

The logo features the word "FRIVILLIG" in large, bold, black, sans-serif capital letters, slanted upwards from left to right. This word is centered within a circular emblem. The emblem is defined by two concentric, hand-drawn green lines. The word "NAUSTDAL" is written in green, sans-serif capital letters along the top inner curve of the emblem, and the word "SENTRAL" is written in green, sans-serif capital letters along the bottom inner curve. The entire graphic is set against a white background with a green border.

FRIVILLIG
NAUSTDAL
SENTRAL

01.07.2019

Frivilligsentralene

1



Frivillige

- Dei frivillige er «kapitalen» i sentralen; utan dei frivillige stoppar alt arbeid opp
- Dei frivillige stiller opp gratis
- Dei frivillige brukar av si eiga fritid
- Alt arbeid skal vere lystbetont
«Frivillighet lever av lyst, og dør av tvang»
- Ein må spørje om dei kan stille opp (ikkje at dei skal..)
- Viktig å ta dei frivillige på alvor, ikkje noko problem er for lite
- Frivillige i reserve - mulighet for å seie frå viss noko kjem i vegen
- Frivillige får dekkja utgifter dei har i samband med oppdraget

Rekruttering

- God marknadsføring og synleggjering av frivilligsentralen, så innbyggjarar er informert om kva sentralen driv med (t.d. i kommune-posten, lokalavisa)
- Finne frivillige som har lyst til å utføre arbeidet.
Personar som har arbeidd i helsesektoren tidlegare likar gjerne den type arbeid (dagtilbod, følgjeteneste)
Personar som har hatt køyring i sitt tidlegare arbeid likar ofte køyreoppdrag (matombringning)
- Informerer om at dei ikkje treng å binde seg fast til å vere frivillig, kan stille opp av og til
- Frivillige som tipsar om nye frivillige Følgje med på kven som blir nye pensjonistar
- Vere open for nye innspel

Ta vare på dei frivillige

- Aktivitetane bør vere godt tilrettelagt, det skal vere enkelt for dei frivillige å stille opp
- Jamlege møter med dei frivillige der dei kan ta opp ting. Finne løysingar i fellesskap.
- Ikkje detaljplanlegge det frivillige arbeidet der det ikkje er nødvendig; gje rom for at dei frivillige kan gjere ting på sin eigen måte.
- Vidareutvikle aktivitetane, kva kan gjerast betre
- Passe på å ikkje «bruke opp» dei frivillige, tilsvarande 2 timar pr veke er høveleg med frivillig arbeid.
- Vere konsekvent på at alt frivillig arbeid skal vere gratis.
- Sikkerheita til dei frivillige er viktig, ikkje utsetje dei frivillige for fare.

Arbeid som dei frivillige utfører

- Matombringning – utkøyring av middag til heimebuande, 6 dagar for veka.
 - Kafèarbeid – enkel kafè kvar måndag og torsdag på kyrkjelydshuset.
 - Dagsenter på Naustdal sjukeheim («Nillestova») tysdag og torsdag kvar veke.
 - Servering ved minnestunder.
 - Følgjeteneste – lege/sjukehus/tannlege
 - Turleiar i Barnas Turlag
 - Strøsand til eldre og uføre
 - 1-1-tenester (køyring, hjelp ved handling o.l.)
- Enkelpersonar er frivillige på desse aktivitetane.



Måndagskafè

Kvar måndag kl 10.30 – 14.00 på Kyrkjelydshuset.

Kafèen er open, og det er muleg å vere med på aktivitet for dei som ynskjer det.

11.00: Boccia. Velkomen til nye og «gamle» deltakarar – har du ikkje spelt boccia før, lærer du det fort av dei som har vore med før.

Arr.: Naustdal frivilligsentral i samarbeid med Naustdal pensjonistlag.



AKTIVITETSKAFÈ



Vi ønsker å leggje til rette for sosialt samvær og aktivitet for deg som er pensjonist. Kafèen er open kl 10.00 – 14.00, og det er muleg å vere med på aktivitetar for dei som ynskjer det.

