrik dag kjørte vi hjemover og var tilbake i Andebu kl. 17.15.

Takk til alle som har vært med, samt Teletur as som organiserte dette sammen med oss.





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 holdnings skapende arbeid for å fremme frivillighetstanken.
- Inspirere enkeltpersoner/organisasjoner/gruppertil 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 data-opplæring, kreativgruppe, turer, trening, lyst på livet, aktiviteter og samtalegrupper for ulike mål grupper, sen frokost/ lunsj-/ kafetreff, 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\en.

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 kommune-eiet 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.

Siden 2011 har frivilligsentralen vært samlokalisert med frisklivssentralen og utviklet møtestedet «Sentralen for friskliv og frivillighet» sammen i samarbeid med «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. Utlånsentral BUA, opprettet i 2022, har flyttet i sidebygningen, tidligere «vaktmesterbygg». I 2024 har vi i tillegg fått mulighet til å bruke tidligere restaurant - lokalene på Herreds-



Andebu Frivilligsentral

Andebu Frivilligsentral

huset som skal utvikles til en «Frivilligkafe». I tillegg skal sidebygningen «Stallen» tas i bruk for barne- og ungdomsarbeid.

Ansatte på Andebu Frivilligsentral

Daglig leder: Silke Wrede

Koordinator BUA Andebu og BUA aktiv: Roar Fjeldbo
Prosjektmedarbeider, Digital Senior: Tor Erik Tretterud
Prosjektmedarbeider, barn, unge og integrering:

Julia Lytvin

Prosjektmedarbeider, Frivillikafe: Stine Romøren
Ungdom på ungdomsklubb: Sivert Stein Elgesem
Samarb. med konsulent: Inger Johanne Ihle Rasmussen
Bedriften «At Ease» <https://at-ease.no/>

Styrearbeid i Andebu Frivilligsentral

Det ble avholdt 4 styremøter og 1 årsmøte i 2024.

Styret fra årsmøte 2024:

STYRELEDER:

Tom Cato Abrahamsen, Høyjord ungdomslag

NESTLEDER:

Tom Brynjulfsen, Andebu ungdomslag

Kjell Skalleberg, Andebu nærmiljøutvalg.

Aleksandra Korolkiewicz, frivillig i Andebu frivilligsentral

Stine Romøren, frivillig

Lars Viggo Holmen, frivillig

Geir Wiike, Kodal Helselag

Varamedlemmer:

Ragnar Eckholdt, frivillig i Andebu frivilligsentral

Gro Fadum Holm, menighetsråd Høyjord

Jørunn Solheim Hotvedt, frivillig

Det er ikke lenger folkevalgte i frivilligsentralens styre.

Sluttet i styret etter årsmøtet 2024: Tonje Elisabeth Egeberg, vara: Bjarne Sommerstad, frivillig og Inger Jensen, Mental helse Andebu.

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 2024:

- 1 samling i nettverket Vestfolds frivilligsentraler
- Nettverksledersamling i Norges FRivilligsentraler
- 4 møter med Sandefjord og Stokke frivilligsentral og Kommunalområdet for kultur, idrett og fritid

Styreleder og styremedlem deltok:

- Landsmøte og fagdag i regi av Norges frivilligsentraler

Aktiviteter for frivillige og deltakere på Sentralen

Andebu Frivilligsentral organiserer hvert år aktiviteter for de frivillige.

- Frivilligsentralene i Sandefjord har invitert til felles busstur til frivilligkonferansen i Sandefjord og middag på parkhotellet november 2024
- Videre har vi organisert gaver til alle frivillige som takk for deres frivillige innsats.
- Dagstur med Buss til Oslo august 2024



Andebu Frivilligsentral

Andebu Frivilligsentral: antall frivillige, frivilligtimer og besøkende 2024

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

Registrerte frivillige	Kvinner	Menn	Totalt
31.12.2024	136	52	188
Frivillig innsats 2024: 14 500 timer/8,5 årsverk. Antall brukere/ besøkende 2024: 27 000			

Frivillighetspris for Andebu, Høyjord og Kodal

Under Hælja Hime 2024 kunne den lokale frivillighetsprisen 2024 deles ut til Yngvar Solutvedt. På bildet sammen med Yngvar: styreleder i AFS, Tom Cato Abrahamsen, og fra Skagerak bank i Andebu, Øyvind Hansen. Yngvar takket veldig for prisen og oppmerksomheten. Han ga premien pålydende 5000,- videre til velledige formål.

Prisen skal deles ut etter følgende kriterier: Prisen skal hedre en person eller en lokal forening som har gjort en frivillig innsats for å bedre livskvaliteten til andre mennesker. Personen eller foreningen må ha utmerket seg på en positiv måte, slik at hverdagen har blitt bedre for enkeltpersoner eller grupper.

Prisen er sponset av banken som sammen med frivilligsentralens styre 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.

Fra Nominasjonen

«Yngvar har vært frivillig i omtrent hele sin levetid. Jeg tar ikke mye feil om han har ca. 65 år bak seg som frivillig.



Gratulerer til Yngvar Solutvedt med frivilligprisen 2024 for Andebu, Høyjord og Kodal.

Som

- Speiderleder
- Idrettsleder

Med forkjærlighet for ski, friidrett og fotball. Hvor mange mil han har kjørt opp løyper i Høyjord, vet vel knapt noen

- Lionsmedlem

Her står han på med bl.a. tulipansalg, utlodninger, jule-tresalg og alt hva Lions driver med til glede for mange.

- Med i Folkeakademiet

I de siste årene har han vært «vertskap» på biblioteket ved arrangement der

- Med i Hagelaget

En drivkraft som sørger for billige planter til Andebufolk



Andebu Frivilligsentral

- Med i Høyjord Ungdomslag

Her er han selvsagt æresmedlem

- Med i Høyjord Idrettslag

Her er han også æresmedlem

- Med i Tønsberg Friidrettsklubb

Som dommer og starter har han tjent friidretten, ikke bare i Høyjord og Tønsberg, men også nasjonalt

- Utallige timer med dugnad i form av løypekjøring og løyperydding

- Ikke minst lagt opp Grønne turer i 30 år

De første 25 årene har han lagt opp hhv. 3 og 4 turer hvert år. Da Andebu kommune hadde de Grønne turene alene var det en tredeling mellom Høyjord, Kodal og Andebu. Alle la opp tre turer hver, men hvert tredje år ble de fire turer i de ulike sogna slik at antallet alltid var 10. Ikke bare har han merket, ryddet og satt opp plakater, men også holdt løypene ved like sesongen gjennom. Flerfoldige timer har han dukket ned i bygdebøker og annet materiale for å finne opplysninger om steder turene passerer. Alt fra bjørnehi og jaktområder, gamle gårder og husmannsplasser til historier om familier og steder av historisk interesse i store deler av den gamle kommunen, er noe av det Yngvar har gitt tusenvis av mennesker gjennom 30 år. Det er knapt det sted i Høyjord fra Åletjønn til Gransetra og opp til Lønnskollern i Vivestad

han ikke har mennesker mulighet for natur- og kulturelle opplevelser samt historisk innblikk i fortidas bygdehistorie.

- avslutningsvis

kan nevnes at han i sin stilling som rektor ved Høyjord skole, og som nærmeste nabo til skolen, knapt nok visste forskjell på arbeidstid og fritid. Jobben for og med barn og unge har for Yngvar aldri vært en 8 til 14-jobb. Hans frivillige innsats for skolen utenom arbeidstid kan knapt måles, langt mindre verdsettes. Han var ikke bare rektor, men også vaktmester, snekker, den som heiste flagget ved høytidelige anledninger og var alltid tilstedeværende.

Så er det slik at gjennom et langt liv har bidratt mye, men han er svært aktiv den dag i dag i en alder av 79 år (Yngvar fylte 80 år i 2024 i kort tid etter nominasjonen, anm. S.W.).

En mer verdig kandidat til Frivilligprisen 2024 skal man lete lenge etter. Og uansett hvor lenge du leter, finner du neppe vedkommende.

Avslutningsvis: Her er litt av det som står om Yngve i boka «En hyllest til frivilligheten i Andebu».

