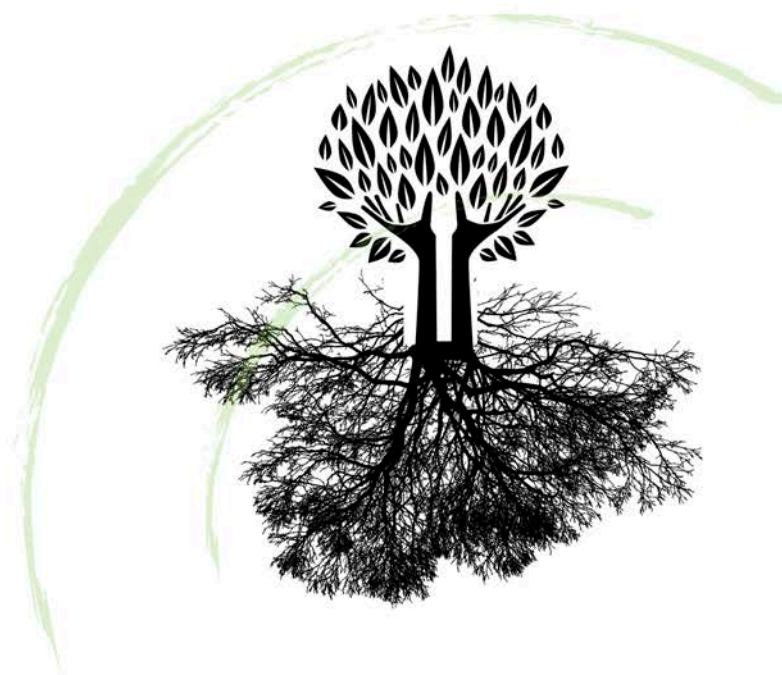




JUBILEUMSHEFTE

5 ÅR MED AKTIVITETER



Møte mellom mennesker



VI ER NAMDALSEID FRIVILLIGSENTRAL



HVA ER EN FRIVILLIGSENTRAL

Frivilligsentraler er mangfoldige møteplasser bygget på frivillighetens premisser og lokale ønsker, ivaretatt av ansatte i samhandling med frivillige, lag & foreninger og kommune.

Namdalseid frivilligsentral sine mål:

1. Å styrke og samordne frivilligheten i Namdalseid.
2. Etablere møteplasser tuftet på frivillighet og styrke det sosiale fellesskapet i bredt samarbeid med innbyggerne.
3. Skape et bredt og attraktivt aktivitetstilbud for en mangfoldig målgruppe som styrker identitet og tilhørighet til bygda.

ALLE KAN VÆRE FRIVILLIGE

Bidra med det du kan. Frivillig arbeid skaper tilhørighet; Vi har et felleskap og gjør ting sammen.

Forskning viser at folk som driver med frivillighet får bedre helse fra de er 40 år. Det gjelder både mentalt og fysisk, og dette fortsetter helt til 80-årsalderen. Man kan altså være frivillig hele livet med stor egegevinst.

Vi i Namdalseid frivilligsentral ønsker oss flere frivillige til aktivitetene våre. Hvor mye tid du vil bruke og hva du ønsker å bidra med bestemmer du selv.

OM NAMDALSEID FRIVILLIGSENTRAL

- Namdalseid frivilligsentral er en kommunal frivilligsentral, men virket er i frivillig sektor.
- Daglig leder er ansatt i 60% stilling.
- Styreleder er politisk oppnevnt.
- Styret er sammensatt av representanter fra kommunestyret, kommuneadministrasjonen og frivilligheten.

Sammen skaper vi et godt og inkluderende lokalsamfunn.

KONTAKTINFORMASJON

Namdalseid frivilligsentral, Gløttvegen 2, 7750 Namdalseid

Epost: namdalseid.frivilligsentral@gmail.com

Telefon sentralbord Namsos kommune: 74 21 71 00

Daglig leder: Monica Sotberg, telefon 479 00191

HURRA FOR OSS OG VÅRE 5 ÅR!



Fem år har gått siden vi startet frivilligsentral i Namdalseid. Dette vil vi feire, for alle femåringer er stolte av det de kan!