Aktivitetar:

10.00: Trening ved fysioterapeut (i kommunestyresalen)

11.00: Bildeframsyning ved Sogelaget vert annonsert på «Det skjer» i Firda, og Facebook-sida til Helsefremjande Eldre i Naustdal.

12.00: Songgruppe – syng med den stemma du har!

Serviceskyss frå Dalen, Fjorden og sentrumsområdet: (gjeld fom febr 2019)

Påmelding Dalen: til Geir Lunde, tlf. 40412146 innan kl. 15.30 dagen før.

Påmelding Fjorden/sentrumsområdet: til Arvid Andal, tlf. 91604007 innan kl.15.30 dagen før. Kr. 30,- kvar veg.

Kvar torsdag kl. 10.00 – 14.00
Kyrkjelydshuset i Naustdal



Pensjonistforbundet



NILLESTOVA

**Sosialt samvere
for alle som ynskjer å vere med**

TYS DAG OG TORSDAG kl. 10.30 – 13.30:

- 10.30 – 11.00 **Vi samlast i matsalen -
kaffi/saft/juice til dei som ynskjer**
- 11.00 - 11.45 **Programminnslag i matsalen**
- 11.45 - 12.00 **Trim v/ fysioterapeut**
- 12.30 - 13.30 **Høve til å kjøpe lunsj**

Programminnslag:

- **Bingo**
- **Syning av film/bilde på storskjerm**
- **Song og musikk**
- **Motiview-sykkel**
- **Seniordans**

Kostnad: Inngang kr 20,- Lunsj kr 50,- Bingo kr 10,-

For fleire opplysningar kontakt Naustdal Frivilligsentral,
Tlf. 57816144 / 90744075 måndag - fredag 08.00 – 15.30.

Naustdal Frivilligsentral





Strøsand til eldre/uføre.

Eldre /uføre kan hente sand på kommunehuset,
kvardagar kl 08.00 – 15.30

Spann med sand står i gangen inn til
kommunehuset.

Treng du å få sanden bringa,
eller treng hjelp til strøing,
ta kontakt med
Frivilligsentralen på tlf. 57816144.

Ver vennleg
å returnere embalasjen,
eller tøm sanden over
i eige spann!

Møte mellom menneske



Samarbeid med frivillige organisasjonar

Frivilligsentralen samarbeider med frivillige organisasjonar om følgjande arrangement:

- Tilstelling ved Naustdal sjukeheim:
3 frivillige organisasjonar bytest på ordninga som frivilligsentralen koordinerer.
- Internasjonal kafè
- Jonsokfeiring på Sanden – samarbeid med sentrumsnære grendelag
- Sanden-Søndag – samarbeid med 12 frivillige organisasjonar i Naustdal kommune
- Samarbeid med pensjonistlaget og Eldrerådet i Prosjekt Helsefremjande Eldre:
 - Årleg Songgudsteneste i samarbeid med kyrkja i juni
 - Markering av Verdens Aktivitetsdag i mai
 - Markering av Eldredagen i oktober
 - Luciafeiring i desember.



Tilstelling
ved
Naustdal
sjukeheim



*Song og musikk,
dikt-lesing m.m.*

Tysdag 18.juni -19

kl 17.30 - 18.30 i Matsalen

Vøring Musikklag

Møte mellom menneske



Velkommen til Internasjonal Kafé; ein møtestad på tvers av språk og kultur.

Vi møtast annankvar torsdag kl 18.00- 20.00 på Kyrkjelydshuset.

Datoar: 25. januar, 8.februar, 22.februar, 8.mars,
22.april, 5.april, 19.april, 3.mai, 31.mai

Vi lagar kaffi og noko å bite i.
Det vil vere høve til å spele brettspel og andre spel.
Ta med deg nokon og kom, du er hjarteleg velkommen.

Kafeen er eit integreringstiltak i Naustdal og er eit samarbeid mellom Frivilligsentralen, Tambarskjelvar Idrettslag, Naustdal Røde Kors, Kyrkja i Naustdal, Ungdomsrådet og Flyktningtenesta i Naustdal kommune.