Men la oss i denne omgang dvele litt ved Yngvar Sulutvedt. Kulturprisvinneren, idrettslagsentusiasten, speiderlederen, Hagelagsentusiasten, Lionsmedlem og Folkeakademiets kasserer. Disse er alle organisasjoner som nyter godt av hans arbeid. Utrolig hva mannen fikk tid til i tillegg til sin rektorstilling ved Høyjord skole. Man skulle kanskje tro at som pensjonist fikk mannen bedre tid, men den gang ei. Yngvar er mer opptatt enn noen gang og stadig på farta for å gi andre et rikere liv.





Andebu Frivilligsentral

Oversikt eksterne midler/ Andebu frivilligsentral 2024 – takk!

Beløp	Giver	Formål
10.000	Fagforbundet	Prosjekt «Ungdomstiltak» - Honorar/ Lønn
19.000 20.000	Kamilla Revaas Fond	Søkt 2023, får refusjon av utgifter påløpende - Verdensdagen for psykisk helse - Frivilligkonferanse+middag
28.02.24 50.000,-	Thorbjørn Hansen Stiftelse	BUA-utstyr
13.03.24 10.000,-	Kodal NMU: o.k.	Barneaktiviteter, matsentral
15.3. 30.000,-	Anders Jahres Stiftelse	Sentralens høsttur
1.4. 8000,-	Bess Jahres Stiftelse	Dataopplæring
1.4. 30.000	Sandefjord kommune / HSO	Lønn/ prosjektmedarbeider frivilligkafe
1.4. 200.000	Sandefjord kommune/ integrering	Aktiviteter for barn, unge og integrering: lønn, materiell
1.10. 90.000,-	Skagerakstiftelsen 3 x 30.000,-	Pusterom, lekerom, uteaktiviteter
122.000	BUA-Stiftelsen	BUA-utstyr
40.000	Skagerrak Sparebank	Matutdeling før Jul
60.000	Formannskapet / kommunen	Matutdeling før Jul
32.000	Eldrerådet	Transport

forts. neste side



Andebu Frivilligsentral

Forts. Oversikt eksterne midler/ Andebu frivilligsentral 2024 – takk!

Prosjek 2022-2024	Bufdir/ BUA	Lønn, utstyr,....BUA, aktiviteter for barn og unge ifbm BUA
27.10. 22.000,-	Kamilla Revaas Fond	Aktivitet, matglede, fellesskap. Kaffe & prat, rivilligkafe
27.10. 20.000,-	Kamilla Revaas Fond	Verdensdagen for psykisk helse Samarbeid med Mental Helse og pensjonistforening Andebu
1.12.24 80.000,-	Sparebankstiftelse DNB Roar	Tilhenger med logo på folieringen
1.12. 215.000	Momskompensasjon	Brukes til lønn frivilligkafe og barne- og ungdomsmedarbeider 01-04.2025, samt skal brukes til varebil
18.12.24 3000,-	Gjensidige brannkasse	Frivilliggaver + - mat/ unge frivillige
18.12.24 25.000,-	Elkjøpfondet Mot digital utenforskap.	Skanner/ printer, m.m.: Slektsgranskning, datacafe, fotobokgruppe
Nok 10.000	Andebu Sparebank	Lokal dugnadspris/ frivillighetspris (Fast ordning. Deles ut på Hælja Hime.
Søkt 1.11. 3-årig Prosjekt	Bufdir 2.175.000 Svar forventes april 2025	Aktiviteter, fellesskap og matglede Frivilligkafe, barneaktiviteter, buss
Søkt 18.12.24 3-årig prosjekt	Skagerrakstiftelsen Andebu 510.000,- Blir tatt med i søknadsrunden 30.03.25	Matfellesskap, frivillig kafe



Andebu Frivilligsentral

Seniornett Andebu

Datakafé - digital hjelp for seniorer, fotobok-gruppe, slektsgranskning

Andebu frivilligsentral fikk i 2023 midler fra Gjensidig stiftelsen til å starte et prosjekt: Digitalisering av seniorer. En koordinator ble ansatt for å støtte den prosessen. Siden 2024 har Tor Erik Tretterud har vært prosjektansatt. For 2024 og 2025 har vi fått innvilget nye midler fra Damnett stiftelsen, støttet fra Seniornett for å fortsette med dette gode prosjektet.

Et godt samarbeid med Pensjonistforeningen og Seniornett har gjort at vi har kunnet ha ulike arrangementer for å bidra til at seniorer i Andebu skal kunne mestre den digitale hverdagen på en måte de selv føler seg komfortable med. I 2024 har det vært arrangerer datakafé for seniorer på Herredshuset 28 ganger. Vi har møtes på tirsdager klokken 10.00 – 13.00. Antall deltakere har økt gjennom året, det har variert fra 5 til 17 deltakere hver gang. Datakaféen er en møteplass der frivillige veiledere og seniorer i Andebu kan møtes for å snakke om ulike temaer innenfor den digitale verden, uavhengig av kunnskapsnivå. Vi starter ofte med å snakke om et tema. Det kan være: Helsenorge.no, Digipost, Bank ID/ banktjenester, få orden på e-post, finne og laste ned apper, sikkerhet på nett og mange fler. Etter innlegget er det åpent for å få “en til en- hjelp” med ulike digitale utfordringer. Vi har 3 flotte frivillige veiledere som gjør det mulig å gi deltakerne personlig hjelp med sitt eget utstyr, enten det er pc, nettbrett eller smart telefon. I tillegg 1 frivillig som tar ansvar for kaffe og enkel servering. Tusen takk, alle sammen!

Er du nysgjerrig på den digitale verden, men har lite eller ingen kunnskap/erfaring med bruk av pc, nettbrett eller smart telefon, ta gjerne kontakt med oss. Vi ønsker deg velkommen til et inkluderende fellesskap, hvor vi

møtes uansett hvilket nivå vi er på. Et felles mål er å klare så mye av den digitale verden som er nødvendig i hverdagen. og kanskje du også blir nysgjerrig på hva annet du kan bruke nettbrett, pc eller telefon til.

Ev kunne du tenke deg å bruke av din tid for å hjelpe andre med dataverden? Det trengs noen ganger flere for å hjelpe andre som har behov for hjelp med digitale verktøy. Ingen kan alt, men alle kan litt er vårt motto. Du trenger ikke være “proff” for å bli veileder. Bruker du noen av de digitale verktøyene og har litt tid til overs, er det garantert noen som har brukt for deg. Ta gjerne kontakt for en prat om dette er noe du kunne tenke deg.

Fotobokgruppe på torsdager kl 10-13/ v Ulrich Dornieden og slektsgranskingsgruppa på fredager kl 10-13 / v Hans Anders Kjærås med flere avrunder tilbudet på sentralen i Andebu om dataopplæring for seniorer. Vi er imponerte over innsatsen som legges ned i gruppene og ikke minst begeistring, glede og møtene mellom mennesker på disse gruppene.



Bildet er fra Vipps-kurset med Sparebank 1

Seniornett
Andebu





Andebu Frivilligsentral

TV Aksjon 2024

TV Aksjon har lang tradisjon i Norge og blir omtalt som «Årets viktigste søndagstur». Oppmøtested for bøssebærere i tidligere Andebu kommune krets var 2. år på råd på Andebu Herredshus, søndag 20. oktober.

Man kunne velge selv hvor en ev ønsket å gå: HØYJORD, KODAL ELLER ANDEBU. I Andebu var det en gjeng samlet rundt Inger Johanne Ihle Rasmussen, vår samarbeidspartner fra AtEase as rundt TV-aksjonen som har organisert dette lokalt, planlagt sammen med Sandefjord Kommune/ ved området Kultur, idrett og fritid. Tusen takk alle som gikk tur og har planlagt dagen!

TV Aksjon 2024 gikk til Barnekreftforeningen

For pengene skal det etableres familiehus nær sykehusene i Tromsø, Bergen, Trondheim og Oslo der alvorlig syke barn kan være sammen med sin familie. Aksjonsdagen er 20. oktober.

