



## FRIVILLIGSENTRALER I TRONDHEIM 2014

SENTRALENS NAVN	HJEMMESIDE	TELEFON/ADRESSE/MAIL	EIER
BYÅSEN Frivilligsentral	byasen.frivilligsentral.no	Tel. 477 05 829 PB 3334 Hallset, 7424 Tr.h <a href="mailto:post@byasen.frivilligsentral.no">post@byasen.frivilligsentral.no</a>	Byåsen Menighet
ILA Frivilligsentral	ila.frivilligsentral.no	Tel: 466 52 520 Ila aktivitetshus, Ilevollen 15, 7018 <a href="mailto:post@ila.frivilligsentral.no">post@ila.frivilligsentral.no</a>	Ilen menighet
KATTEM Frivilligsentral	katttem.frivilligsentral.no	Tel: 72 84 84 84/ 99 72 91 71 Uståsen 4, 7082 Katttem <a href="mailto:post@katttem.frivilligsentral.no">post@katttem.frivilligsentral.no</a>	Stiftelsen Katttem Frivilligent.
LØKKAN Frivilligsentral	lokkan.frivilligsentral.no	Tel. 72 54 41 92 Hospitalsgt. 3, 7012 Tr.h. <a href="mailto:post@lokkan.frivilligsentral.no">post@lokkan.frivilligsentral.no</a>	Stiftelsen Trondhjems Hospital
RANHEIM Frivilligsentral	ranheim.frivilligsentral.no	Tel. 97 43 52 43 Folkets Hus, Ranheimsveien 175, 7053 Ranheim <a href="mailto:post@ranheim.frivilligsentral.no">post@ranheim.frivilligsentral.no</a>	Stiftelsen Folkets Hus Ranheim
SAUPSTAD Frivilligsentral	saupstad.frivilligsentral.no	Tel. 73 01 56 23 P.B. 9635, 7478 Saupstad <a href="mailto:post@saupstad.frivilligsentral.no">post@saupstad.frivilligsentral.no</a>	Trondheim Røde Kors
SJETNE Frivilligsentral	sjetne.frivilligsentral.no	Tel: 94 12 78 44 PB. 9507 Sjetnemarka, 7487 Tr.h. <a href="mailto:post@sjetne.frivilligsentral.no">post@sjetne.frivilligsentral.no</a>	Sjetne Grendehus BA
STRINDA Frivilligsentral	strinda.frivilligsentral.no	Tel: 480 49 452 Gamle Jonsvannsvei 1, 7048 Tr.h. <a href="mailto:post@strinda.frivilligsentral.no">post@strinda.frivilligsentral.no</a>	Stiftelsen Voll Gård
TEGNSPRÅKLIG Frivilligsentral	tegnspraklig. frivilligsentral.no	TEL: 979 75 560 Klostergata 60, 7030 Tr.h. <a href="mailto:frivilligsentral@icloud.com">frivilligsentral@icloud.com</a>	Trondheim Døveforen.
ØSTBYEN Frivilligsentral	ostbyen.frivilligsentral.no	Tel. 73 51 07 00 Østersunds gate 1, 7042 Tr.h. <a href="mailto:post@ostbyen.frivilligsentral.no">post@ostbyen.frivilligsentral.no</a>	Stiftelsen Kirkens Bymisjon

## **HVA ER EN FRIVILLIGSENTRAL**

Det er 11 frivilligsentraler i Trondheim. Sentralene er en møteplass og samhandlingsarena for frivillighet i lokalmiljøet og mottar økonomisk støtte til lønn og drift fra kulturdepartementet og Trondheim kommune. Frivilligsentralene tilrettelegger for at frivillige kan bidra gjennom oppdrag og tjenester det er behov for, eller være med på å skape nye aktiviteter. Enkelt personer, lag og organisasjoner, offentlige og private aktører kan selvfølgelig ta kontakt hvis du/de trenger hjelp til noe eller vil samarbeide om noe.

Frivilligsentralene skal bidra til å samordne den lokale frivillige innsatsen som privatpersoner og frivillige organisasjoner i nærmiljøet utfører, og dermed styrke og fremme frivilligheten. Frivilligsentralene skal ha en universell utforming og være et kontaktsenter for alle som ønsker å delta i frivillig virksomhet uansett alder, kjønn, status og etnisk tilhørighet.

### **Ønsker du å bruke fritiden din til noe meningsfullt?**

### **Har du lyst til å gjøre noe sammen med andre i ditt nærmiljø?**

#### **Eksempler på oppgaver som gjøres av frivillige er:**

- Hjelp til på små og store aktiviteter og arrangement f eks: konserter, dansetilstelninger, innsamlingsaksjoner, festivaler, bingo, quiz, språkkafé, turgrupper, nærmiljøkafé, bowlingkvelder, bussturer og bydelsdager.
- Besøksvenn, leksehjelper, hjelpe innvandrere med å snakke norsk og bli kjent i nærmiljøet, turvenn og ledsager til for eksempel frisør, trening eller kulturelle og sosiale arrangement.
- Små praktiske oppgaver, f eks ”å slå i en spiker”, enkelt hagearbeid og handling.
- Bidra med musikk eller annen kulturell underholdning, sette i gang lokale aktiviteter som trim- eller gågrupper, Quiz, språkkafé, strikkekafé, sjakkspilling, kortkvelder, pc opplæring, loppemarked, nabotreff eller gatefest.
- Og mye mer som bidrar til et varmere og bedre nærmiljø.

Frivilligsentralene har god oversikt over aktiviteter og tilbud som finnes i nærmiljøet.

Frivillig arbeid er givende, morsomt og interessant. Du treffer nye mennesker, lærer noe nytt, får gjøre noe du har lyst til og får fine opplevelser. Frivillige er ”krydder i hverdagen”, bidrar til livsglede, trivsel, hjelp, et bedre nærmiljø og gode møter mellom mennesker.

**Vil du vite mer så ta kontakt med sentralen i ditt område! Se - [www.frivilligsentral.no](http://www.frivilligsentral.no)**

**Det skal være trivelig å være frivillig!**