Jonsok- feiring på Sanden

Søndag 23.juni
kl. 18.00.

18.00: Varm grill til fri disposisjon
Ta med grillmat og drikke, bord og stol.
Hesteskokasting, stylder, m.m. Premiering.

19.30: Musikkinnslag

20.00: Vi kveikjer jonsokbålet.

Arr: Sentrumsnære [grendalag](#) og [Frivilligsentralen](#)





«Syng med» song- gudsteneste

Torsdag 6.juni kl. 11.00

ved Rigmor Frøyen
og Imke Schüren.

Gudstenesta er eit samarbeid mellom Kyrkja, Pensjonistlaget og Frivilligsentralen.

Etter gudstenesta vert det kyrkjekaffi på kyrkjelydshuset.

VELKOMMEN!

Serviceskyssen går frå Fimland,
Helgås og Horne/ Vatne.
Du må du tinge plass innan kl. 15:30 dagen før.
Dalen: Tlf. 404 12 146.
Sentrum / Fjorden: Tlf. 916 04 007.
(Evt. Firda Billag tlf: 918 96 400).





Prosjekt
Helsefremjande Eldre i Naustdal
inviterer til

Markering av Verdens Aktivitetsdag

Torsdag 9.mai kl. 10.30 - 12.30, på Kyrkjelydshuset

Program

- Velkommen
- Allsong
- Idrettsbarnehagen deltek
- Kaffi med noko attåt, saft, frukt
- Tur på Sanden

Serviceskyss frå heile kommunen.

*Påmelding Dalen tlf. 404 12 146, Helgås/Fjorden tlf. 916 04 007 innan
kl. 15.30 dagen før. Kr. 30,- kvar veg.*

Alle interesserte er velkomne! Gratis.

*Arr: Prosjekt Helsefremjande Eldre;
Naustdal Pensjonistlag, Naustdal Eldreråd, Frivilligsentralen.*

Møte mellom menneske

Velkommen til Luciafest

Torsdag 13.des. kl. 10.30 – 12.30
Naustdal Kyrkjelydshus



Vi inviterer pensjonistar i kommunen til felles Lucia-feiring saman med born frå Idrettsbarnehagen.

Program:

Luciatog v/barnehagen
Julesongar
Kaffi med noko attåt
Lucia-forteljing

Arrangementet er gratis😊

Serviceskyss frå heile kommunen.

Påmelding til Naustdal Taxi kvelden før innan kl. 20.00.

Tlf.: 977 47 070

Velkommen til ei triveleg feiring!

Arr.: Prosjekt Helsefremjande Eldre



Bok på døra - biblioteket rett heim til deg!

Har du problem med å kome deg på biblioteket sjølv?
Årsakene kan vere mange; sjukdom, alder, glatt føre på
vinterstid... Naustdal Bibliotek og Naustdal Frivilligsentral kan
tilby deg bøker levert på døra!

Som lånar kan du enten sjølv bestille bøker eller anna du ynskjer
å låne, eller vi på biblioteket kan finne fram bøker av ein spesiell
sjanger som du likar. Frivillige i Frivilligsentralen leverer bøker
heim på døra di ein gong i månaden og hentar eventuelt det du er
ferdig å lese.

Tilbodet er gratis!

Kva kan du låne?

- Bøker
- Lydbøker
- Tidsskrift
- Musikk og film på dvd
- Lån av utstyr til lydbøker
- Cd-spelar



Vil du prøve tilbodet?

Ta kontakt med **Britt Kringlen**, Naustdal bibliotek, tlf. 57816311.
Vi avtalar tidspunkt for levering som passar.

Naustdal Bibliotek / Naustdal Frivilligsentral

Tiltak for dei frivillige

- Tur for frivillige i juni (dagstur) i samarbeid med pensjonistlaget
- Treff for frivillige i november, alle som har vore frivillige siste året blir invitert, med ektemake.