Årets TV-aksjon skal hjelpe barn rammet av kreft og andre alvorlige sykdommer. For pengene fra TV-aksjonen ønsker Barnekreftforeningen å etablere familiehus ved

universitetssykehusene i Tromsø, Bergen, Trondheim og Oslo. Her skal foreldre og søsken lett kunne bevege seg mellom sykehuset og familiehuset slik at de kan leve et tilnærmet normalt hverdagsliv.

I familiehusene vil det også være rom for besøk av besteforeldre, tanter og onkler, venner og andre mennesker som er tett på og har betydning i familiens liv. Dette går pengene til: får ha familien rundt seg.



Kringkastingssjef Vibeke Først Haugen er meget fornøyd med at årets TV-aksjon går til Barnekreftforeningen.

– Jeg er helt sikker på at dette blir en TV-aksjon som vil engasjere befolkningen i 2024. Vi i NRK er stolte over å videreføre verdens største dugnad, som nå er 50 år, sier Først Haugen.

Generalsekretær Trine Nicolaysen i Barnekreftforeningen gleder seg til at hele Norge skal få mer kunnskap om og få bidra til å hjelpe barn rammet av alvorlig sykdom.

– I Sverige, Danmark og Finland ønskes familier med langtidssyke barn velkommen til familiehus i nærheten av behandlingsstedet. I Norge har vi ingen tilsvarende tilbud, og Barnekreftforeningen søkte om TV-aksjonen 2024 for å etablere fire slike hus. Endelig vil også norske barn få muligheten til å ha familien rundt seg mens de behandles for alvorlig sykdom. Familiehusene vil være et kjærkomment tilbud til alle familier med alvorlig langtidssyke barn, sier Nicolaysen.

TV-aksjonen NRK regnes som verdens største dugnad, og aksjonen har utviklet seg til et nasjonalt løft for en god sak. Siden starten i 1974 er det samlet inn over el-





Andebu Frivilligsentral

leve milliarder kroner gjennom TV-aksjonen, omregnet til dagens kroneverdi.

Dette er Barnekreftforeningen

TV-aksjonen 2024 vil skape en bedre hverdag for alvorlig syke barn og deres familie.

Barnekreftforeningen er en selvstendig, landsdekkende og frivillig organisasjon som ble etablert i 1982.

Foreningen har 6000 medlemmer fordelt på 13 fylkeslag, 300 tillitsvalgte og 17 ansatte.

Formålet er å bekjempe barnekreft og gi støtte til familier som rammes av barnekreft.





Andebu Frivilligsentral

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. Å løfte blikket og spør etter, «hvordan går det», eller om noen trenger hjelp, ringe til noen du vet kan sitte mye alene hjemme.

I Andebu er det en samarbeidsgruppe bestående av Andebu frivilligsentral Andebu Mental helse og Andebu Pensjonistforening. Verdensdagen for psykisk helse ble i 2024 markert med ulike arrangement i oktober-måned:

Sunnhetsdag med besøk av brukerorganisasjoner på Herredshuset. Fysisk og psykisk helse henger sammen, og her kunne man løfte ulike emner, samt tar blodtrykk- og hørselstest og få hjelp med høreapparater.

Alt begynner med en tur.

Tur i Andebu med Anette fra Vikingkultur og terapihunden Molly. Anette fra VIKINGKULTUR tar i bruk tur som verktøy – både til sinking og til å roe tankene. Hun sanker urter og vekster til mat og drikke, er medlem i Norges Sopp og Nyttevekstforbundet og turlleder fra DNT – og er spesielt opptatt av vekster som vikingene brukte. Hunden Molly er med på tur. Hun har hjulpet





Andebu Frivilligsentral

menesker som tidligere var redde for hunder. I 2025 inviterte vi flere interesserte til å bli med på tur med Anette og Molly med temaet: hva vokser vilt i Andebu, og hvordan bruke dette? Turen ble bevist arrangert på selve Verdensdagen for psykisk helse, 10. oktober. Natur, det å gå, slå an en hyggelig prat, fellesskap kan bidra til en bedre dag og psykisk, og man kunne invitere med en venn, nabo, et familiemedlem som man tenker kunne ha glede av å bli med. Etter turen ble deltakerne invitert til Herredshuset og mjødurtkaker og/ eller mjødurt lapper, samt leskedrikk eller toddy av granskudd fra Anettes produksjon ble servert. Det var også mulig å høre mer om Anettes virksomhet. Arrangementet ble organisert i samarbeid med bedriften At ease / v Inger Johanne Ihle Rasmussen.

Lars Petter Kjær på Andebu Bibliotek

På kvelden var det foredrag med Lars Petter Kjær. Ca 80 frammøtte på Andebu menighetshus lyttet til hans



innlegg. «Sorgen etter selvmord kan være destruktiv. Den har i seg et mørke som kan virke forlokkende, en kraft som kan ødelegge, og som kan bryte deg ned. Ansvar et en gir seg selv kan knuse en», skriver Kjær. Og det er den vi blir kjent med i sin bok om sønnene Elas og Benjamin. Den absolutte sorg. Uten framdrift. Uten innsikt. Det er farens historie, og hans perspektiv. ... «Elias og Benjamin lever i oss lesere lenge etter at boka er lukket.»

Sunnhetsdager på Andebu frivilligsentral

I 2024 ble 3 sunnhetsdager arrangert, vår, høst, vinter. Dette er årlige gratis arrangement som er åpent for alle, som ble en suksess også i 2024 og som skal gjentas også framover. Brukerorganisasjoner viste seg fram. Sandefjord Kreftforening orienterte om sine tilbud. Diabetesforbundet hadde tilbud om blodsukker-test. Hørselsforeningen kom med mulighet for hørsel-

stest og hjelp med høreapparater. Mental Helse stilte opp med informasjon om psykisk helse og Sentralen med BUA og Seniornett orienterte om sine ulike tilbud. Det var mye nyttig informasjon, hyggelige samtaler over en kopp kaffe og mange andre interessante aktiviteter på Herredshuset som BUA, Bowls, fotobokkurs, kaffe & prat og datacafe.



Andebu Frivilligsentral

Strøbøtteaksjon – aksjon eldresikkerhet

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 San-

defjord kommune. Takk til Lions klubb Andebu for godt samarbeid om utkjøring av sandbøttene. Det er 12. år denne aksjonen ble gjennomført.



Aksjon eldresikkerhet

Sandefjord kommune er med i Trygge lokalsamfunn samarbeidet i Vestfold. Det betyr økt fokus på ulykkes- og skadeforebyggende arbeid og ulike tiltak knyttet til dette. Et av tiltakene er Aksjon Eldresikkerhet med utdeling av strøsand til hjemmeboende over 80 år. Målet er at eldre lett skal kunne strø når det er glatt og dermed unngå fallulykker og brudd. Dette er også et av tiltakene i den vedtatte handlingsplanen «Leve hele livet i Sandefjord». Takk til alle sjåførene som stiller opp år etter år!

Mer informasjon om Leve hele livet i Sandefjord finner du på Sandefjord kommune sin nettside: [Leve hele livet i Sandefjord - Sandefjord kommune](http://levehelelivet.no)





Andebu Frivilligsentral

Sentralens rusleturer

Siden oppstart av frivilligsentralen i 2001 har frivillige gjennomført ca 24 årlige rusleturer, vår og høst. 2023 fikk gruppa med seg nye frivillige. Turplanleggere kommer nå fra både Andebu, Høyjord og Kodal. 1 frivillig har vært med i rusleturplanleggingsgruppa siden oppstart i 2001! Det er imponerende og uvurderlig! Tusen takk, Hans Bøl! Hans bidrar også med de fine bildene fra rusleturene.

De fleste turene går i Andebukretsen, noen i Sandefjord ellers. Det har vært med opp til 40 personer på de enkelte turene. Rusleturene går på tirsdager kl. 10.30 til ca 13.30. Oppmøtested: parkeringsplassen foran Menighets huset, Bankbakken 6, 3158 Andebu. Ev felles kjøring er organisert. Ved Kodal-turer møtes Kodølingene på parkeringsplassen foran butikken der. Ta med egen nis te, sitteunderlag og termos/ vann for pausen underveis der ofte oppsøkes spesielle kjente eller ukjente steder.

