



Det gode liv i Siljan

Slik skapte vi det sammen

Anne Merete Bjørnerud forsker SESAM, USN
Heidi Vasdal, kommunalsjef helse, Siljan



Foto: Heidi Vasdal

Trygg Leve
Inkluderer

Problemstilling og mål

Problemstilling

- Har innbyggerne et godt liv i Siljan?
- Hva ønsker/trenger innbyggerne?

Mål

- Bedre helse og sosial inkludering
- Skape aktivitet og deltakelse i samarbeid med frivilligheten

Målgruppe og metode

Målgruppe

- Åpent for alle over 18 år
- Fokus på 50-70 år

Metode

- Samfunnslytting (feltsamtaler)
- Innbyggerundersøkelse
- Samskapende sosial innovasjon



Innbyggere og ansatte ønsket:



Oversikt over tilbud



Flere organiserte tilbud innendørs og utendørs



«Offentlig» dialog om at livet kan være vanskelig



Naboer som bryr seg og maser:

- Ca. 40% skulle ønske de ble invitert mer med (litt eller helt enig)



Flere møteplasser: Treningssenter og et felles hus i sentrum

Prosjektet bidro til



Foto: Anne Merete Bjørnerud

Fysisk aktivitets-katalog, digital forenings-portal og trykt kultur-kalender

Nye tiltak
- Stoltrim
- Aktiv sammen
- Kor

Møter med mening på biblioteket

Flere tilbud på frivillig-sentralen
-Herreforum
-Quiz
-Daglig kafé

Videor av frivillige tilbud distribuert i sosiale medier

Utvidelse av fleksiruter til 2x/uke



Foto: Flex Trim & Mosjon

Ska ff overs ikt – senk ters ke len

Det skjer i Siljan!

En oversikt over aktiviteter og møteplasser i bygda vårt

Siljan kommune
siljan.foreningsportal.no

FORENINGSPORTAL

Hva skjer i Siljan?

Start Forening Kalender Aktivitet Bedrift

Tirsdag 14. Mai 2024

Tirsdagskafé
11:00 - 14:00
Siljan Frivilligsentral
Siljan Frivilligsentral

Stoltrim til musikk
12:30 - 13:00
Siljan Frivilligsentral
Siljan Frivilligsentral

Lek og gøy 4-8 år
17:00 - 18:45
Siljan Idrettshall
Siljan Idrettslag

Korøvelse
17:00 - 18:30
Kor i Siljan

Felles tur til Storekleiv og Vanebudammen
17:30
Oppmøte ved bom/Startjernveien
Siljan Historielag

Mekkis
18:00 - 21:00
Saga
Mekkeklubben i Siljan (Mekkis)

Mannekengoppvisning
18:00 - 21:00
Opdalen grendehus
Siljan Sanitetsforening

Leirdueskyting
18:00 - 21:00
Almedalen Grouduveien 270
Siljan Jeger og Fiskeforening

Hva skjer i Siljan?

Se siljan.foreningsportal.no for oppdatering og mer informasjon, samt evt. endringer.

Matutdeling på Sentralen – Fredager kl. 14.00–14.30

Gratis mat til henting på Siljan frivilligsentral. Sentralen har bussstasjon. Samarbeid mellom Siljan frivilligsentral, Matsentralen i Vestfold og Telemark, Siljan Røde kors og Siljan frivilligsentral. Ved behov for hjemlevering, kontakt Siljan frivilligsentral på tlf 993 88 894

Internasjonal kafé på Siljan frivilligsentral – kl. 16.00–18.00

Siljan frivilligsentral og Siljan Røde kors arrangerer internasjonal kafé hvor det blir servert middag fra ulike deler av verden. Alle er velkomne!

Gudstjenester

Søndag 6. okt. kl. 11.00 i Siljan kirke. Prest: Bjarne Tysvær.
Søndag 20. okt. kl. 11.00 i Grouduveien kirke. Prest: Bjarne Tysvær.
Søndag 27. okt. kl. 18.00 i Siljan kirke. Prest: Bjarne Tysvær. Koret G-VOX deltar.

