

- Bygge fellesskap
- Skape engasjement
- Motiverer til frivillig innsats i nærmiljøet



KUNSTUTSTILLING



Fra venstre: Idun Wang, Margaritha Kaaos, Marit Tømmeraas (kunstnersikt leder) og Åse Martinsen

I juni skal tegne- og malegruppa ha utstilling på Sagene Samfunnshus i Kristiansands gt. 2 ved Sagene Kirke. Åpent alle dager fra 11.00-23.00

FASTE AKTIVITETER

Åpen kafé:

Tirsdag: 10.00-15.00
 Onsdag: 14.00-19.00 Salg av suppe fra 16.00
 Torsdag: 10.00-15.00
 Fredag: 10.00-15.00

Tegne- og malekurs: Torsdag 10.00-14.30

Strikkekafé: Torsdag 13.00-15.00

Fredagslunsj: Bordfellesskap, varmt måltid inkl. kaffe/dessert kl. 13.00 Pris kr. 40.

Daglige samlinger i stillerom: (15 min)
 12.00/15.00. Onsdag kun 15.00

Ungdomsklubb:

Mandag: 16.30-19.30 for 4-5 klasse
 Onsdag: 16.30-19.30 for 6-7 klasse

Vi har PC-er med tilgang til internett, lekerom, ulike spill og muligheter for fellesskap med andre.

VÅRPROGRAM

10. mai Bydelsdag på Haarklous plass
17. mai Åpen kafé kl. 13.00-15.00. Vi feirer grunnlovsdagen med enkelt program. Salg av pølser, kaker, brus og is. På Nordpolen skole blir det leker og aktiviteter.
11. juni Vårfest for brukere og frivillige kl. 17.00. Ulike programinnslag, utlodning og grilling. Påmelding til tlf.: 47473257/lone@sagene.frivilligsentral.no
24. juni Aktivitetsdag på Haarklous plass kl. 11.00-14.00. Aktivitetsdag for små og store. Grilling og ulike aktiviteter.

Åpningstider

Tirsdag 10.00-15.30
Onsdag 14.00-19.00
Torsdag 10.00-15.30
Fredag 10.00-15.30

Telefontider

Tirsdag 10.00-12.00/13.00-15.00
Onsdag 14.00-17.00
Torsdag 10.00-12.00/13.00-15.00
Fredag 10.00-12.00

Sagene Frivilligsentral

Sandakerveien 61
 0477 Oslo
 Tlf: 47 47 32 57
sagene@frivilligsentral.no
www.sagene.frivilligsentral.no
 konto: 8220.02.90956

NB! Sommerstengt uke 29, 30, 31 og 32 (14. juli til 10. august)

Takk! Takk til dere som støtter oss økonomisk eller på andre måter. Vi er takknemlig for alle frivillige timer som blir gjort hos oss. En innsats til stor glede og hjelp for andre.



NYHETSBRV VÅREN 2014



**ØYVIND OG MARIUS ØNSKER
 VELKOMMEN TIL
 METROPOLEN FRITIDSKLUBB**



Mandag 17. mars gikk startskuddet for vår nysatsning, fritidsklubb. Vi ønsker at klubben skal være et miljøskapende sted for barn og unge i bydelen. Aktivitetstilbudet vil variere. Vi kan nevne bordtennis, baking, uteaktiviteter, snekkerbod, og Wii U. Fellesskap og knytting av vennskap på tvers av kulturer. Metropolen er et samarbeid mellom Sagene Frivilligsentral og Ungdomstiltakene i Bydel Sagene. Tiltaket er støttet av Bydel Sagene og Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet.

**Åpningstider: Mandag 16.30-19.30 for 4-5 klasse
 Onsdag 16.30-19.30 for 6-7 klasse**

Klubbens lokaler ligger i Sandakerveien 61, i underetasjen til Sagene Frivilligsentral med inngang mot nord.

Velkommen til å delta dersom du er i målgruppen



Bydel
Sagene



*Oslo Extra Large – en by for alle



imagination at work

SAGENE FRIVILLIGSENTRAL

Møte mellom mennesker.

Motto: "Bedre hverdag"



HVERDAGSBLIKK



Gerd R. Hansen, Anna Eng og Rigmor Gølling i vår kafé. Kom innom å kjøp en kopp kaffe og vaffel!



De ansatte under fest for de frivillige. "What does the fox say" – Hos oss er det plass for lek og morro.

Fra venstre:
Hilde Muri Krahn, *Daglig leder*
Lone Husby, *Nærmiljøleder*
David Semb, *Klubbleder*



Kirsten Fagernes og Marie Landsverk er frivillige og ønsker ALLE velkommen til kafeen på Sagene Frivilligsentral

BERØRT AV MENNESKEMØTENE

August i fjor startet jeg å jobbe på Sagene Frivilligsentral. Igjen har jeg latt meg berøre av mennesker jeg har møtt. Jeg er ydmyk i møte med alle livsfortellingene, erfaringene og menneskers hverdag på godt og vondt. Jeg kjenner på en stor takknemlighet i møte med de frivillige som ønsker å gjøre noe for andre. Frivillige med varme hjerter, villige hender, øyne som ser og ører som hører.