Oversikt over turene fås på Herredshuset og ligger ute på <https://andebu.frivilligsentral.no>





Andebu Frivilligsentral

Andebu bo og behandlingssenter

Rapport på aktiviteter som involverer frivillige 2024

Tekst: Therese Midtgaard Jensen, frivilligkoordinator

På Andebu bo- og behandlingssenter (BBS) arrangeres mange aktiviteter for beboere, pårørende og andre med tilknytning til sykehjemmet. De fleste av disse aktivitetene har frivillige som ledere eller medhjelpere, og det legges ned et stort antall timer i frivillig innsats på senteret. Beboere, pårørende og ansatte ved Andebu BBS er svært takknemlig til alle engasjerte frivillige som gir av seg selv, og som muliggjør så mange og varierte aktiviteter og arrangementer.

Faste fellesaktiviteter på Andebu BBS er Tirsdagssangen med kaffe og kake hver tirsdag; Andebukoret med faste øvelser annenhver onsdag; og bingo annenhver torsdag. Alle disse fellesaktiviteter har frivillige som ledere eller medhjelpere. Nytt av året er «Hobbyhjørnet» og «kino» en mandag i måneden, initiert og ledet av en

frivillig. Hobbyhjørnet var fast hver mandag i vårhalvåret, men har hatt pause hele høsten pga mangel på frivillige til dette. Da tok en av de frivillige i stedet initiativ til kino. Den månedlige kinoen har vært godt besøkt og godt likt av mange beboere.



Av aktiviteter som ikke involverer frivillige kan nevnes «Kirkens sangstund med andakt» med prest/diakon og organist fra Andebu kirke annenhver torsdag, og sangstunder med musikkterapeuten annenhver onsdag. Fra høsten 2024 har vi også hatt jevnlig besøk fra Gravdal barnehage annenhver uke, alternert på mandager og fredager.

Et samarbeid med Andebu ungdomsskole og valgfaget «Innsats for andre» har gitt oss noen grupper elever som har kommet jevnlig over en periode, inn i avdelingene i møter med beboerne.

Frivillige er også viktige bidragsyttere ved større arrangementer, som sankthansfest og julebord. Konsertene i regi av Den kulturelle vandringsstaven (DKV) ledes av frivillige kulturverter.

I tillegg har vi frivillige som kommer på besøk til enkeltbeboere eller hele avdelinger, noen går tur inne og ute, noen slår av en prat, og noen har med hund. Alt er til stor glede for beboerne.

Andebu bo- og behandlingssenteret: antall frivillige, frivilligtimer og besøkende 2024





Andebu Frivilligsentral

Andebu bo- og behandlingssenter: antall frivillige, frivilligtimer og besøkende 2024

Aktivitet	Antall ganger	Antall frivillige per gang (gj.snitt)	Antall deltakere per gang (gj.sn)	Totalt antall frivilligtimer
Sangen	40	8	45	360
Andebukoret	20	4	25	120
Bingo	18	5	18	270
Hobbyhjørnet	13	2	10	78
Kino	4	1	18	10
Overslag totalt antall frivilligtimer på faste fellesaktiviteter:				838
Aktivitetsvenn/turvenn/ besøkshund el.	4 faste frivillige kommer enten hver uke eller annenhver uke, til enten hele avdelinger eller flere enkeltpersoner. Anslår omtrent 100 frivilligtimer her.			

Arrangementer og konserter 2024

Måned	Arrangement	Antall frivillige
Januar	03.01. Juletreffest med bygdekvinnelaget	5
	24.01. Popquiz og allsang med Arne Morsund	1
Februar	23.02. Konsert Victor Lorentzen	1
Mars	06.03. Foredrag: «Freia – et lite stykke Norgeshistorie»	1
	12.03. Konsert: Den gode melodi (DKV)	2
	18.03. Konsert: Mona Nylin m/Rolf Karlsen og Finn Olsen	2
April	15.04. Konsert «De nære ting» med Maria Mohn og Frøydis Grorud (DKV)	2
	17.04. Huskonsert: Andebukoret i Atriet	4
	24.04. Konsert: Andebukoret på Møylandsenteret	6
	25.04. Konsert: Barnekoret KoBaKo	
Mai	05.05. Konsert: Skibergkoret	1
	13.05. Konsert: Panfløytist Roar Engelberg (DKV)	2
	17.05. 17.mai-toget kom oppom. 17.mai-feiring i avd.	
Juni	19.06. Konsert: Bal Musette/Den gode melodi	1
	20.06. Sankthans-feiring ute med grilling og konsert med Belgdragerne	10
	29.06. Konsert: Mona Nylin	2
August	19.08. Åpen øvelse med Finn og venner	6
Septemb.	06.09. Konsert: The Attitunes (DKV)	2
Oktober	02.10. Konsert: Sandefjord ukuleleorkester (DKV)	2
	23.10. Konsert: Andebukoret på Møylandsenteret	7
	23.10. Konsert: Finn Olsen med venner i Atriet	6
November	15.11. Konsert "The two of us spiller Beatles" (DKV)	2
	22.11. Popquiz og allsang med Arne Morsund	
Desember	06.12. Julebord for beboere og pårørende	4
	13.12. Luciafeiring med 3. trinn Andebu skole og Gravdal barnehage i avdelingene; sang og lussekatter til alle	
	10.12. Konsert: Sandefjord ukuleleorkester (regi Andebu pensjonistforening)	2
	18.12. Julekonsert med Andebukoret m/ venner	7
	20.12. Konsert med deler av Fosneskoret	
Omtrentlig totalt antall frivilligtimer på konserter og arrangementer: 130 timer		



Andebu Frivilligsentral

Aktiviteter for barn og unge

Barn- og ungdomsarbeider Julia Lytvyn

I 2024, innenfor rammen av prosjektet for barn og unge i Andebu, Kodal og Høyjord, ble følgende aktiviteter gjennomført fortløpende - Hobbyklasse, Kreativ kveld, Lekerom for små barn, Pusterom, Uteaktiviteter for barnefamilier. Det ble også store arrangementer – Påskeeggjakt, Siste skoledag, Forskerdagen, Muffinsdagen, Vanndagen, Sykkeldagen "Tour of Andebu", Treff og lek i parken, HalløysDag, Jul i Andebuparken osv. La oss nå fortelle litt mer om hver av dem.

Hobbyklasse

Barneskolebarn har for andre året hatt mulighet til å være på Hobbyklassen på tirsdager. Hver gang forbereder vi emner, og så tegner, limer og lager håndverk sammen. Vi hadde temakvelder om dyrene i skogen vår, om fugler og årstider, og snakket også om høytider og laget unike gaver til våre kjære til jul, påske, morsdag og andre dager. I snitt deltar 20 barn på disse kveldene, og vi møtes mer enn 30 ganger i året.





Andebu Frivilligsentral



Kreativ kveld

Vi holdt også Kreative kvelder for barn i barnehagealder annenhver fredag. Der tegnet vi, spilte instrumenter, danset og til og med sang. Barn i denne alderen er ikke så iherdige, så vi måtte ofte endre aktivitetene deres. I snitt kom det 8-10 barn. Møtene er for øyeblikket innstilt, men vi håper veldig på å komme tilbake til dem i begynnelsen av neste skoleår.



Lekerom

I oktober startet vi et nytt prosjekt for barn som ikke går i barnehage. Hver mandag fra kl. 10 til 13 kan de komme med foreldrene sine og tilbringe tid i lekerommet vårt. Dette prosjektet er laget for å bli kjent med foreldre og barn, lære å leke sammen, finne venner og bare ha det hyggelig og nyttig.

Vi synger sammen, spiller støyinstrumenter, spiser og leker. I snitt deltar på møtene våre 10 barn i alderen fra 6 måneder til 3 år. Og selvfølgelig prøver vi å finne noe som vil være interessant for alle. Vi har allerede blitt



Andebu Frivilligsentral

veldig godt kjent, og vi er glade for at det kommer flere og flere nye barn til oss.