Vi har laget et jubileumshefte som gir et overblikk over hva frivilligsentralen holder på med nå. I løpet av disse fem årene har vi engasjert mange i bygda, både som deltakere og frivillige. Det vil vi fortsette med, og kanskje enda flere vil delta fremover.

Det var knyttet både spenning og forventning til etableringen av frivilligsentralen. Dette var noe helt nytt, kanskje noen til og med var litt skeptiske.

Vi har vokst oss inn i det som har blitt vår egen identitet. Men vi er også alltid i utvikling. Vi er som andre femåringer; Stor og liten på en gang.

Jeg har vært ansatt i 60% stilling siden frivilligsentralen ble startet. Jeg stortrives i denne jobben som er så allsidig. Jeg har blitt kjent med mange og har opplevd veldig mye positivt gjennom aktiviteter og møteplasser. Det er en sann glede å få være en del av dette!

"Kanskje ikke alle tenker over hva de kan bety for andre?"

Namdalseid frivilligsentral er alle oss i Namdalseid og vi skaper møteplasser og aktiviteter som er viktige i lokalsamfunnet vårt. Det vi utretter er av bygdefolk og for bygdefolk. Kanskje ikke alle tenker over hva de kan bety for andre?

Vi kan gratulere oss selv med jubileum!

Monica Sothberg
Daglig leder i Namdalseid frivilligsentral



Invitasjon til jubileumskveld

Søndag 1. mars 2020 kl 18.00-21.00 i Namdalseid samfunnshus

Åpent for alle



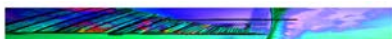
Vi byr blant annet på:

- Vårt eget "talk-show" som belyser viktige tema for lokalmiljøet og frivilligsentralen.
- Musikalske innslag
- Ordet fritt
- Gratis inngang og servering

Møte mellom mennesker

NAMDALSEID BYGDAKAFÉ

Av bygdefolk – for bygdefolk



Namdalseid bygdakafé så dagens lys i januar 2015. Dette var det første frivilligsentralen startet med for under forberedelsene til oppstart ble det tydelig sagt fra om at bygda trenger en møteplass! Dette var det viktigste å ta tak i.

Nå kan vi se tilbake på fem år med ukentlig bygdakafé til stor glede for mange. Her kan man stikke innom for en kopp kaffe og en vaffel, eller spise et godt måltid fra vår lunsjbuffet. Fra februar i 2018 har vi også hatt middagsservering første tirsdagen i måneden.

Dette er en trivelig møteplass hvor bygdefolk treffer andre bygdefolk.

De frivillige på kjøkkenet diskker opp med forskjellig mat og gjør en kjempeinnsats for denne møteplassen vår. De forteller at de gleder seg til disse kafédagene med mat, trivsel og fellesskap. Og det er plass til flere i fellesskapet!

Bygdakaféen er i tillegg til å være et tilbud til bygdefolket også en viktig inntektskilde for frivilligsentralen. Selv om vi har rimelige priser for maten så får vi et overskudd, og dette går tilbake til andre aktiviteter hos frivilligsentralen.

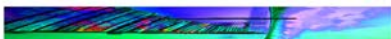


Namdalseid bygdakafé har åpent hver tirsdag mellom kl 11.00 og 14.00 i kaféen til Namdalseid samfunnshus.

Middagsservering første tirsdag i måneden kl 13.00-16.30. Alltid kaffe og vaffel fra kl 11.00.

STATLAND BYGDAKAFÉ

Den gode
lunsjopplevelsen



Å starte bygdakafé på Statland var en naturlig forlengelse av bygdakaféen på Namdalseid. 18. august 2016 åpnet vi vår "filial" på Statland, og siden da har vi hatt ukentlig bygdakafé på torsdager.

Her er det høy trivselsfaktor! Praten går livlig rundt bordet, og vi har ofte underholdning med sang og musikk. Klokken 13 er det bingo for de som ønsker å være med på det. Det er gratis å delta og vi har enkel premiering som finansieres av kafésalget.



Vi holder til på stua på Statland pensjonat, og dette er det åpent for alle som vil komme for å prate eller spise lunsj, ung som gammel.