Det å jobbe på Frivilligsentralen inneholder mye. Tilbudene er variert. Det gjør at det er plass til alle på en god måte, både besøkende, deltagere på kurs og de frivillige. Et fargerikt fellesskap hvor jeg opplever at alle kan være seg selv. Være seg selv som den de er. En trenger ikke ta på seg en maske, late som om man er noe annet. Her kan en komme som en er, og det er godt nok. Det ligger noe stort og viktig i dette, tenker jeg. Vi lever i et samfunn som benekter sårbarheten skriver psykolog på Modum Bad Gry Stålsett i en kronikk i magasinet Badeliv. Vi jakter på det perfekte og ideelle. Vi skal være så vellykket.

Jeg tenker at menneskers verdi ikke er knyttet opp til hva de eier, til det de presterer, men til den de ER som menneske. Unike i seg selv og med unik verdi. Så er det dette som har berørt meg særlig ved jobben på Frivilligsentralen. Å være en del av et sted hvor alle kan være seg. Ikke perfekte, men mennesker. Mennesker på godt og vondt med alt det som livene rommer. Gjennom fellesskapet kjenner mange på tilhørighet. Å bli møtt med de gode blikkene, mennesker som ser, er med på å bygge skamfølelse ned. Skammen om at man ikke skulle ha trengt noe, eller noen.

Jeg har latt meg berøre av menneskene som er en del av Sagene Frivilligsentral på ulike måter. Jeg ser fram til å møte nye mennesker, bli berørt på nytt. Takk for at jeg får være en del av dette fellesskapet.

Lone Husby - Nærmiljøleder

Det er kun fantasien som setter grenser for hva som kan gjøres Frivillig.

FRIVILLIG – HVEM, HVA OG HVORFOR

Vi har hatt en samtale med Dagrún Pedersen som begynte som frivillig høsten 2013, om det å være frivillig.

"Jeg ønsker å bidra til noe positivt for andre mennesker og være med i et fellesskap" svarer Dagrún når vi spør henne om hvorfor hun er frivillig. Årsaken til at valget ble Sagene Frivilligsentral er et ønske om å gjøre noe i sitt nærmiljø. Hun er også med i Misjonssambandet som driver sentralen, så Sagene Frivilligsentral var et naturlig valg for henne.

Dagrún jobber en dag i uka. Hovedoppgavene mine er å ta imot telefonhenvendelser om hjelp til ulike oppgaver eller behov for følge, og så kontakte andre frivillige for å koble dem på oppgavene. Jeg gjør også noe kontorarbeid, serverer og handler litt for noen forteller Dagrún.

Vi spør henne om hva hun setter pris på i jobben. Hun svarer at det er menneskene hun møter, og fellesskapet. Jeg setter pris på å være en del av samlingene i stillerommet. For meg er det en positiv opplevelse hver gang jeg får JA fra en frivillig som har anledning til å ta oppgaven noen trenger hjelp til forteller hun. Jeg setter også pris på Veras velsmakende fredagslunsj!

Takk til Dagrún for innsatsen som du sammen med alle de andre frivillige gjør for menneskene i Sagene Bydel!



UTLEIE AV LOKALER

Frivilligsentralen disponerer 2 lokaler som kan leies til alkoholfrie arrangement i helger og enkelte kvelder. Kafeen har plass til ca. 60 personer med storkjøkken. Peisestua i 15.etg har panoramautsikt og plass til små selskap eller møter på ca 20-25 personer. For booking og priser ta kontakt med: olehermod@sagene.frivilligsentral.no

VI TRENGER FLERE VILLIGE HENDER

Sagt av en av våre frivillige: "Å være frivillig er en godt betalt jobb – ikke i kroner og øre, men i livsglede og takknemlighet. Jobben som frivillig gir meg glede, mulighet til å hjelpe og oppleve et rikt fellesskap".

Kunne du tenke deg å være en del av et slikt fellesskap? Ungdom, voksen eller pensjonist? Har du litt tid til overs som du kunne tenke deg å bruke på noe meningsfylt? Behovene i bydelen er mange, og vi trenger villige hender. Jo flere vi er i et frivilligfellesskap jo mer kan vi utfylle hverandre. Ingen kan alt, men sammen kan vi mere.

Vi har nå et behov for frivillige som kan hjelpe til med praktisk tjeneste, følgetjeneste, praktiske oppgaver på sentralen og kafemedarbeidere. Praktisk tjeneste omhandler bl. annet hjelp til handling, småreparasjoner, skifte av lyspære og lignende. I følgetjenesten følger du mennesker som eksempelvis skal til lege, tannlege eller til time på sykehus. Vår kafé har åpent fire dager i uken. Til den trenger vi frivillige som kan hjelpe til med enkel matlaging, vaffelsteking, koking av kaffe, oppvask og være sosial sammen med de besøkende. Det sosiale fellesskapet er viktig hos oss, og vi ønsker at alle skal føle seg velkommen og sett.

Vi ønsker å starte opp en sy- og håndarbeidsgruppe på onsdager kl. 17-19, spesielt rettet mot innvandrerkvinner. Er dette noe du kunne tenke deg å hjelpe til med?

Ta kontakt for en prat dersom noe av dette kunne passe for deg. Sammen finner vi ut hvilke oppgaver du kan passe inn i. Her er det plass for mange flere til å ta i et tak. Vi har bruk for deg. Menneskene i Sagene bydel har bruk for deg.