Pusterom

I samarbeid med Forandrings Hus i Sandefjord arrangerer vi Pusterom på ungdomsskolen hver torsdag, hvor ungdommer får deilig mat og sosialt samvær. En gang i måneden lager vi alle sammen mat på skolekjøkkenet, og så har vi rundt 20 unger som elsker å lage mat. Andre dager spiller vi brettspill, holder konkurranser og leker i gymsalen. Dette er alltid veldig varme møter som har stor betydning for tenåringene.

Uteaktiviteter for barnefamilier

I september startet vi våre første familieturer uten-dørs. Uteaktivitetene våre fant sted på Vetan, Goksjø, Trollsvann og i Andebuparken. Vi klatret ikke bare på fjellet, men klatret også i parken, lette etter skatter i innsjøen og dro på aking. Disse møtene er alltid akkompagnert av deilig mat - vi griller pølser, marshmallows, og lager kakao over bålet. På møtene våre deltar 10 familier hver måned. Aktiviteten er rettet mot familiene Andebu, Kodal og Højord, men vi ønsker alltid familier fra nabobyene velkommen.



Påskeeggjakt

I 2024 holdt vi vår første påskeeggjakt. Været var regnfullt og kaldt, men rundt 80 barn kom på festen. Først gjorde vi quiz og så lettet etter egg. Noen fant masse egg, andre var ikke så heldige. Men barna delte sjokoladeegg og godt humør med hverandre.

Siste skoledag

Vi ble ferdig med å samle inn ryggsekkene og delte dem ut en uke før skolestart, vi fikk mange positive tilbakemeldinger.

Forskerdagen, Muffinsdagen, Vanndagen

Vi holdt disse arrangementene i juli, da det var felles sommerferien. De fikk også stor respons, med 30-40 barn som deltok hver gang.

I år var en ny dag forskerdag, hvor vi gjennomførte eksperimenter med enkle produkter som finnes på ethvert kjøkken. Barna fikk muligheten til å gjøre eksperimentet selv, og det var fantastisk!



Sykkeldagen "Tour of Andebu"

For andre år på rad holder vi sykkel dag. I 2024 deltok ca 60 barn i tre aldersgrupper. Den yngste deltakeren var nesten to år gammel. Barna fikk medaljer og premier, og selvfølgelig deltakerdiplom.



Andebu Frivilligsentral

Vi er glade for at denne dagen begynner å bli tradisjonell for Andebu og stadig flere barn ønsker å være med på den.

Treff og lek i parken

Dette er en uke som vi tilbringer med barn i 4-7 klasse. Hver dag lekte vi i parken, holdt konkurranser og quiz, og lagde mat fra forskjellige land sammen. Hver dag tilbrakte vi 4 timer sammen, men selv det var aldri nok for oss. Barna og ungdommene på sommerjobb ble veldig gode venner med hverandre og vi hadde noen veldig morsomme dager.

HalloLysDag

Sammen med kirken i Andebu holdt vi en alternativ markering 31. oktober. Først samlet de seg i kirken og deretter gikk fakkeltoget ned til sentrum. Og i parken ble barn og foreldre traktert med aktiviteter, skattejakt, godteri, boller og kakao.

Jul i Andebuparken

Det siste arrangementet i 2024 var en julefeiring for barnefamilier. Sammen med våre frivillige som støtter oss gjennom året, ønsket vi å gi barna en spesiell dag. Været var sol og i hagen og parken vår var det 8 stasjoner hvor barna fullførte oppgaver - tok kreative bilder, tegnet, spilte instrumenter, konkurrerte i nøyaktighet og fingerferdighet. Og selvfølgelig hadde vi pølser og vafler til alle.

Og så kom julenissen til oss med en stor pose med gaver. Barna fikk godteri og små gaver. Dette arrangementet var en fin måte å avslutte 2024 på.

Barne- og ungdomsavdelingen håper at vi vil holde mange arrangementer for våre beboere også i fremtiden. Vi gleder oss til å se dere igjen!





Andebu Frivilligsentral

BUA Andebu

BUA Andebu ble offisielt åpnet 8. juni 2022, som BUA nummer 200 i Norge. 2024 er vårt andre hele driftsår. Vi er nå ca. 270 BUA-er i Norge, og det har blitt et stort nettverk med mange låntakere. 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.



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.



Åpningstider

I dag har vi åpent tirsdag og torsdag fra 14-17.

Vi samkjører også åpningstidene med BUA Sandefjord, slik at vi ikke har åpent samtidig. Det gir bedre dekning totalt sett i kommunen. Og siden Roar jobber begge steder, er det forholdsvis enkelt å frakte utstyr mellom BUA-ene ved behov.

Litt statistikk

Pr. 31. desember 2024 har vi 1207 utstyrsenheter for utlån.

I 2024 har vi følgende utlånsstatistikk:

Antall lån	517
Antall unike låntakere	251
Antall utstyr utlånt	2365
Antall unikt utstyr utlånt	753
Antall utstyr tilgjengelig	1207

Dette viser at 62 % av alt vi har tilgjengelig for utlån har vært utlånt minst én gang i løpet av 2024.

I gjennomsnitt er alt utstyr utlånt ca. 2 ganger.

Fra vi startet opp i juni 2022 har vi registrert 586 unike låntakere. Tar vi høyde for låntakere som også låner til samboer/ektefelle, foresatte som låner til ett eller flere barn og lærere som låner for elever, kan vi trygt si at vi har over 900 brukere av utstyr fra BUA Andebu.

I tabellen under har vi sammenlignet BUA Andebu sine tall fra 2024 med BUA Sandefjord.

	Andebu	Sandefjord
Antall lån	612	1918
Antall utstyr utlånt	2365	10435
Antall låntakere	251	1094



Andebu Frivilligsentral

Utstyrstyper

Vi har utstyr for alle årstider. Vi kan nå låne ut det meste av det man trenger til en campingtur om sommeren, eller en skitur om vinteren. Til stor glede for store og små. I tillegg har vi mye utstyr tilgjengelig i BUA Sandefjord som kan benyttes i Andebu ved behov, og vise versa.

Bua Aktiv

BUA Aktiv er et samarbeidsprosjekt mellom de tre frivilligsentralene i kommunen. BUA Aktiv disponerer BUA-bilen og skal bidra med lavterskelaktiviteter i kommunen, enten på egenhånd eller i samarbeid med andre aktører. Eksempler er Kom deg ut-dagen i samarbeid med DNT, sommeraktivitetene for ungdom i samarbeid med Sandefjord kommune og Forandringshuset, aktiviteter på Agaardsdagen i samarbeid med Sandefjord Byen Vår, aktiviteter på Hælja Hime, høstferieaktiviteter i samarbeid med sanitetsforeningen, utstyr til sommercampen til Vestfold jeger og fisk, sommeravslutning i Andebuparken og aktiviteter i samarbeid med Møylandssenteret. I vinter har vi fraktet mye skøyter til skøytehallen ifm. skøytedager på skolene.



Bærekraftssamarbeid med Fjellsport AS

BUA Andebu har gjennom organisasjonen «1% for the Planet» et bærekraftssamarbeid med Fjellsport AS. Det innebærer at vi kan motta donasjoner fra Fjellsport til utlån i BUA Andebu. Utstyr som har skjønnhetsfeil, er levert med feil merking, er returnert eller som Fjellsport av andre grunner tar ut av sitt sortiment, blir donert bort istedenfor at det kastes eller går til tekstilgjenvinning. Det betyr mye flott utstyr til BUA.

Takk til de frivillige i BUA

Jeg ønsker også å rette en stor takk til de frivillige som hjelper til i BUA. En spesiell takk til Leif for en fantastisk frivillig innsats for BUA i 2024. Leif er alltid på plass, og bidrar sterkt til å gjøre BUA Andebu til en flott møteplass for låntakerne og de som jobber der.

Roar Fjeldbo, Koordinator BUA Andebu





Andebu Frivilligsentral

Gratis matutdeling og samarbeid med matsentralen i Larvik

Andebu frivilligsentral i samarbeid med Andebu helsestasjon, Helsesykepleiere, Sandefjord kommune og interesserte frivillige har tatt opp igjen utdeling av gratis matkasse til barnefamilier i Andebu, Høyjord og Kodal som trenger et tilskudd med mat. Andebu Helselag har vært ytterligere samarbeidspartner og hjelp til med å pakke kassene. I løpet av 2024 ble det delt ut matesker til gjennomsnittlig 40-60 familier annenhver tirsdag (ikke i ferie).

