



# Nyhetsbrev - høst 2022

Takk for innsatsen dere gjør som støttekontakter og fritidsassistenter. Hver uke bidrar dere til at flere og flere kan delta mer aktivt på fritiden sin. Noen av dere møter personer en-til-en og prøver å finne aktiviteter som passer for den enkelte, mens andre legger til rette for at grupper av mennesker kan møtes sammen med felles interesser. Dere er med dette med på å forebygge ensomhet i tillegg til at dere bidrar til trygge og gode møter og opplevelser for mange.

Noen av dere er nye i oppdragene deres, andre har vært i oppdrag over mange år. I dette nyhetsbrevet vil du få praktisk informasjon og du vil finne tips til aktivitets- og fritidstilbud som kan være aktuelle å oppsøke for de som dere er støttekontakt for.

## **Diverse informasjon:**

### **Invitasjon til temakveld for støttekontakter og fritidsassistenter:**

Vi inviterer til vår årlige temakveld for alle fritidsassistenter og støttekontakter i oppdrag. Her vil du kunne møte andre støttekontakter, få informasjon på stands fra ulike aktivitetstilbud i tillegg til faglig påfyll. Datoen for samlinga er **onsdag 09.november** og temaet i år er "meningsfull hverdag". I tillegg serverer vi gratis pizza. Les mer om samlingen og meld deg på her: <https://forms.gle/og1LGAeADtP4e4Bo7>

### **Åpen resepsjon:**

Det er nå åpnet et publikumsmottak i 3. etg kl 12-15 i datoene 15.-20. hver måned ut året som et prøveprosjekt. Dette er i periodene hvor timelister skal leveres, så ta gjerne turen innom da hvis du har noen spørsmål om timelister eller rollen som støttekontakt. Har du ikke mulighet til å stikke innom i dette tidsrommet, anbefaler vi deg å gjøre en avtale direkte med din kontaktperson.

Adressen vår er som kjent Kjøpmannsgata 38 (inngang til K.U.K).

### **Timelister:**

Dere skal levere timelister månedlig. Går det mer enn 3 mnd mellom hver gang, vil lønssystemet tro at du har sluttet, og det skaper merarbeid både for dere og for de som jobber med lønn. Støttekontakter registrer timer i HR Portalen, fritidsassistenter må fortsatt levere timelister på mail. Lønnsslipp finner dere i HR Portalen.

Kontaktinfo angående timelister og lønn:

**Renate Bekken: 47 50 29 54 - [renate.bekken@trondheim.kommune.no](mailto:renate.bekken@trondheim.kommune.no)**

**John Haugen: 94 78 96 29 - [john-a.haugen@trondheim.kommune.no](mailto:john-a.haugen@trondheim.kommune.no)**

### **Aktivitetsrapporter:**

Aktivitetsrapporter skal som hovedregel leveres 2 ganger per år. Når tiden er inne for å levere en rapport vil du motta en lenke fra din kontaktperson med et skjema som skal fylles ut. Alternativt kan du sende inn et skjema på papir. Hør med din kontaktperson om dette.

Fritidsassistenter som jobber i aktivitetsgrupper har egne måter å rapportere på og ser bort fra dette punktet.



## TRONDHEIM KOMMUNE

Kulturenheten, Tilrettelagt fritid

### **Gratis billetter til Rosenborg sine hjemmekamper i Eliteserien**

Hvis den du er støttekontakt for ønsker å dra på fotballkamper sammen med deg, kan du søke om gratis billetter [her](#). Da havner du på en felles SMS liste og vil få tilsendt nye skjema før hver kamp, og kan søke på den eller de kampene som du får melding om gjennom sesongen.

### **Nettside med informasjon om ulike aktivitetstilbud som kan passe:**

Du finner mange gode tips til aktiviteter og møteplasser på vår [egen nettside](#) og anbefaler alle å se innom denne. Ta kontakt med din kontaktperson om du lurer på hvilke tilbud som kanskje kan passe for den du er støttekontakt for.

### **Konkrete tips til aktiviteter:**

Under her finner du noen konkret tips til aktiviteter og arenaer som kanskje kan være aktuelle for dere å oppsøke. Alle disse aktivitetene finner dere også på nettsiden over her, men vi har tatt med et utvalg av tilbud, som kan være konkrete for ulike målgrupper.

