



# FRIVILLIG HJELP UNDER KORONAUTBRUDDET

Trondheims Frivilligsentraler koordinerer hjelpebehov og frivillig innsats i Sjetnemarka, Kattum, Saupstad, Byåsen, Løkken, Ila, Østbyen, Presthus, Strinda, Klæbu, Tegnspråklig Øya og omegn under koronautbruddet.

Kan du bidra?

Hele Norge har stoppet litt opp, og det har naturligvis også Frivilligsentralens faste aktiviteter og arrangement, i samarbeid med våre samarbeidspartnere. I første omgang gjelder “pausen” frem til 26. mars. Selv om frivilligsentralene er stengt, så er det vår oppgave å bidra til at nærmiljøet skal være trygt og trivelig, også under ekstraordinære forhold. Det er nettopp nå at behovet for at vi alle bidrar med det vi kan, er så nødvendig.

Frivilligsentralene er bedt av kommunens krisestab om å være et kontaktpunkt og koordinere hjelpebehov i nærområdet. Se hver enkelt sentral for områder de dekker. Vi samarbeider med aktuelle aktører i våre nærområder, og er forberedt på at vi i de kommende dagene vil begynne å få inn ønsker om bistand.

## Hvordan kan du som er frisk og ikke smittet bidra for nærmiljøet under korona utbruddet?

- Ringe nabo`n og spørre hvordan han/hun har det, og om det er noe han trenger hjelp til
- Kjenner du en aleneforelder? Ta kontakt og spør om det er noe du kan bidra med
- Tipse Frivilligsentralen om at noen i nabolaget trenger en håndsrekning i disse tider
- Hjelp til med å handle matvarer for noen som ikke kommer seg ut
- Oversette informasjon om retningslinjer under korona utbruddet til andre som er nybegynnere i norskfaget
- Transport av varer og tjenester
- Være en ringevenn som jevnlig ringer de av oss i nærmiljøet som ikke har så mange å snakke med
- Teknisk hjelp for å nå ut med informasjon på sosiale medier o.l.
- Lufte hund

Helt sikkert mange andre ting som noen trenger hjelp til

Om du ønsker å bidra med frivillig innsats i nærmiljøet under koronautbruddet, så meld deg som frivillig til din frivilligsentral, så kontakter vi deg. Vi i Frivilligsentralene vil så godt det lar seg gjøre koordinere de ulike behovene som kommer. Da er det godt å vite at vi har med oss mange på “laget” som kan bidra på en eller flere måter.

Selv om våre Frivilligsentraler nå er fysisk stengt for besøkende, er vi tilgjengelig stort sett hele tiden på tlf, epost og facebook. Du kan også sende oss en melding både om du vil hjelpe, trenger hjelp eller vet om noen som trenger hjelp eller noen å snakke med.

På neste side finner du oversikt over våre sentraler.

**Presthus Frivilligsentral**

Daglig leder: Sølvi Kvam

Telefon 90954102

post@presthus.frivilligsentral.no

presthus.frivilligsentral.no

Facebook

**Østbyen frivilligsentral**

Daglig leder: Thomas Bakken

Telefon 73 51 07 00

post@ostbyen.frivilligsentral.no

ostbyen.frivilligsentral.no/

Facebook

**Løkkan frivilligsentral**

Daglig leder: Hilde G. Skaret

Telefon 95474662

post@lokkan.frivilligsentral.no

lokkan.frivilligsentral.no/

Facebook

Hjelpegruppe

**Ila Frivilligsentral AS**

Daglig leder: Anette Tharaldsen

Telefon 46652520

post@ila.frivilligsentral.no

ila.frivilligsentral.no/

Facebook

Hjelpegruppe

**Tegnspråklig frivilligsentral**

Daglig leder: Gerd-Unni Rougnø

Telefon 90899085

post@tegnspraklig.frivilligsentral.no

tegnspraklig.frivilligsentral.no/

Facebook

**Strinda frivilligsentral**

Daglig leder: Anne Karin V. Nilsen

Telefon 480 49 452

post@strinda.frivilligsentral.no

strinda.frivilligsentral.no/

Facebook

Hjelpegruppe

**Nardo Frivilligsentral**

Daglig leder: kommer 1. mai

Telefon 48188214

post@nardo.frivilligsentral.no

nardo.frivilligsentral.no/

**Byåsen frivilligsentral**

Daglig leder: Marit Helen Erland

Telefon 477 05 829

post@byasen.frivilligsentral.no

byasen.frivilligsentral.no/

Facebook

**Saupstad frivilligsentral**

Daglig leder: Camilla Gerhardsen

Telefon 97770746

post@saupstad.frivilligsentral.no

saupstad.frivilligsentral.no/

**Kattem Frivilligsentral**

Daglig leder: Gunn Kristin Nilsen

Telefon 99729171

post@kattem.frivilligsentral.no

kattem.frivilligsentral.no/

Facebook

**Jekken frivilligsentral**

Daglig leder: Isabel L. Måsvær

Telefon 46947541

post@jekken.frivilligsentral.no

jekken.frivilligsentral.no/

Facebook

**Sjetne frivilligsentral**

Daglig leder: Siri Kvande

Telefon 94127844

post@sjetne.frivilligsentral.no

sjetne.frivilligsentral.no/

Facebook

**Klæbu Frivilligsentral**

Daglig leder: Lillian H. Waaden

Telefon 99006598

post@klabu.frivilligsentral.no

klabu.frivilligsentral.no/

Facebook

Hjelpegruppe