



NÆRMILJØKAFÉ MED RIMELIGE PRISER ÅPEN FOR ALLE!

I kafeen vår kan du komme innom og få deg en kopp kaffe til 5 kr og et smørbrød til 20 kr eller vaffel til 15 kr. Kom innom og slå av en hyggelig prat. Alle er velkomne!

PROGRAM FREMOVER

- 6. mars** søndagsåpent 13-16
13. mars: Sagene dag i misjonssalen
2. Påskedag: kl 12 Gudstjeneste med etterfølgende lunsj, påsketreff i samarbeid med Torshov og Lilleborg menighet.

LEIE AV LOKALER

Frivilligsentralen har 2 lokaler som leies ut 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



FASTE AKTIVITETER

Åpen kafé:

- Mandag: 16-19
 Tirsdag: 10-15
 Onsdag: 14-19 Salg av suppe fra 16
 Torsdag: 10-15
 Fredag: 10-15

Tegne- og malekurs: Torsdag 10.00-15.00

Fredagslunsj: Bordfelleskap, hjemmelaget varmt inkl. kaffe/dessert kl. 13.00 Pris kr. 50.

Suppe og Bibel: Onsdag 16.30-18.30

Daglig samlinger i stille rom (15 min) kl. 15

Metropolen Fritidsklubb:

- Mandag: 16.30-19.30 for 5.-6. klasse
 Onsdag: 16.30-19.30 for 7.-8. klasse

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



Henrietta, Queeneth og Gabriel koser seg på julefsten.
Foto: Eldbjørg Tjøstheim

Åpningstider kontor:

- 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

Kontakt oss:

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

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.

Sagene Frivilligsentral. Et møtested i nærmiljøet som drives av Norsk Luthersk Misjonssamband (NLM), med støtte fra Kulturdepartementet og Sagene bydel.

NYHETSBRV VINTER 2016



VI ØNSKER DERE ALLE ET RIKTIG GODT NYTT ÅR!

EN STOR TAKK TIL VÅRE FRIVILLIGE!

Tusen takk for innsatsen til alle våre dyktige frivillige i administrasjonen, besøkstjenesten, alle våre norskkurslærere, kafévertter, kjøkkenpersonale, de som går ærend og følger eldre og uføre til legekantor og sykehus og de som hjelper til på fester og arrangementer. Takk til de som gjør praktiske oppgaver, småreparasjoner og går ærend. Takk til ledere i Metropolen fritidsklubb og takk til alle som støtter oss økonomisk.

Frivilligsentralen er en stor dugnadsarena der alle bidrar, smått eller stort med de resurser hver enkelt er utstyrt med.

2015 har vært et godt år med positiv velvilje og engasjement fra både frivillige og deltakere. Jeg vet det har betydd mye for mange å bli møtt med et smilende fjes når de har kommet inn av døren. For meg er dette et spennende og godt sted å være. Det har vært berikende å bli kjent med nye mennesker og samtidig ha gode medarbeidere ved min side med felles ønske om å skape en bedre hverdag for de som bor i Bydel Sagene. Jeg ser frem til fortsatt stimulerende samarbeid nå i 2016.

Hilde Muri Krahn, daglig leder

Jule- og nyttårsfeiring!

I utgangen av 2015 var vi så heldige at vi fikk arrangere både jule- og nyttårsfeiring. Julen ble feiret med herlig julemat, julesanger, juleevangeliet og julegaver. Nyttår ble feiret med god mat, quiz, sang, opplesing av eventyr og utsikt over Oslos raketter fra takterrassen. Vi har bare fått positive tilbakemeldinger fra både deltakere og frivillige ved disse feiringene. Vi vil takke alle som har bidratt til å gjøre dette mulig. Spesielt vil vi takke Vera som har stått på i planleggingen og utførelsen av maten til begge arrangementene, og som trofast står på og jobber i kafféen.

Vi vil også takke Strøm-Larsen som sponset oss med god julemat, GE-volunteers og Morten Weibye for hjelp på julaften og julefesten for frivillige.

Bedre hverdag!

GÅR DU MED TANKER OM Å MELDE DEG SOM FRIVILLIG?

Vi trenger hjelp til ulike oppgaver på sentralen og i nærmiljøet. Det kan dreie seg om:

- matlaging, miljøarbeid i kafeen
- følge eldre og uføre til helsetjenester
- små reparasjoner
- gå ærend, handle etc.
- ledere i fritidsklubben
- være besøksvenn eller turvenn
- Være med i fritidsklubb
- Delta på arrangementer og søndagsåpent

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



Hilde overrekker en gave til Vera Kolltuft, vår kjære kokkeansvarlige på kjøkkenet som takk for flott innsats.
Foto: Eldbjørg Tjøstheim



Bydel Sagene



Gjensidige Stiftelsen



*Oslo Extra Large – en by for alle

GE Volunteers



Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet

BESØKSVENN

SAGENE FRIVILLIGSENTRAL

Møte mellom mennesker

Motto: "Bedre hverdag"

Intervju med Eva og Christelle som har blitt kjent gjennom Sagene Frivilligsentral.