Faste arrangementer

Mandager:
Herreforum på Sentralen – kl. 11.00–13.00
Innlending, aktuelt tema, sosial kafé. Siljan frivilligsentral.
Ungdomskaffe 8.–10. trinn på Sentralen – kl. 14.00–16.30
Varm mat, aktiviteter. Siljan frivilligsentral.
Lek og gøy i Siljan idrettshall – kl. 17.00–17.45
Fra 2–3 år. Siljan IL.
Lek og gøy i Siljan idrettshall – kl. 17.45–18.45
Fra 4–5 år. Siljan IL.
Trening på Opdalen grendehus – kl. 18.00–19.00
Laferskell trening for alle. Kl. 50 pr gang. Opdalen velforening.

Tirsdager:
Tirsdagskafé på Sentralen – kl. 11.00–14.00
Åpen kafé på Siljan frivilligsentral.
Korøvelse med Glad i å synge-koret – kl. 17.00–18.30
Åpen tirsdag. Åpent for alle for hyggelig samling og kaffeprat. Sted: Kafeterian i Siljan helse- og omsorgsenter.
Mekkis – kl. 18.00–21.00
Mekkekubb for ungdom. På Molla i Siljan sentrum.
Crosstraining for ungdom (13–18 år) – kl. 19.00–20.00
Her får man trent styrke, kondisjon, spenst, mobilitet og hurtighet, under god veiledning. Siljan idrettshall.
Crosstraining for voksne (fra 18 år) – kl. 20.00–21.00
Her får man trent styrke, kondisjon, spenst, mobilitet og hurtighet, under god veiledning. Siljan idrettshall.

Onsdager:
Kafé og åpent på klesrommet – kl. 14.00–17.00
Litt og bite i, samt mulighet for å hente klærsko/leker m.m. på Siljan bibliotek. Siljan Røde kors.
«Damegrupper» (Siljan IL) møtes til hyggelig samvær (hver 2. onsdag) – kl. 19.00
Sosialt, innledende tema, kaffe og noe å bite i. Kl. 100 til utlodning. Alle damer er velkommen. Kontakt: 908 31 072

Torsdager:
Barn og baby – kl. 11.00–13.00
Sosialt møteplass for alle nybakte foreldre på Siljan frivilligsentral. Gratis lunse.
Etter skoletid for 5.–7. trinn – kl. 14.30–16.30
Åpent etter skoletid tilbud med mat, leksehjelp og ulike aktiviteter på Siljan frivilligsentral.
Åpen smikveld (hver 2. torsdag) – kl. 18.00–21.00
Siljan smelau arrangerer smikveld på Saga 50. Alle over 18 år er velkomne!

Yogakurs – kl. 18.15–19.30 (oppstart 22. oktober)
Velkommen til 6-ukers Ashtanga yogakurs i aulalen på Siljan skule. Påmelding til: 952 00 026

Frederager:
Kafé på Sentralen – kl. 9.30–15.00
Velkommen til gratis kafé og noe å bite i. Kaféen er åpen for alle.

Aktiviteter i hstferien (gratis!)