Vi henter mat fra matsentralen hver tirsdag for å kunne fylle eskene godt. Det er ikke alltid like mye mat vi kan hente fra matsentralen i Larvik. Der betaler vi en årskontingent for å kunne hente mat og være med på å forhindre matsvinn, samt dele ut matesker lokalt.

Vi bruker også maten derfra til blant annet ungdomsklubben og kaffe & prat – tilbud på sentralen, samt andre aktiviteter.

Maten fra matsentralen som vi serverer må alltid være gratis for andre. Før jul fikk vi innvilget ekstra midler fra politikerne og Skagerakbank Andebu for prosjektet slik at vi kunne gi litt ekstra til familiene i en økonomisk ekstra krevende tid.

Matutdelingen er drevet av en fantastisk gjeng frivillige og ansatte som fort har ført til flere frivillige som brenner for emnet og til et nytt møtested på tirsdagene der de samles og pakker mat. Påmelding til matutdelingen går nå via elshesstasjon, barnevernet eller helsesykepleiere for å nå den mest aktuelle brukergruppen vår, som er barnefamilier.

Med hjerte for mat, matredding og miljøet





Andebu Frisklivssentral

Andebu Frisklivssentral

Frisklivssentralen i Andebu utgjør en vesentlig del av kommunens helsetilbud. Formålet er å fremme både fysisk og psykisk helse blant innbyggerne. Sentralen har som mål å forebygge eller begrense utviklingen av sykdom blant de som bor i Andebu. Sentralen arbeider med å styrke befolkningens kunnskap om helse og livsstil og er en aktiv deltaker i det tverrsektorielle folkehelsearbeidet, i samarbeid med andre helsetjenester.

Vi samarbeider nært med leger, fysioterapeuter og NAV for å sikre henvisninger og frisklivsrecepter. Dette samarbeidet utgjør en viktig del av vårt arbeid for å støtte innbyggernes helse og velvære.

Frisklivssentralen setter søkelys på å identifisere ressurser for helse og livskvalitet, og tilbyr støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer. Vi gir hjelp og veiledning tidlig i prosessen for å sikre bedre livskvalitet for de som søker hjelp. Vi tilbyr individuell veiledning og gruppetilbud for å øke fysisk aktivitet, endre kosthold og støtte de som ønsker å slutte å snuse eller røyke. Vårt mål er å:

Gi støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer. Gi veiledning som fokuserer på frisklivsressurser for helse og livskvalitet. Støtte brukerens egen læringsprosess. Gi tilbud så tidlig som mulig ved økt risiko for sykdom.

Hjelpe med å finne lokale tilbud og aktiviteter som passer den enkelte bruker. Styrke innbyggernes kunnskap om levevaner og helse.

Samarbeid er nøkkelen til å fremme helse. I Andebu har vi et tett samarbeid på tvers av tjenester, sektorer, samt med private og frivillige aktører. Dette inkluderer



kurs og kompetansehevende tiltak innen kosthold, fysisk aktivitet, og psykisk helse, rettet mot ansatte.

Aktivitetene ved Frisklivssentralen inkluderer «Trening med mening», «Sterk og Stødig», «Bevegelighet/pilates», «Trappetrening», «Treningssgruppe for ungdom/voksne med rus- og psykiatriproblematikk», og «Gågrupper.»

Vi samarbeider med en rekke partnere, inkludert leger, fysioterapeuter, NAV, bøtjetjeneste, konfliktrådet, samt lokale lag og foreninger, og treningssenteret.



Andebu Frisklivssentral

Sterk & stødig

Hver mandag samles personer over 65 år på Herredshuset i Andebu, pensjonistsenteret i Kodal, og på idrettslaget i Høyjord. Høsten 2018 deltok flere frivillige på kurset «Sterk & Stødig», som Sandefjord kommune har innført for å utdanne instruktører til treningene.

Fra 2019 har fokuset vært på «Sterk & Stødig» trening i stedet for bare balansetrening.

Målet med treningene, arrangert av frisklivssentralene i Sandefjord kommune, er å øke balansen, styrken, utholdenheten og trivselen blant deltakerne. Dette bidrar til økt sikkerhet og forebygging av fall i hverdagen. Populariteten av treningene har ført til økende deltakelse hvert år, og vi har etablert fire treningsgrupper: to i Andebu, en i Kodal og en i Høyjord, som gir et trygt og inkluderende treningsmiljø.

«Sterk & Stødig» programmet er spesielt utviklet for eldre, med søkelys på styrke, balanse og koordinasjon. Deltakerne blir veiledet av dedikerte instruktører gjennom varierte og tilpassede øvelser som utfordrer og styrker kroppens muskler og ledd. Etter treningen arrangeres det vanligvis en sosial samling med kaffe og niste, og noen ganger vafler, organisert av dedikerte frivillige.





Andebu Frisklivssentral

Trening med mening

Bakgrunn: Trening med mening er et samarbeid mellom Frisklivssentralen i Stokke og deltakere med kroniske sykdommer. Formålet er å tilby regelmessig trening og sosialt fellesskap for å forbedre livskvaliteten.

Aktiviteter og gjennomføring:

1. Treningsøkter:

- Treningen foregår to ganger i uken, med økter på tirsdager i Andebu og torsdager i Stokke.
- Deltakerne får tilgang til treningsapparater og veiledning fra instruktører.
- I 2023 har vi også benyttet aktivitetsparken på Møylandsletta for styrketrening og trappetrening.

2. Sosialt samvær:

- Etter treningen møtes deltakerne på Herredshuset, der frivillige serverer kaffe og vafler.
- En gang i måneden er servert vafler eller frukt.



3. Resultater og tilbakemeldinger:

- Deltakerne har rapportert økt livskvalitet, bedre helse og økt mestring.
- Fellesskapet og støtten fra instruktører og meddeltakere har vært avgjørende for suksessen.

Vi ser frem til et fortsatt positivt samarbeid i 2025!

Trening med unge voksne

Frisklivssentralen i Andebu tilbyr trening på treningssenteret to ganger i uken, spesielt rettet mot unge voksne. Dette inkluderer en målgruppe som kan ha falt ut av skole eller arbeidsliv, sliter med rusproblemer eller opplever fysiske, psykiske eller sosiale utfordringer. Vi leier Andebu treningssenter, og de som ønsker det får et skreddersydd treningsprogram. Treningene fokuserer primært på styrke, samt veiledning innen kondisjonstrening. Hovedmålet er å legge til rette for nettverksbygging, mestring, angsthåndtering og utvikling av sosial kompetanse. Vi samarbeider tett med Psykisk Helse-teamet, skolen og frivillige for å sikre en helhetlig støtte til deltakerne.

Mål:

1. Redusere bruk av rusmidler.
2. Tilby forutsigbare og tilfredsstillende tilbud til en voksende gruppe med omsorgsbehov.

Denne satsingen har som formål å gi en meningsfull arena for unge voksne som trenger støtte og veiledning. Ved å tilby skreddersydde treningsprogrammer, ønsker vi å bidra til en positiv utvikling hos deltakerne og skape et inkluderende miljø for mestring og sosial interaksjon.



Andebu Frisklivssentral

Treningstrappa på Møyland

I samarbeid med Frisklivssentralen startet Gunnbjørn Tangen opp dette prosjektet høsten 2019. Materialer ble innkjøpt, og to personer som sonet samfunnsstraff deltok aktivt i frakt og bæring av materialene. De erfarer at de deltok i et positivt arbeid som ga en meningsfull innsats.

På grunn av snømangel vinteren 2020 ble trappen bygget opp langs den gamle Møylandbakken. Gunnbjørn hadde støtte fra to dedikerte frivillige medhjelpere, Tommy Sukke og Jørgen Hansen-Sukke, under byggeprosessen. Trappa var klar til bruk i april 2020. Målet var å tilrettelegge for alle innbyggere, uansett alder, til å kunne gå eller løpe opp og ned disse 264 trappetrinnene. Bjarne Aulesjord bidro betydelig ved å hogge trær for å skape en flott utsiktsplass med benker på toppen av bakken.