Også her gjør de frivillige en utrolig innsats! Vi har åpent hver torsdag, og det er ene og alene takket være våre engasjerte frivillige! Vi skulle likevel hatt et par ekstra hender på kjøkkenet for å hjelpe de som allerede stiller opp. Det er en direkte oppfordring til kvinner og menn på Statland som har ledig tid en og annen torsdag!



Statland bygdakafé har åpent hver torsdag mellom kl 11.00 og 14.00 på fellesstua på Statland pensjonat

NAMDALSEID BESØKSTJENESTE

Fellesskap og glede



Vi er heldige som kan tilby flere viktige aktiviteter gjennom besøkstjenesten, og det er takket være besøksvennene våre!

Besøkstjenesten er et samarbeid mellom frivillig-sentralen, Røde Kors, pensjonistlaget og menighetsrådet.

Besøksvenner er vanlige folk som ønsker å være en ressurs og støtte for noen andre.

Hvis du har ca to timer hver andre uke til å bruke på noen andre, så kan du jo bli besøksvenn du også?!



Vi har besøksvenner som har en fast person de følger opp. De blir sammen enige om hva de skal gjøre. Det kan være bare å prate litt eller kanskje gå en tur.

Besøkstjenesten har i tillegg flere gruppetilbud som mange kan ta del i. Blant annet har vi ukentlig sittedans på Dagsenteret og sykehjemmet og månedlig bakedag på aktivitets-kjøkkenet på sykehjemmet. Karakaffen og kafferingen arrangeres også av besøkstjenesten.

Vi legger vekt på å ha et godt fellesskap blant de som er besøksvenner og har minst to felles treff i løpet av året hvor vi kan utveksle erfaringer og hjelpe hverandre.

"Alle kan trenge en venn!"



FREDAGSKAFFE PÅ RAUSTU

Tradisjon og trivsel



Fredagskaffe med vaffel og underholdning på Raustu på Helsetunet har vært tradisjon i mange flere år enn frivilligsentralen har eksistert. Fra januar 2019 ble dette lagt inn under frivilligsentralen for å få hjelp til koordineringen av vaffelstekere og underholdning.

For mange eldre er fredagskaffen på Raustu et høydepunkt. Vi har også besøksvenner som hjelper beboere dit. Det er et kjærkomment og høyt verdsatt arrangement.

KARAKAFFE

Møteplass for voksne karer



Er du kar og liker kaffe? Ja, da er første mandag i måneden dagen for deg! Da er det karakaffe på Dagsenteret kl 16.00-17.30. Her treffes voksne karer fra bygda og prater om det karer har lyst til. Gratis kaffe og servering er det også.

Karakaffen ble til etter et lite hjertesukk om at det var så mye aktiviteter som var mest egnet for damer. Det hadde vært så fint å hatt noe for bare karer! Det var noe som besøkstjenesten tok tak i, og vi startet opp i desember 2016.

Velkommen innom til uformell prat og sosialt lag!

"En god latter forlenger livet!"



KAFFERING

Livlig prat når damene møtes

Hva er egentlig en kaffering? Enkelt og greit en møteplass.

Kafferingen vår er for voksne damer i bygda. Her møtes damene første mandag i måneden på gammelbiblioteket mellom kl 12.00 og 13.30. Dette settes det virkelig stor pris på og det har blitt et viktig møtested som mange ser frem til.

Gratis kaffe og servering.



AKTIVITETSUKER FOR BARN OG UNGE

Aktiviteter og fellesskap



Nå har vi arrangert aktivitetsuker i alle vinterferier og høstferier siden 2015; Vinteridyll og Høstidyll.

Hvilke høydepunkter skal vi trekke frem? Det er vanskelig å velge. Det som er sikkert er at det er like moro hver eneste gang med ivrige og engasjerte barn og ungdom! Vi har noen faste aktiviteter og noen som varierer fra gang til gang.

Vi vet at det er mange som gleder seg til dette og ser med forventning frem til de aktivitetene de skal være med på.

Hele arrangementet er en kombinasjon av innleide instruktører/aktivtører og frivillig innsats. Vi er også helt avhengige av foreldre hjelp (eller kanskje vi kan si besteforeldrehjelp) for å få det til å gå rundt.