Dato	Aktiviteten	For hvem
Freitag 4. okt – lørdag kl. 19.30–09.00 Ungdomsskolen	LAN på Ungdomsskolen Påmelding til Anette innen onsdag 2. okt!	Fra 8. trinn
Mandag 7. okt kl. 18–19 Frivilligsentralen	Pizza og øl/m/ølly på Frivilligsentralen. Gratis mat og øl/kaffe fra 18. Ølmen starter kl. 18. Øst! Fine premier!	Fra 8. trinn
Onsdag 9. okt På Røde kors bibliotek	Åpent på Røde Kors og biblioteket. Gratis pizza i lørdag og vaffer. Klesrommet med gratis klær er åpent, naturtd for barna (m/ premier), ulike hobbyaktiviteter eller lån dag en bok på biblioteket.	Alle
Onsdag 9. okt Søndag 10. okt	Smelauaget arrangerer minikurs for ungdom. Bil med i smelauet! Smelauaget har et verneutstyr og verktoy til utleie. Det blir også friskost, kaffe og glasser per dag.	Fra 8. trinn
Onsdag 10. okt kl. 20–21 Frivilligsentralen	Påmelding til Anette: tlf. 9938894 innen fredag 4. okt!	Fra 5. trinn
kl. 10–15 Øst! Fine premier!	Bil med 4 luge mat, ulike hobbyaktiviteter, søtt og søtt! Smelauaget har et verneutstyr og verktoy til utleie. Det blir også friskost, kaffe og glasser per dag.	S-7. trinn
kl. 10–12 Øst! Fine premier!	Korn høstet med instruktør fra Skov Ballstet og danseretter. Ingen påmelding.	Fra 8. trinn
kl. 13–15 Øst! Fine premier!	Korn høstet med instruktør fra Skov Ballstet og danseretter. Ingen påmelding.	Alle
Søndag 13. okt kl. 10–15 Frivilligsentralen	Gillegrensverksted og gratis hestutøpe på Frivilligsentralen. Det er 3 ulike verkstedsverkty og diamantfliser. Ta med egne glass/vaser/flyter/flasker for å gjøre det enda litt ekstra koselig. Hvis alle er det samme er en profesjonell velkommen. Barn fra 6–9 år må ha bilde av voksen. Gratis og åpent for alle.	Alle

Øvrige aktiviteter/arrangementer i oktober

Tirsdag 9.10
Kl. 18.00–21.00: Sanitetsmøte i kantinen på Siljan helse og omsorgsenter. Tema: Kreft. Arr: Siljan sanitetsforening.

Onsdag 9.10
Kl. 12.00–17.00: Hstferieaktiviteter med grilling av pålser på Café og åpent på klesrommet. Sted: Siljan bibliotek. Arr: Siljan Røde kors.

Tirsdag 15.10
Kl. 18.00–21.00: Foredrag med John Hammarsmark i Samfunnsakademiet (Siljan kommunehus). Han er mest kjent som kapteinen fra Kompani Lauritzen. Foredrag i forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse. Velkommen!

Onsdag 16.10
Kl. 18.00–19.00: Bibel og Musikk i Siljan kirke. Utvalgte tekster fra bibelen leses av ulike tekstlesere. Musikk ved Peter Mol. Gratis inngang.

Torsdag 17.10
Kl. 18.30–21.00: «Fra Bjørneland til Vestkapp». Foredrag med film og bilder ved Jeanne Bøe og Gro Knutsen i Bisthuset/Grommen inngang kr. 100 / 70 (medlemmer). Arr: Damstutgruppe v/Siljan historielag.

Freitag 18.10
Kl. 10.30: Kafé på Siljan helse- og omsorgsenter. Underholdning starter kl. 11.

Onsdag 23.10
Kl. 16.30–18.00: Middag på menighetshuset (Høisetbakkanen 68). Siljan menighet inviterer til middag m/dessert og kaffe fra kum kr. 100. Forhånds-påmelding 22.10 til 35 94 11 74 / mail: menighetskontoret@siljan.kirken.no

Onsdag 30.10
Kl. 18.00: Strikk kafé for alle på Siljan frivilligsentral, med inspirasjon om gjernbruk og redesign. Hyggelig, sosialt, Utlodning.
Kl. 19.00–21.00: Samtalekveld på menighetshuset (Høisetbakkanen 68). Her blir det samtale med utgangspunkt i søndagens tekst. Gratis kveldsmat.

