



LØRENSKOG
FRIVILLIG
SENTRAL

**Nå i 6.etg.
Lørenskog hus**

Møte mellom mennesker

HVA ER LØRENSKOG FRIVILLIGSENTRAL?

Frivilligsentralen er en møteplass for og et bindeledd mellom engasjerte mennesker i alle aldre samt frivillige og offentlige organisasjoner.

Frivilligsentralen ønsker å fungere som en katalysator for idéer til ulike typer frivillig arbeid, tjenester eller aktiviteter.

Med dette bidrar frivilligsentralen til økt aktivitet og samarbeid i lokalsamfunnet. Økt medvirkning og økt sosial kontakt samt kunnskapstimulans hos enkeltpersoner og grupper. Man skaper gjennom dette trygghet og tilhørighet ved å sette fokus på inkluderende holdninger og støtte når hjelp er nødvendig.

Målsettingen søkes gjennomført ved konkrete aktiviteter, frivillig hjelp til enkeltpersoner og grupper, samt i møte med enkeltpersoner.

Som frivillig bestemmer du selv hva du vil gjøre, hvem du skal gjøre det for, og hvor ofte du vil gjøre det. Frivillig arbeid skal være lystbetont. Bli du spurt om noe som ikke passer, sier du enkelt nei. Man inngår ingen langsiktige avtaler. Synes du dette er givende, fortsetter du.

FRIVILLIGSENTRALEN OG VOLT

Frivilligsentralen i Lørenskog er en del av aktivitetshuset Volt. Bakgrunnen for foreningen av disse to virksomhetene ligger bl.a. i målsettingen til sentralen om å skape og legge til rette for aktiviteter på tvers av generasjoner og kulturer. Videre å motivere brukerne selv til å planlegge, igangsette og evaluere aktiviteter for andre. Den tradisjonelle formidlingstjenesten er åpen på dagtid mandag - torsdag kl. 09 - 14. I tillegg er det åpne tilbud som naturlig retter seg den voksne generasjonen. På kveldstid er ungdom prioritert med musikkverksted, filmverksted, kunstverksted, teaterverksted, arrangement og kafè.

STYRET

Frivilligsentralen har et styre bestående av representant fra kulturtjenesten, frivillige organisasjoner og frivillige.

- Har du litt tid til overs eller ønsker du å bidra med noe andre kan ha nytte av?
- Vil du treffe andre mennesker i lokalmiljøet?
- Vil du være med på å sette dine egne og andres idéer ut i livet?
- Alle kan vi yte frivillig arbeid. Det finnes ingen unntak!
- Er du arbeidsledig? Pensjonister og arbeidsledige kan jobbe frivillig uten konsekvenser for trygdeutbetalingen.
- Er du under utdanning? En attest fra frivilligsentralen kan du ta med i din CV.
- Gleden over å bruke deg selv er betalingen du får.



Frivilligsentralen kan ikke garantere at alle som ber om hjelp, får hjelp. I noen tilfeller vil hjelpeoppdraget høre hjemme hos det offentlige hjelpeapparat, hos organisasjoner som yter slik hjelp, eller at oppdraget må utføres av et firma. Uansett gjør vi vårt ytterste for å oppfylle ditt behov!

De mest vanlige oppgavene:

- Besøksvenn
- Kaféhjelp
- Turvenn
- Handleoppdrag
- Kjøreoppdrag
- Lettere hageoppdrag
- Praktisk hjelp
- Følgetjeneste
- Arrangementer

Nyhet:
Frisør hjem!

Du kan også være initiativtaker til aktivitetsgrupper eller holde et kurs !

Brenner du for noe spesielt eller ønsker du og dele dine erfaringer med andre?

Alle innspill og initiativ vil bli godt mottatt hos oss.

Pr. 31. desember 2010 er ca. 130 frivillige av alle slag tilknyttet frivilligsentralen og Volt.

FASTE AKTIVITETER

Onsdagskafé

Arrangeres av frivillige hver onsdag hele året fra kl. 13 til kl. 14. Kaféen serverer vafler&kaffe, av og til allsang til trekkspill. Tidvis arrangeres utstillinger, foredrag om aktuelle temaer, filmvisning eller andre ønskelige ting. Åpen for alle!

Treffpunktet Rolvsrudhjemmet

Arrangeres av frivillige hver tirsdag hele året fra kl. 14 til kl. 16. Servering av vafler&kaffe, allsang og tidvis underholdning. Åpen for alle!

Lørdagstreffen Fjellsrud skole

Arrangeres av frivillige hver lørdag hele året fra kl. 11 til 13. Servering av vafler&kaffe, allsang og tidvis underholdning. Åpen for alle!

Datakurs

I hovedsak rettet mot eldre/pensjonister. Frivillige kursholdere gjennomfører opplæring i data/internet, både for nybegynnere og viderekomne. Kontakt oss for påmelding.

Handlebuss

Tilbud til beboere ved Dovre bolig- og servicesenter som har vanskelig for å komme seg ut. Bussen settes opp en gang pr. måned til et kjøpesenter i nærheten.

Årlige turer/arrangementer

Vår/sommer:

For frivillige og eventuelt brukere av sentralen. Turens mål og innhold bestemmes i hovedsak av de frivillige, f.eks. en hyggelig kulturopplevelse kombinert med busstur og litt shopping.

Høst:

Markatur ut i det blå inkludert bær/sopptur for de som ønsker. Hyggelige og sosiale avbrekk i hverdagen. For frivillige ev. brukere.

Jul:

Hvert år arrangeres juleavslutning for de frivillige ev. brukere i ulike former.

Vi vil med disse årlige turene takke for innsatsen til den enkelte frivillig via en felles sosial sammenkomst ved sommeravslutning og årsavslutning.

Besøk oss i
Lørenskog hus
Festplassen 1, 6.etg.
1473 Lørenskog

Postadresse:
Lørenskog kommune
Postboks 403
1471 Lørenskog

Tlf. 67 93 44 44
e-post: volt@lorenskog.kommune.no
hjemmeside: www.lorenskog-kultur.no/fritid/volt

Gårdsdagen
er *historie*
Morgendagen er et
MYSTERIUM
Dagen i dag er
en *gave*
NYT DEN !



Lørenskog kommune
Kulturjeningen