Mange i nærområdet inkluderer trappen som en del av sin daglige luftetur eller treningstur. Også nye innbyggere, som av religiøse årsaker ikke benytter treningstøy,

har funnet glede i å løfte litt på skjortekanten og benytte trappen. Barnehagebarn bruker også trappen, og personalet har oppdaget at barna ser på det som et egnet treningsapparat. Folk fra store deler av Vestfold har valgt å besøke Andebu for å gå eller løpe i trappen.

Overraskende nok viser det seg at trappen er i daglig bruk også i vinter, til tross for snøfall. Trappen har fått omtale i Sandefjords Blad, Tønsbergs Blad, NRK Vestfold og i sosiale medier. Treningstrappen med instruktør starter opp etter påsken hver torsdag kl. 11.00 og fortsetter gjennom høsten. Dette gratis tilbudet er tilpasset alle, uavhengig av alder og fysisk form.



Ungdomsklubben Morella

Ungdomsklubben er åpen tre ganger i uken med følgende tidspunkter:

- Mandager: 14.30- 19.00, for ungdommer 6. og 7. kl.
- Onsdager: 13.00-19.00 for ungdommer 13 pluss.
- Fredager: 15.00-20.00 for ungdommer 13 pluss.

Klubben på mandager og onsdager drives med støtte fra BUFDIR. Vi vil takke NMU for deres støtte, som har gjort det mulig å utvide åpningstiden, også gjennom sommeren. Klubben har vært åpen to ganger i uken hele juli måned. Ungdomsklubben har blitt en viktig møteplass og arena for sosialisering, opplevelser og mestring. Her kan de gjøre lekser sammen, spil-





Andebu Frisklivssentral



le spill, se film og høre på musikk. Klubbkveldene er gratis, og ungdommene får servert gratis mat og drikke, noe som er viktig da de kommer rett etter skolen.

Klubben har flere rom (biljardrom, spillerom, kjøkken, fellesrom, hage) for grupper med ulike interesser (film, lesing, fysisk aktivitet og mat), slik at alle kan finne sitt «rom». Vi imøtekommer forventningene til unge mennesker og utvider kontinuerlig tilbudet rettet mot dem. Klubben har også et minimusikkstudio hvor ungdommer får muligheten til å prøve seg på musikkskapning. «Morella for jenter» er en dedikert gruppe hvor jenter kan drive med manikyr. Ungdommer har også fått tilbud om gratis kurs i «Spillutvikling og programmering».

Felles interessegrupper kan forebygge ekskludering og

bygge fellesskap. Ved å holde åpent rett etter skoleslutt opplever vi at mange kommer hit før de tar en senere buss hjem. I løpet av det siste året har antallet besøkende doblet seg til ca. 1500 ungdommer. I 2024 har vi opplevd en lignende dobling, med over 3000 besøkende. Vi mener at å gi unge mennesker gode opplevelser kan bidra til bedre psykisk og fysisk helse. Å være med på ungdomsklubben gir muligheten til å oppleve mestring, tilhørighet, fellesskap og en følelse av mening.



Disse tiltakene bidrar til å gi barn og ungdom trygghet samtidig som aktivitetene fremmer helse. Frisklivssentralen og ungdomsklubben samarbeider med frivilligsentralen, som bidrar med frivillige. «Sentralen for friskliv og frivillighet» ønsker å inkludere flere unge frivillige i frivilligheten, og tilbyr fordeler som frivillig attest, muligheten for å danne nye vennskap og verdifull arbeidserfaring.

Åpningstiden for ungdomsklubben er utvidet med åpningstid også på fredager.





Andebu Frisklivssentral

Nye utfordringer og løsninger

I takt med det økende antallet besøkende har vi begynt å oppleve plassmangel i klubben. Derfor tok vi initiativ til å få tilgang til den sidefløyen av Herredshuset. Dette tok litt tid, men heldigvis lyktes det til slutt. Så snart vi fikk tilgang, startet vi planleggingsarbeidet. Takket være arkitektene fra OMKRi Plan & Arkitektur AS fikk vi et helt gratis prosjekt for å tilpasse bygget til ungdommens behov – noe vi setter stor pris på. Dessverre må vi selv sikre finansieringen av dette prosjektet. Søknader om støtte er sendt, og vi venter nå på svar.



Mekkeklubben

I løpet av 2021 ble det prosjektet gjennomført med etableringen av «Mekkeklubb» for ungdom i låven på Haugberg. Et isolert rom på omtrent 50 m² ble realisert i den gamle høylåven. Ytterkleddningen består av tradisjonell låvekledning med en viss avstand mellom kledningsbordene. På grunn av noen ujevnheter i været kunne temperaturen inne være like kald som utendørs. For å forbedre forholdene ble det montert spikerslag på veggene, isolert og påført panel. Takstoler ble produsert lokalt og montert for å gi rommet en takhøyde på omtrent 3 meter. Himlingen ble utført med panel og

taket ble isolert med mineralull. Dører ble håndlaget på stedet.



Hele prosessen, inkludert arbeidet med å legge opp rør for skjult elektrisk anlegg, med mange stikkontakter og taklamper, ble gjennomført av dedikerte frivillige. Diverse utstyr som verktøy, grill, kaffemaskin og lydanlegg ble anskaffet. Frisklivssentralen bidro til å skaffe midler for alle materialene og alt inventaret.

På fredagskveldene har mange ungdommer hatt gleden av et flott tilbud. Edin, far til en av guttene, har tatt på seg rollen som instruktør og ansvarlig. I 2022 ble Anel Mujkic ansatt, og tilbudet ble utvidet til også å inkludere lær-dager. «Mekkeklubb» er en gratis aktivitet dedikert til ungdommer fra 13 til 20 år.

Dette tilbudet gir en mulighet for kreativ utfoldelse og sosialt samvær, og det har blitt et positivt samlingspunkt for ungdommene i lokalsamfunnet.





Andebu Frisklivssentral

Sommerferieuka

Ungdomsklubben arrangerte sommerferietilbud med intensjonen om å gi ungdommene minneverdige opplevelser før skolestart. Aktivitetene strakte seg over fire dager, fra morgen til ettermiddag.



I løpet av forrige sommer gjennomførte vi følgende aktiviteter:

- Dag 1: Aktiviteter på klubben.
- Dag 2: Høyt og lavt.
- Dag 3: Gaustatoppen.
- Dag 4: Tusenfryd.

I tillegg til de planlagte aktivitetene fra forrige sommer hadde vi to ledige stillinger dedikert til mindreårige ansatte mellom 16 og 18 år. Vi lyste ut en åpen annonse og kunne ansette to fantastiske ungdommer som er medlemmer på klubben.

Hvert år er tilbudet vårt fullbooket, og vi har en betydelig venteliste. Vi har plass til omtrent 55 deltakere, og tilbudet er gratis.

Dette sommerferietilbudet har vist seg å være en suksess, og vi fortsetter å jobbe for å gi ungdommene våre positive opplevelser og et trygt miljø å utfolde seg i.



Høyt og lavt.



Aktiviteter på klubben.



Gaustatoppen.



Andebu Frisklivssentral

Utekino

Ungdomsklubben «Morella» arrangerer i samarbeid med «Hælja hime» komiteen utekino for ungdommer fra 13 til 16 år. Arrangementet er en del av den årlige aktivitetssuken i august. Hvert år samles rundt 200 ungdommer for å nyte en filmkveld under åpen himmel.

Denne sommeren så vi «Ghostbusters: Frozen Empire», men dessverre var ikke været på vår side. Kraftig regn tvang oss til å flytte visningen innendørs til Menighetshuset. Til tross for dette ble det en hyggelig og vellykket kveld.

Vi planlegger å arrangere utekino også neste sommer. Som alltid sørger ungdomsklubben for gratis frukt, juice og potetgull til deltakerne.

Vi vil også rette en stor takk til de frivillige som hjalp til med å holde ro og orden gjennom kvelden – deres innsats er uvurderlig.

Andebu NMU har bidratt med et tilskudd på 10 000 kroner til arrangementet, noe vi setter stor pris på.