Torsdag 31.10
Halloween-kino i Samfunnsakademiet. Kl.17: Familienfilm om 6 år. Kl. 20: Ungdomsfilm (15 år)

Skyteskole for 5.–7. trinn
Fem torsdager fra uke 42, ta kontakt med Karoline for påmelding. Arrangert av Siljan Skytterlag.

Aktivitetskatalog, fysisk og digital utgave (delt ut i alle postkasser og kommunale tjenester)



Foto: Anne Merete Bjørnerud



Siljan bibliotek

7. sep. · 🌐

For en kveld 🥰 Første Møter med mening ble en suksess 🥰 Samskaping i praksis: vi lærte mye, vi sang, vi ble kjent med nye mennesker, vi ble sunget og spilt for, vi koste oss med herlig mat, bakst og bær, og vi kjøpte med oss kortreist fantastisk mat hjem! Og vi fikk alle med oss egen jordskokk som vi kan plante i egen hage 🥰 Så tusen takk til Anne på Auen for deling av kunnskap og inspirasjon, Siljan Bygdekvinnelag, spesielt Solfrid Tveitan for suppe og jordskokk og ideer, Hildegard Søli Berge for suppe, sang, sangtekst og ideer, Hanne Marie Richenberg for inforasjom fra Bygdekvinnelaget, Nils Terje Sneltvedt for pianospilling, Hege Fjeld for gjærbakst, Nordbø gård og Lene Gulseth for grønnsaker, SiljanHjort og Morten Nystad for hjortepølser, Willy Solberg for blåbær og tyttebær og Else Marie Norheim for rensing 🥰 Og prosjektgruppa Det gode liv i Siljan som muliggjør det hele 🙌

Sammen skaper vi Det gode liv i Siljan 🥰 Neste



Det skjer i Siljan

Hildegard Søli Berge · 20. mars · 🌐

Så utrolig gøy at det kom SÅ MANGE på korøvelse i går! Dette blir ordentlig bra! 🥰👍👍👍👍👍 Hvis det er noen der ute, som ikke har fått det med seg: Det gode liv i Siljan har startet et prosjektkor, som er for alle. Øvelse annenhver tirsdag fra 17.00-18.30. Neste øvelse er tirsdag 2. april. 🌻🌻🌻



Siljan Sanitetsforening · Følg

3 t · 🌐

Lørdag 16.03.2024 var det samlet 77 personer på Opdalen grendehus med tema Kvinnehelse i fokus. Helsesjef Heidi Vasdal talte. Sandra Lyng var hovedaktør. Flott å få Sandra til sanitetsmøte i Siljan. Andre aktører Skogsbad, Stoffskifteforeningen, Siljan sanitetsforening, Mini Eden, Hildegunn Hegna-Fagervik, Ukrainske musikere, Sofia. En meget vellykket kveld.



Siljan Bygdekvinnelag

Hildegard Søli Berge · 1 min · 🌐

Rekordstort oppmøte på strikkekafeen i kveld. Damene i Bunadstrikk leverte! Ordentlig inspirerende foredrag og vi fikk se nærmere på de flotte håndstrikkede jakkene. Var også mulig å kjøpe strikkeoppskrifter. Kanskje vi får se noen nye flotte strikkejakker til neste 17. mai 🥰 Bunadstrikkdamene fikk fine lokalproduserte gaver fra Solbakken Gård, Nordbø Gård og Fjeld Steinovnsbakeri som takk. 🥰 Vertinnene disket opp med deilige påsmurte rundstykker, muffins og varmt drikke. Utlodning med mange gevinster. Tenk at G, som hadde strikket flere titals sokker i det siste vant sokker 🥰

Takk for en flott kveld!



Willy Solberg

21 min · 🌐

Herreforum, hva skal jeg si. ALLE stiller opp når jeg spør noen om å komme med et slags tema vi prøver på hver gang. Tom Simonsen var der idag med fantastiske bilder og fortellinger fra villmark i Canada, en tur de var på for noen år siden. Igjen er det bare å takke alle bidragsytere og ikke minst alle som kommer hver gang på herreforum. Nå er det en gang igjen før ferie og det er 27 mai. Da håper vi på å lage litt god mat som avslutning og håper også vi får en eller annen som gjest siste gangen.

