

Det skal være sjovt og givtigt at være borger i vores lokalområde - medborgerskab og sociale netværk på tværs i Sædding, Ådalen og Fovrfeld

Hvem er vi?

Frivilligforeningen TRÆFPUNKTsædding er et nonprofit samarbejdsforum for frivilligheds- og fritidsaktører i Sædding, Ådalen og Fovrfeld i Esbjerg Kommune. Frivilligforeningen samler frivillige fra lokalområdet og er desuden repræsenteret i Sædden Kirkes Menighedsråd, Sædding-Fovrfeld Lokalråd og Sædding Borgerforening.

Vi har en vision!

Vi har en vision om at styrke det sociale netværk i vores lokalområde ved at tilbyde sociale, kulturelle, idrætslige og folkeoplysende aktiviteter og arrangementer for alle interesserede borgere – uanset alder. Hermed er det vores håb at kunne fremme den sociale sammenhængskraft, der fører til, at vores område bliver et sted, hvor alle trives på tværs af diverse skel i boligområderne.

Forløberer

Esbjerg Kommune og Sundhedsstyrelsen gennemførte i perioden 2010-2014 et sundheds- og trivselsprojekt "Sædding og Ådalen på Toppen" i de 2 bydele. Resultaterne af dette projekt kastede så mange gode resultater af sig, at vi i frivilligforeningen ønsker at fortsætte med en række af de aktiviteter og arrangementer, der blev påbegyndt, krydret med en vifte af nye tilbud – og samtidig inddrage den tilstødende bydel Fovrfeld i samarbejdet

Initiativer og arrangementer

Sociale aktiviteter med sundhedsfremmende sigte samt fysisk aktivitet for enlige og ældre

Formål: forebyggende sundhedsfremmende sigte, fysisk og social aktivitet

Målgruppe: enlige og ældre i såvel lokalområdet som hele Esbjerg

- **Gang i Gakkelakkerne** - en vandretur på 5-6 km. i adstadigt tempo, torsdag formiddag kl. 10 i lige uger fra Sædden Kirke, efterfølgende serverer kirken en kop kaffe, inden man igen skilles.
Deltagerpris kr. 10, som anvendes til sommerfrokost i naturen samt jule-/nytårsafslutning
I 2015 har været afviklet 24 ture med i alt 607 deltagere.
- **Den Glade Grammofon:** Glad musik fra "Før verden gik af lave" hentes fra Internettet sidste søndag i måneden. Deltagerne har mulighed for musikønsker i den udstrækning, de findes på nettet.
- **Krolf:** Torsdag formiddage kl. 10.00 i ulige uger fra sommer og frem til 30. september.

- **Frokost for mænd** – frokost med ”maskulin” aktualitet tredje mandag eller onsdag i måneden. Man mødes til frokost, hvor der er et temaiddag eller et virksomhedsbesøg.

Deltagerprisen dækker forplejning og drikkevarer samt en mindre erkendtlighed til foredragsholder / virksomhedsbesøg.

I 2015 har på forsøgsbasis været afviklet 11 frokoster med i alt 370 deltagere.

- **Frokost for kvinder** – frokost hver 6. uge med et ”feminint tilsnit”.

Projektet er - efter ønsker fra flere sider - startet i efteråret 2015.

Deltagerprisen dækker forplejning og drikkevarer samt en mindre erkendtlighed til foredragsholder / virksomhedsbesøg.

I 2015 har været afviklet 3 frokoster med i alt 75 deltagere.

Begge typer frokoster er hidtil blevet afholdt på Plejecenter Esehuset i Sædding.

- **Indendørs Minigolf** - i samarbejde med Eat n' Play arrangeres indendørs minigolf i 2016 kl. 14 onsdage i ulige uger.

En reduceret deltagerpris skal dække entré og en kop kaffe.

Aktiviteter for mennesker med individuelle behov i forhold til myndigheder

Formål: forebygge marginalisering af beboere og tilbyde akut assistance for bedre integrering efter behov

Målgruppe: Økonomisk trængte familier og enlige beboere i lokalområdet samt ny tilflyttede i lokalområdet

- **Styr på rudekuverterne** - er rudekuverterne begyndt at hobe sig en smule op? Der er hjælp at hente for at få skabt overblik og komme videre. Såvel bisidderen som advokaten har stort kendskab og mange kontakter til, hvor der kan fås professionel råd og vejledning til at lave aftaler med kreditorerne. Sekretariatet i Sædding Centret kontaktes for en gratis aftale.
- **Bisidderordning** – mulighed for en uvildig bisidder i mødet med Det offentlige eller til mødet med advokaten. Sekretariatet i Sædding Centret kontaktes for en gratis aftale.
- **Advokatens Råd** - en gang om måneden er det muligt at trække på en advokats råd om f.eks. testamenter, tvangsfjernelsessager, strafferet, socialjura og andre juridiske områder. Evt. som hjemmebesøg. Sekretariatet i Sædding Centret kontaktes for en gratis aftale.
- hjemmebesøg betales dog kr. 100 pr. time.
- **Integrationshjælp** - basal hjælp til nytilflyttere om hvor købmanden er, hvorfra busserne går, tilmelding til læge og tandlæge, kontakt til offentlige myndigheder og lign. Sekretariatet i Sædding Centret kontaktes for en gratis aftale.