Når vi planlegger innholdet så er det en kabal i forhold til hvilke instruktører som er tilgjengelige og hvilke økonomiske rammer vi har.

Aktivitetsukene har i stor grad blitt finansiert av folkehelsemidler fra Nord-Trøndelag fylkeskommune og Trøndelag fylkeskommune. Denne støtten har gjort at vi har kunnet utvikle dette til det som det har blitt. Vi stiller også med egne midler, samt at vi også har fått noen andre eksterne tilskudd til gjennomføringen. Tusen takk til alle bidragsytere!

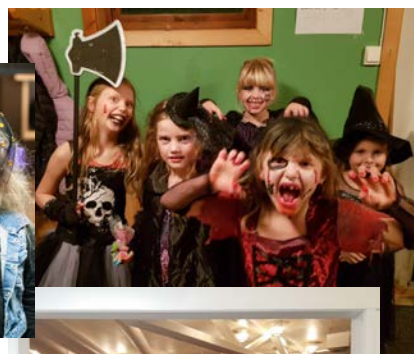
HALLOWEEN

Uhyggelig morsomt

Det finnes mange slags møtesteder og tradisjoner. Halloweenfeiring i regi av frivilligsentralen og Namdalseid Røde Kors har blitt en av de.

Selv om Halloween ikke har vært en norsk tradisjon så er det noe som har kommet for å bli. Og barna elsker det! Hvem sier nei til godteri, kostymer, lek og moro?

31. oktober er dagen hvert år. Vi ønsker å bidra til at alle får en hyggelig kveld ved å legge til rette for et felles arrangement.



TURIST I EGEN BYGD

Trivsel i friluft

"Turist i egen bygd" har vokst frem over tid. Først startet vi med "turkafé" som vi hadde på ulike steder, før vi endte opp med "Turist i egen bygd".

Dette er en av aktivitetene våre som er for absolutt alle! Her kan vi møtes å tvers av generasjoner med mat, bål, leker og trivsel.



SOMMERFEST FOR FRIVILLIGE



Det er de frivilliges innsats som gjør at vi kan gjennomføre de aktivitetene vi har. Selv om alle frivillige deltar av egen lyst så er det fint å gi noe andre veien også.

Til felles glede og fornøyelse har vi hvert år arrangert en sommerfest for våre frivillig. Her har vi det trivelig sammen, og vi er stolte av å være en så flott gjeng!

Denne dagen er de frivillige gjester og nyter godt av god mat og godt selskap.



SENIORSURF

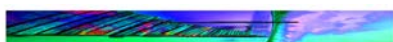
Data og kaffeprat

Seniorsurfen har også 5-årsjubileum! Det er veldig artig at dette er en så populær aktivitet, og sammen med bygdakaféen var seniorsurfen det første vi startet med.

"Surfen" er et sosialt og lærerikt møtested hvor det er lov å stille alle mulige spørsmål om pc, nettbrett og smarttelefon. Vi har frivillige som er veiledere, og de hjelper etter beste evne. Det er også slik at når flere er samlet så kan det være at sidemannen kan noe du trenger hjelp til, og da er det en fin ting å hjelpe hverandre!

Vi er ikke så nøye på aldersgrensen, men det heter seg at man er senior når man passerer 55.

Det er mange som har behov for enkel dataveiledning, og "surfen" vår kan flere komme og ta ta del i, både som deltakere og som veiledere. Vi har vaffelsalg og kaffepause også.



Det er seniorsurf annenhver torsdag på gammelbiblioteket kl 12.00-14.00.



Vi har det uformelt. Det er ingen typisk "klasseroms-undervisning". Treffene starter med felles gjennomgang av ulike tema, og deretter blir det mer individuelt.

Deltakerne ønsker seg tema, og vi har også fått i stand to kurs med samarbeidspartnere basert på etterspørsel i seniorsurfen; Frida Annie Olsen fra SpareBank1 SMN på Namsos hadde kurs i Digital bankhverdag (bilde over), og NTE har hatt Altiboxkurs for oss.

Nå har vi også stiftet bekjentskap med seniorsurfen på Bangsund og planlegger gjensidige treff til felles glede og lærdom.



FRIVILLIGFORUM

Våre årlige frivilligform er et møtested for frivilligheten og bygda hvor vi legger til rette for aktuelle tema med foredrag og diskusjoner.