### **Er du støttekontakt for voksne som har utfordringer knyttet til psykisk helse kan kanskje noen av disse tilbudene være aktuelle:**

- [Lade gaming](#) er et fritidstilbud for alle over 18 år som liker gaming eller brettspill. Vi har to fritidsassistenter på jobb. Tilbudet har i høst flyttet til tirsdager (og ikke onsdager som før).
- Bryggeloftet er et lignende tilbud, men i regi av Kimsenteret. De har et fritidstilbud både med gaming/brettspill og søm og redesign. De har også åpent på helg. [Les mer her](#).
- Er du støttekontakt for noen under 26 år som er glad i sjakk, så starter Kultursenteret ISAK opp sjakkvelder hver mandag. [Les mer her](#).
- Ønsker noen å prøve volleyball som aktivitet, så har vi 2 fritidsassistenter på jobb på Lillebys skole hver mandag. [Les mer om tilbudet her](#)
- Er du støttekontakt for noen som har lyst til å møte hunder kan tilbudet "hundekos og lønsj" være aktuelt. [Les mer om dette tilbudet i regi av Østbyen Frivilligsentral her](#).
- Tilrettelagt fritid har også mindre fritidsgrupper for ulike målgrupper som kan passe for de som ønsker å bli kjent med andre. Dette er grupper som gjør ulike ting fra uke til uke. Ta kontakt med din kontaktperson for mer informasjon.

### **Er du støttekontakt for voksne med utviklingshemming, kan dette være eksempler på tilbud som kan være aktuelle å oppsøke sammen:**

- Jekken frivilligsentral: Her kan man få tilrettelagte oppgaver slik alle alle med funksjonshemming også kan være frivillig på lik linje som andre. I tillegg har de et eget fritidstilbud på tirsdager som heter Jekken klubben. [Les mer om dem her](#).
- Er den du er støttekontakt for interessert i å starte opp med en idrett? Da kan dere sammen ta kontakt med Paraidrettssenteret for mer informasjon om tilbud og utprøving av aktiviteter. [Les mer om det her](#).
- Er den du er støttekontakt for interessert i bowling, så har vi et "åpent" tilbud på Centrum bowling hvor alle med nedsatt funksjonsevne kan være med, enten fast eller innimellom. [Les mer om tilbudet her](#).



## TRONDHEIM KOMMUNE

Kulturenheten, Tilrettelagt fritid

- Tilrettelagt fritid har også mindre fritidsgrupper for ulike målgrupper som kan passe for de som ønsker å bli kjent med andre. Dette er grupper som gjør ulike ting fra uke til uke. Ta kontakt med din kontaktperson for mer informasjon.

### **Er du støttekontakt for noen som er over 60 år og som ønsker å møte andre, så kan det være eksempler på arena man kan oppsøke:**

- Se hvilke tilbud "aktivitetstilbudet for hjemmeboende" har i sin bydel. De har en liste med adresser rundt om i byen hvor de har åpne møteplasser for alle. [Les mer her.](#)
- Er du støttekontakt for voksne menn, som ønsker et måltidsfellesskap med andre menn, kan du lese mer om "mainn og mat" [på Facebooksiden her.](#)
- I tillegg kan det være aktuelt for flere av de over 60 år å delta på ulike enkeltarrangementer. Da kan du lese mer om hva "[den kulturelle spaserstokken](#)" har av arrangementer som dere kan melde dere på sammen. Denne kommer ut 2 ganger per år, og nettsiden oppdaterer seg derfor jevnlig.
- Tilrettelagt fritid har også mindre fritidsgrupper for ulike målgrupper som kan passe for de som ønsker å bli kjent med andre. Dette er grupper som gjør ulike ting fra uke til uke. Ta kontakt med din kontaktperson for mer informasjon.

Vi anbefaler alle støttekontakter å følge eller like [Facebooksiden vår](#). Her deler vi og legger ut relevante aktivitetstilbud eller arrangementer som kan være lurt at dere som støttekontakter kjenner til. I tillegg oppfordrer vi deg som støttekontakt om å ta kontakt med din kontaktperson hos oss, hvis du lurer på noe eller har behov for veiledning i perioder.

Til slutt vil vi også oppfordre dere til å "feire" de tingene dere får til sammen, det er like viktig å feire de små som de store fremskrittene. For noen er det å komme seg ut døra på en kort gåtur i nærmiljøet nok, eller det å ta buss til sentrum sammen for første gang. For andre er det å oppsøke ulike og nye tilbud som kan være målet. Lykke til videre i oppdragene deres.