Vinterdag

Hvert år 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. Ungdommene som trenger å leie utstyr takket være BUA får det gratis. I 2024 deltok rundt 70 ungdommer på vinterdagen sammen med oss.





Andebu Frisklivssentral

Trapp langs handløper ved Håskeneveien

Andebu NMU fikk i april overført kr. 40 000 i gavemidler fra Skagerrak Sparebank til bygging av en kort trapp for å lette adkomst til stien opp til Andebu kirke. Arbeidet ble utført av foretaket Håkonsen & Sukke. Jobben kostet ca. kr. 54 000. Andebu NMU betalt kr. 40 000 og Andebu Frisklivssentralen betalte resten.



Gapahuken ved Askjemvannet

Gapahuken i nordenden av Askjemvannet ble offisielt åpnet 22. mai med ca. 50 personer tilstede. Snorklippping ble utført av Hanne Vike. Veggene til gapahuken ble laget av elever fra «Gårdsprosjektet» for en del år siden og har vært lagret på gården. Hun kjøpte også vegger og materialer ned til Askjemvannet. Frisklivssentralen stilte med forfriskninger.



Fra åpning av gapahuken.



Platting og benk i Bergansvingen

Håkonsen & Sukke laget en platting av storgatestein og betongheller i ytterkanten av gang- og sykkelveien i Bergansvingen. Benken som er plassert der, er av samme type som er plassert i Andebuparken. Den er godt festet til plattingen og er beregnet for å stå ute hele året. Hele prosjektet er finansiert av Frisklivssentralen





Andebu Frisklivssentral

Nye treningsapparater i aktivitetsparken på Møyland.

I forbindelse med nye treningsapparater nede i Sandefjord har andre treningsapparater blitt demontert. Nærmiljøutvalget og idrettslaget fikk 3 brukte apparater for plassering i aktivitetsparken på Møyland. Disse var gravd opp med stor betong- forankring som måtte fjernes før remontering. Alt arbeidet med remontering er utført av Håkonsen & Sukke. Disse kostnader er betalt av Frisklivssentralen.



Andebu svømmehall

Våren 2024 søkte frisklivssentralen etter badevakter til den nyåpnede svømmehallen i Andebu. Vi ansatte tre badevakter, Rolando, Evren og Feni. Behovet for svømming er mellom høstferie og påskeferie.

Svømmehallen åpnet onsdag 15. oktober (17.00 – 20.00) og fredag (16.00 til 20.00). Siste åpningsdag blir før påske 11. april, så åpner vi opp igjen

til høsten. Prisen er 50 kr. pr voksen enten på kort eller vipps. Barn og ungdom mellom 0-18 er gratis.

Da det har blitt veldig populært å bade har vi vært nødt til å holde 1 times-bading. Fargebånd, fløyter og førstehjelpsskrin er handlet inn. Badebursdag må bestilles på e-post: solvi.hansen@sandefjord.kommune.no. Vi gleder oss til videre bading!





Andebu Frisklivssentral

Utleie av Kommunestyresalen og Formannskapssalen på Herredshus

Kommunestyresalen ble ferdig oppusset og møblert i 2020. Herredshuset, et ærverdig bygg fra 1927, har fått en ny fargepalett som harmonerer med husets historie. Da vi ga den gamle festsalen en ny farge, var det med stor respekt for byggets tradisjon og særpreg.

Vi har søkt etter dokumentasjon om hvordan festsalen opprinnelig så ut, og fikk god hjelp av Mona Gran Suke, som bidro med sin ekspertise innen tapet- og fargevalg. Vi har også spurt flere personer i bygda om deres minner og gjort omfattende søk på nett. Selv om vi fant mye informasjon om eksteriøret og husets tidligere bruk, var det dessverre lite dokumentasjon om interiøret.

Vi vet at arkitekt Børve fra Porsgrunn hentet inspirasjon fra Brekke Hovedgård i Skien da han tegnet bygget. Målet var ikke å føre salen tilbake hundre år, men heller å ta hensyn til fortiden når vi restaurerer gamle bygg. Stilperioden på slutten av 1920-tallet kalles nyklassisisme (1905–1930), og den henter inspirasjon fra 1700-tallets klassisisme, samtidig som den blander inn elementer fra nybarokk, art deco, jugendstil og en dose nasjonalromantikk. Det endelige fargevalget gjenspeiler denne historien, samtidig som det tilpasses dagens bruk.

I dag kan Kommunestyresalen og Formannskapssalen leies ut til høytidelige anledninger som konfirmasjon, dåp, bryllup og begravelser. Samtidig fungerer rommet som et flerbruksrom for ungdomsklubben, frivillighets arrangementer, frisklivsgrupper og andre ukentlige aktiviteter.

Et nytt, flott skap med service er også anskaffet, og en ny heis er installert, slik at Herredshuset nå er mer tilgjengelig for alle.





Andebu Frivilligsentral tlf: 46 93 36 22
Andebu Frisklivssentral tlf: 90 09 06 15
Ungdomsklubb, utleie av lokaler på herredshuset tlf: 40 97 03 95
Utlånsentral BUA Andebu tlf: 90 51 04 08

SENTRALEN

på Herredshuset

Sentralen er åpen for besøkende
på hverdager fra 10:00 til 14:00

FRISKLVSSENTRALEN

PROGRAM 2025

MANDAG

10.00-13.00
Lekerom for barn 0-6 år

10.30-11.30
Sterk og stødig
(Andebu herredshus og
Kodal pensjonistsenter)

12.00-13.00
Sterk og stødig
(Andebu herredshus og
Høyjord klubbhus)

14.00-15.00
Trening for unge voksne
(Andebu treningscenter)

15.00-19.00
Ungdomsklubb Moretta

TIRSDAG

10.00-11.30
Trening med mening

13.00-15.00
Datakafe Seniornett Andebu

17.00-18.00
Hobbyklasse
for barn 5-12 år

Matutdeling
(annenhver uke)

14.00-17.00
Utlånsentral BUA

ONSDAG

09.00-11.00
Run4Fun

13.00-19.00
Ungdomsklubb Moretta

følg med
på annonseringen
Temakafe

18.00
Gå med oss/v Andebu
Helsetag. Oppmøte:
Parkeringsplass,
Andebupark

TORSDAG

10.00-13.00
Fotobokgruppe

11.00-13.00
Kaffe og prat

14.00-15.00
Trening for unge voksne
(Andebu treningscenter)

14.00-17.00
Utlånsentral BUA

16.00-18.00
Carpet Bowls

18.00-19.00
Yoga for alle

FREDAG

10.00-13.00
Stektsgranskning

10.00-13.00
Frivilligkafe
(annenhver uke)

11.00-13.00
Kaffe og prat
med hobbygruppe

15.00-20.00
Ungdomsklubb Moretta

LØRDAG

10.00-13.00
Bli kjent treff
på Frivilligkafe

11.00-14.00
Uteaktiviteter
for barnefamilien
(tredje lørdag
i måneden)

Sentralens team



Barne- og ungdomsmedarbeider
Andebu Frivillighetsentral og utlånssentralen BUA
Yuliia Lytvin
98043879
julia.lytvyn@sandefjord.kommune.no



Prosjektmedarbeider, Frivilligkafe
Andebu Frivilligsentral
Stine Romøren
92096388
stine.romoren@sandefjord.kommune.no



Medarbeider og frivillig
Andebu ungdomsklubb
Ragna-Elise Eik Vestly
473 67 867



Prosjektmedarbeider, Digital Senior
Tor Erik Tretterud
93217505
tor.erik.tretterud@sandefjord.kommune.no



Prosjekt «Pusterom»/ungdomsaktivitetsgruppa
Konsulent/ bedriften At Ease
Inger Johanne Ihle Rasmussen
90540801
ijr@at-ease.no

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

40970395

justyna.antosiak-winogrocka@sandefjord.kommune.no



Koordinator utlåssentral BUA Andebu

Roar Fjeldbo

907 73 412

roar.fjeldbo@sandefjord.kommune.no

(Fortsetter på innsiden av omslaget)

www.andebu.frivilligsentral.no

www.facebook.com/andebu.frivilligsentral

Andebu Sentrum 1, 3158 Andebu