Sagene Frivilligsentral har i dag om lag 50 registrerte besøkssvenner, både menn og kvinner i alle aldre.

Ønsker du å være besøkssvenn kan du kontakte Synnøve Spanne, som har ansvaret for å tilrettelegge for de som ønsker å få en besøkssvenn og de som ønsker å være besøkssvenn. Synnøve kan kontaktes på mail: synspann@gmail.com eller personlig oppmøte i Sandakerveien 61. Telefon 47473257



Eva og Christelle.

Eva hadde hørt om Frivilligsentralen for mange år siden, men ikke tenkt på at hun kunne bruke den selv. Da hun fikk høre at det var mulig å få en besøkssvenn ringte hun Sagene Frivilligsentral våren 2014. Det var altså slik hun traff Christelle. De to møttes første gang i mai 2014. Christelle og søsteren fant Sagene Frivilligsentral, etter å ha undersøkt hva som fantes av frivillige organisasjoner. Siden Sagene Frivilligsentral lå i nærheten av der de bor bestemte de seg for å ta kontakt for å finne ut hva de kunne bidra med. Christelle fant fort ut at hun ønsket å være besøkssvenn.

Eva bor på Treschows hus- en omsorg+bolig i Sagene bydel. Opprinnelig kommer Eva fra Stjørdal, men har bodd mesteparten av sitt voksne liv i Oslo. Eva har mistet både en sønn og en datter. Hun har en datter igjen som bor på Tolga. Hun har et barnebarn også, som bor i Levanger. Men det er ikke så veldig ofte hun treffer dem, på grunn av avstanden. Da er det godt å ha Christelle som besøker henne når hun kan. Christelle studerer Administrasjon og Ledelse på BI, og sier det er et godt avbrytning i en hektisk hverdag å være sammen med Eva. "Når jeg har vært sammen med Eva, går jeg alltid derifra med et smil om munnen, sier Christelle"

De to gjør hverdagslige ting sammen, ser en god film, spiller kort, eller tar en tur ut om det er fint vær. Og ikke minst setter de begge stor pris på de mange gode samtaler, der det deles glede så vel som sorger. De ler mye sammen sier de begge, og har blitt veldig glad i hverandre. Humor er viktig i deres vennskap, og de har den samme humoren, det er de begge veldig glad for.

Christelle nevner en veldig koselig dag da hun besøkte Eva. Eva hadde laget nydelig ovnsbakt kylling, og den dagen koste de seg ekstra sammen, de hadde noen veldig fine samtaler den dagen som Christelle minnes godt. Christelle har en hund som det hender hun tar med seg til Eva. Eva er veldig glad i dyr og har hatt mange dyr selv, men på grunn av hennes helsetilstand kan hun ikke ha egne dyr i dag- da er det hyggelig å få være sammen hunden til Christelle. Det blir også en del hundepprat sier de begge.

-Eva ser på Christelle og sier: "Jeg er veldig glad i deg Christelle- det vet du" "Jeg er veldig glad i deg også Eva, svarer Christelle"

ET MØTESTED I NÆRMILJØET SOM VIL

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



På Bildet:
MartinRuud

UNGE FLYKTINGER FRA TORSHOV TRANSITTMOTTAK

Hver torsdag kl 13.30-15.00 kommer det omlag 25 unge gutter i alderen 13-18 år til Sagene Frivilligsentral.

Det er Frivillig Hans Wessel Holst, og tre andre norsklærere som tar seg av disse unge guttene. De fleste kommer fra Afghanistan og noen fra Syria. De har nylig ankommet landet og venter på hva som skal skje videre.

På Frivilligsentralen lærer Hans guttene litt grunnleggende norsk. Setninger som "Jeg er" "Jeg kommer fra" "Jeg har det bra" Hans har også lært de noen norske sanger. På torsdager kan man høre glade sangstrofer i huset som:

"Jo mere vi er sammen, er sammen, jo gladere vi blir."

Det er likesåvel det sosiale med å komme hit, som å lære de norsk sier Hans. Det er et fint avbrytning og en oppmuntring for ungdommene å komme seg ut av huset på transittmottaket, og det å treffe andre mennesker forteller Hans.

I tillegg til å hjelpe flyktingene fra Torshov transittmottak er Hans Wessel besøkssvenn for flere i bydelen.

Eller han følger personer som trenger det til sykehus, lege eller hjelper noen å handle. I tillegg hjelper han til med norskundervisningen på huset om det trengs. "Når man ser hvor glad enkelte blir for litt hjelp, og hvor mye det betyr for noen, ja da gir det meg en så stor glede selv, takknemligheten jeg opplever fra menneskene - det er den aller største belønningen." I tillegg sier Hans at han trives så godt i miljøet på Frivilligsentralen, Hilde er en fantastisk leder og jeg treffer så mange spennende mennesker her.



Foto: Peder Klingwall – www.klingwall.no
F.v. Hans, Rosa og Katarzyna