Aktiviteter/praktisk assistance - mest for enlige og ældre

Formål: praktisk hjælp i hjemmet og indkøb af dagligvarer

Målgruppe: enlige, ældre, dårligt gående og handikappede beboere i lokalområdet

- **1 Xtra Hånd** - dagligt oplever mange enlige og ældre et behov for hjælp til mindre opgaver i og uden for hjemmet. Det kan f.eks. være: opsætning af en lampe, indstilling af TV-kanaler, skifte en pære, flytte en plante i haven osv. Enkeltstående, praktiske opgaver, som ikke kræver faguddannelse. Pris kr. 40 pr. gang.
- **Indløbssedlen** - hjælp til indkøb. 2 unge piger fra lokalområdet har tilbudt- efter skoletid om fredagen - at købe ind og bære varerne hjem fra Fakta, Sædding Centret, Netto eller Søstjernen.

Aktiviteter mest for børn og unge

Formål: Tilbyde og motivere børn og unge til udendørs lege og andre fysiske aktiviteter.

Målgruppe: Børn og unge fra familier i såvel lokalområdet som hele Esbjerg som ikke har tradition for deltagelse i foreningsmæssige fritidsaktiviteter.

- **Tumlinge eftermiddage.** I samarbejde med Esbjerg Kommune og Eat n' Play, Tømrervej 13 arrangeres onsdage i ulige uger en Tumlingeeftermiddag, hvor børn op til 14 år kan komme ind med rabat efter skoletid og frem til kl. 18.30. Entreen er inkl. en stor slush ice og fri benyttelse af alle legeaktiviteterne. Entré Kr. 50 pr. gang mod normalt kr. 75 + kr. 15 for slush ice.
- **Roll' n' Skater.** I samarbejde med Esbjerg Roller Skate Club arrangeres onsdag i lige uger en Roll' n' Skateraften, hvor unge fra 11 år kan komme ind i skaterhallen på Murervej. Kr. 50 pr. gang mod normalt medlemskab. Der vil være andre i hallen, men ingen egentlige instruktører, så voksne ledsagere er meget velkomne.

LAN-Party. I samarbejde med bl.a. Eat and Play arbejdes på at arrangere et 24-timers LAN-party for unge i foråret. Det er intentionen, at LAN-partyet kan blive en tilbagevendende aktivitet forår og efterår. Der er endnu ikke økonomisk overblik, men tanken er, at deltagerne betaler et mindre deltagergebyr og får sund forplejning under aktiviteten - frem for de selv blot medbringer cola og chips. Også ved denne aktivitet er den primære udfordring synliggørelse og prisen for deltagelse.

IT, Computere og Internet

Formål: øgning af beboeres kendskab til og minimering af frygten for daglig brug af IT

Målgruppe: specielt ældre, udsatte og svage beboere i lokalområdet (aktiviteten afvikles sideløbende med ÆldreSagens åbne IT og Net Hjælp på Sædding Bibliotek, hvor 5 frivillige fra lokalområdet på skift havde 162 besøgende på onsdagene fra kl. 10-12 i 2015)

- **IT Nethjælp hjemmebesøg.** Er en mulighed for et opfølgende hjemmebesøg, såfremt en onsdagskonsultation på biblioteket ikke har kunnet afhjælpe problemet. Kr. 40 pr. hjemmebesøg.
- **IT og Net selvhjælpsgrupper.** Til brug i selvhjælpsgrupper er tidligere udarbejdet 4 stk. selvinstruktionshæfter i relevante temaer. Folk samles i små grupper á op til max. fem personer inden for samme nærområde og med nogenlunde ens IT-niveau. Det enkelte hæfte gennemgås og gruppen arbejder derefter sammen, til alle er klar til at gå videre med næste hæfte. Hæfterne sælges for kr. 50,- pr. stk. - deltagelse i grupperne er gratis. Der er oprettet 3 grupper.
- **Åben It og Net Drop-in.** Med begrænsningen i den betjente åbningstid på Sædding Bibliotek og dermed mindsket mulighed for råd og vejledning efterlyser flere og flere egentlige intro-kurser til f. eks. tablets og telefoner.

Øvrige, evt. kommende aktiviteter

Formål: Øge trivsel og samvær i netværk for den enkelte samt øge kendskabet til foreningen generelt

Målgruppe: Udsatte, økonomisk trængte, enlige, svagelige i lokalområdet

Der arbejdes i øjeblikket på at etablere dagaktiviteter i lokalet i Sædding Centret såvel som på arealerne omkring centret, så frivilligforeningen tydeligt bliver et lokalt aktivitetssted, hvor man kan træffe andre og få en kop kaffe, mens der hygges. Det kan f.eks. være en ugentlig billarddag, mulighed for at deltage i forskellige, populære brætspil, forskellige udendørs aktiviteter og lign.