Utsagn

«Dette har vi ønsket oss fra 1986 og prøvd på før, men ikke fått til – og nå gjør dere det!»

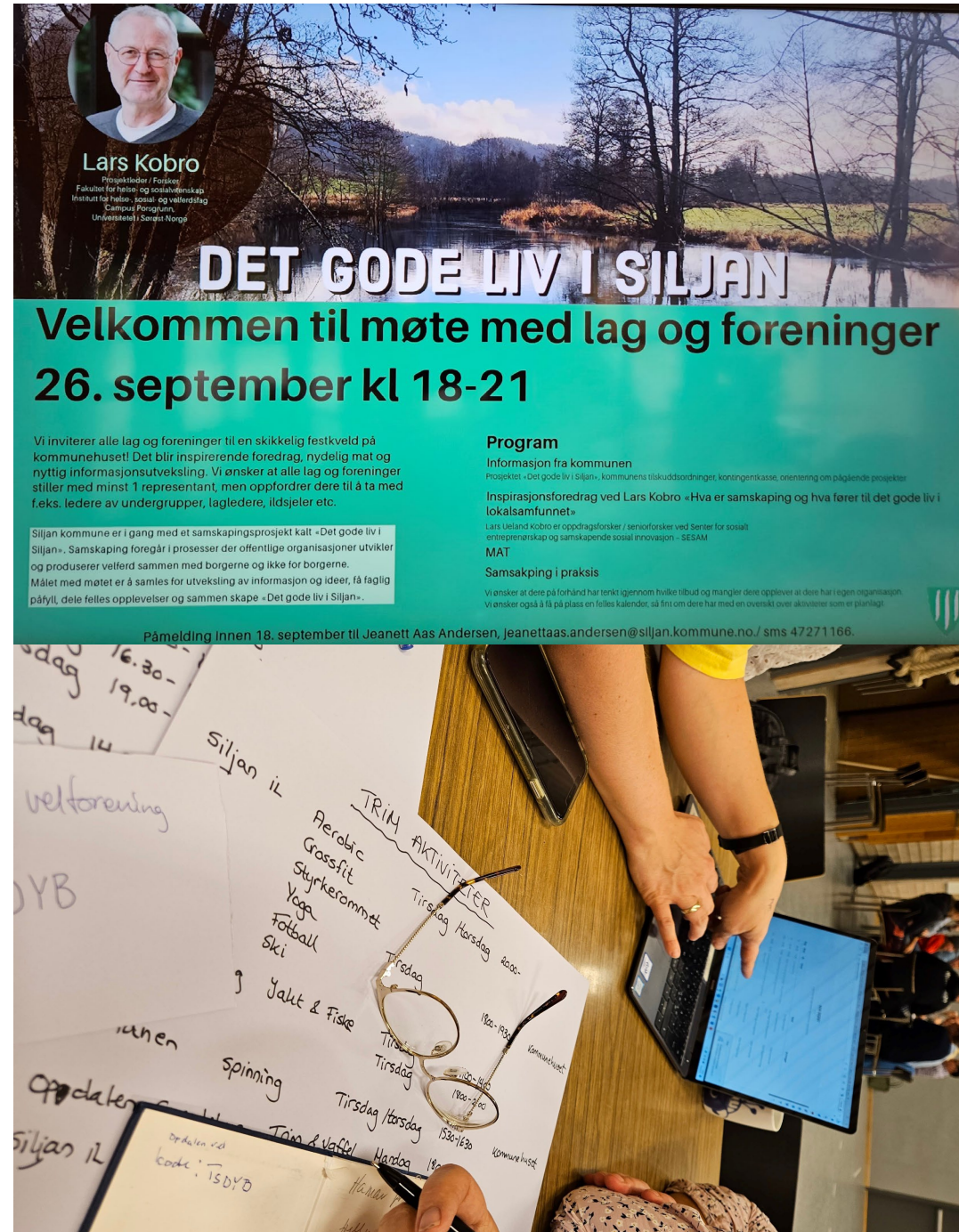
«Dette er den beste dagen siden jeg kom til Siljan for 7 år siden»