I 2019 hadde vi besøk av "Galskaperne fra Hasselvika" som inspirerte til kreativ bygdeutvikling.

I 2020 arrangerer vi 5-årsjubileumet som årets frivilligforum.



STRIKKEKAFÉ

På strikkekafé går praten lystig om alt mellom himmel og jord, og vi blir også veldig inspirerte av hverandres håndarbeid. Noen glemmer til og med å strikke...



INTEGRERING MED KULTUR, KUNST OG MAT

Integrering er en aktivitet som faller naturlig for frivilligsentralen, og dette kan vi gjøre ved å legge til rette for aktiviteter og vennskap.

I 2019 fikk frivilligsentralen prosjektmidler fra Gjensidigestiftelsen til et integreringsprosjekt med fokus på kultur, kunst og mat. Vi har blant annet hatt kunstverksted, kostholdskurs og matkvelder.



FILMKVELDER

Filmkveldene våre er en slags alternativ bygdekino. Vi har faste filmkvelder i vinter- og høstferier. Og ellers sporadisk etter kapasitet. Det er mange som synes at dette er et trivelig og uformelt møtested, og det er lov til å komme med filmønsker!

MAT & PRAT FOR DAMER

En av våre nyeste aktiviteter er "Mat og prat for damer". Her møtes vi på skolekjøkkenet og lager mat sammen, før vi spiser i trivelig selskap. Vi har frem til nå hatt tre kvelder, hvor menyen blant annet har vært italiensk, asiatisk og arabisk. Her har nye bekjenskaper blitt stiftet og nye smaker prøvd ut.



OM Å VÆRE FRIVILLIG

Å være frivillig ligger i ordets betydning. Det du gjør er av egen lyst og glede! Det er du selv som vet hva du har tid og lyst til. Bidra med det du kan!

Visste du at mennesker som jobber frivillig er lykkeligere enn andre?

Gjør noe du liker og som du synes er viktig! Vi mennesker trenger å holde på med noe vi synes er meningsfullt og som gir oss muligheter til å utvikle oss. Det er vanskelig å finne en jobb som fyller alle de interessene man har, derfor er det fint å engasjere seg som frivillig i tillegg!



Hanne Hanssen

Hanne er en hovedressurs når det arrangeres Halloween, Turist i egen bygd, filmkvelder m.m. Og hvis vi er i beit for folk uansett hva det er så stiller hun når hun kan.

-Jeg synes at det er viktig at noen stiller opp, og det er artig å være til hjelp! Noen ganger tenker jeg at det faktisk er mest berikende for meg selv. Frivilligsentralen beriker livet til mange med forskjellige aktiviteter.

Hannes oppfordring: -Stopp opp og ta deg tid til å gjøre noe for noen andre! Hvis alle kan velge seg én aktivitet per år, så får vi til veldig mye.



Brit Staven

Brit er frivillig på Namdalseid bygdakafé og i besøkstjenesten.

-Jeg stiller som frivillig for jeg synes det er viktig at det skal være aktivitet i bygda, og det er trivelig å se at folk koser seg.

-Å være frivillig betyr også at det går an å si nei når det ikke passer.

Brits oppfordring: -Vi må holde liv i bygda!

Ellen Skevik

Ellen er frivillig på Namdalseid bygdakafé og i besøkstjenesten, og dette hadde hun planlagt at hun ville gjøre allerede før hun ble pensjonist.

-Jeg vil være med og skape noen møtepunkter hvor folk kan treffes. Jeg er glad i å lage mat, så det er veldig artig å hjelpe til på bygdakaféen, og når jeg er besøksvenn på Helsetunet så er det for å glede beboere, og det gir meg glede tilbake.

Ellens oppfordring: -Bli frivillig, det er givende for egen del!



Svein Tore Kolstad

Svein Tore har vært primus motor på seniorsurfen siden oppstart.

-Det er artig å hjelpe til, og på seniorsurfen har vi det så trivelig i lag. Det å kunne bidra med det jeg kan er en stor motivasjon i seg selv.

Svein Tores oppfordring: -Bli frivillig og få med deg sommerfesten! Det er et høydepunkt!