«Når vi samskaper slik så styrker vi samholdet»

«Nå har jeg skikkelig trua på at vi kan få til noe ordentlig bra sammen, på tvers av det offentlige og frivillige»

«Det var jo flere som hadde tenkt på det samme som oss, bare fra den andre siden!»

Jan Teigen: Optimist



Lars Kobro
Prosjektleder / Fagleder
Fakultet for helse- og sosialvitenskap
Institutt for helse, sosial- og velferdsstudier
Campus Porsgrunn,
Universitetet i Sørøst-Norge

DET GODE LIV I SILJAN

Velkommen til møte med lag og foreninger 26. september kl 18-21

Vi inviterer alle lag og foreninger til en skikkelig festkveld på kommunehuset! Det blir inspirerende foredrag, nydelig mat og nyttig informasjonsutveksling. Vi ønsker at alle lag og foreninger stiller med minst 1 representant, men oppfordrer dere til å ta med f.eks. ledere av undergrupper, lagledere, ildsjeler etc.

Program
Informasjon fra kommunen
Prosjektet «Det gode liv i Siljan», kommunens tilkuddsordninger, kongerinnkassene, orientering om pågående prosjekter
Inspirasjonsforedrag ved Lars Kobro «Hva er samskaping og hva fører til det gode liv i lokalsamfunnet»
Lars Ueland Kobro er oppdragsforsker / seniorforsker ved Sentral for sosialt entreprenørskap og samskapende sosial innovasjon - SESAM
MAT
Samskaping i praksis

Vi ønsker at dere på forhånd har tenkt igjennom hvilke tilbud og mangler dere opplever at dere har i egen organisasjon. Vi ønsker også å få på plass en felles kalender, så fint om dere har med en oversikt over aktiviteter som er planlagt.

Påmelding Innen 18. september til Jeanett Aas Andersen, jeanettaas.andersen@siljan.kommune.no / sms 47271166.

Foto: Anne Merete Bjørnerud

Resultat: Målene med tilskuddsordningen ble oppnådd



8 av 10 har et godt liv i Siljan



Flere kjent med hverandre og lokalsamfunnet: Lettere å finne tilbud. Særlig 67+.



< 1 av 10 opplever ensomhet ofte/svært ofte. Majoriteten angir sjelden eller aldri.



Flere frivillige er rekruttert, og frivilligheten føler seg mer hørt av kommunen.



33% eller 61 personer angir økt sosial deltakelse pga prosjektet. Flest 50-70 år.



67-75 år: 90% i jevnlig aktivitet, ukentlig eller månedlig. 76+: 80%.

Hva har vi lært?



Penger hjelper: Prosessledelse og kartlegging er vesentlig



Vesentlig med egen motivasjon hos ledelse og «timing» i bygda



Krevende måte å jobbe på som ga bedre resultater enn forventet; stolt



Det fantes mange ressurser og gode tilbud som ikke var kjent
- Markedsføring økte kjennskap og deltakelse



Hva samskaping er og hvordan det kan gjøres

Hvordan
fortsette?



Takk



USN Universitetet
i Sørøst-Norge

anne.m.bjornerud@usn.no



Heidi Vasdal

Administrator

Aktiv bidragsyter · 17 t · 🌐



For en fantastisk kveld 🙏 utrolig bra og lærerikt foredrag 😊 250 mennesker i samfunnssalen og 100 elever i klasserommene på ungdomsskolen! Alle som kom fikk plass 🥰 så stolt av alt vi får til sammen i Siljan! Takk til ALLE 🌸