

Seniorkraft

Frivillighet og fellesskap
-fra en frivilligsentrals perspektiv

Innspillskonferanse 24.april 2024



Hvem er jeg?



Christina Franksdatter Bøhler

Daglig leder

Lardal frivilligsentral

Utdanning:
adjunkt
samskapende sosial innovasjon

Brenner litt ekstra for:
Barn og unge, deres oppvekstmiljøer og landsbytenking



Hva er frivillighet?

Fri + villig

ikke-obligatorisk arbeid, det vil si den tiden en person bruker på å utføre en eller flere aktiviteter – enten gjennom en organisasjon, eller direkte overfor andre utenfor egen husholdning – uten å få betalt.

(ILO)



Nei, ikke betalt i penger, men...

Sosialt

Fellesskap

Nettverk

Demokrati

Læring

Bedre psykisk og fysisk helse

Meningsfylt

Mennesker som jobber frivillig er lykkeligere enn andre!



ABC for god psykisk helse



Hold deg aktiv med noe du liker å gjøre.
Humøret blir bedre og det blir det
enklere å håndtere utfordringer.
Å være aktiv er **ABC!**



Finn aktiviteter og arrangement der du
kan være sosialt aktiv sammen med
andre. Bygg vennskap og tilhørighet. Å
engasjere seg er **ABC!**



Finn en sak du brenner for eller bli med i
frivillig arbeid. Dette gir økt livsglede.
Å gjøre noe meningsfylt for deg er **ABC!**

Forebygger også kognitiv svikt og demens

Modellen brukes både til
behandling, forebygging og mental helsefremming



Seniorer + Frivillighet = sant



Frivilligheten er i endring

Den nye frivilligheten er basert på

Frie valg og individualisme – i motsetning til tradisjon og kollektiv

Ad hoc/prosjektbasert – fremfor lojalitet og altruisme, og gjerne livslang og regelmessig

Selvrealisering og egennytte – i stedet for kallstanke og plikt

Vi ønsker å gjøre en forskjell

Ikke minst – What's in it for me?

Det gjør at vi må tilpasse oss!



Lardal Frivilligsentral

En del av Sentralen i Svarstad, sammen med biblioteket og servicetorget

Aller mest en møteplass!

Er bindeledd mellom kommunen og lag, foreninger og organisasjoner

Samarbeider med andre i kommunen – skole, barnehage, sykehjem ++

Koordinerer enkeltstående frivillige – kobler sammen behov og hjelp

Mye gruppefrivillighet



Frivilligsentralen og frivilligheten som møteplass





Skal lage ny og fin hage: – Det var stusslig, rett og slett



Velkommen til

BYGDE-DUGNAD!

med Hagevenn-gjengen på sykehjemmet

Tirsdag 30. april
17.00 - 20.00

Kaffe og kaker blir servert!

Alle er hjertelig velkomne!







Bilførerkurs 65+ med Statens Vegvesen



Sentralen som møteplass



Hva gjorde våre frivillige i 2023?

Natteravner

Husverter på frivilligsentralen

Besøksvenner/trivselsvenner, Lardal sykehjem

Husband på sykehjemmet

Delte ut strøbøtter til eldre

Musefletteninja – frivillige gjorde bygda litt finere

Babysang

Arrangerte nybegynnerstrikk i samarbeid med Lardal bygdekvinnelag månedlig

Vaksineverter ved covid-vaksinering

Lagde fest på sykehjemmet i samarbeid med u-skolen/innsats for andre

Hagevenn – rustet opp hagen på sykehjemmet

Bingo og kaker på sykehjemmet

Kaffekompis

Bygdeguide/Lån en lardøling

Verdensdagen for psykisk helse

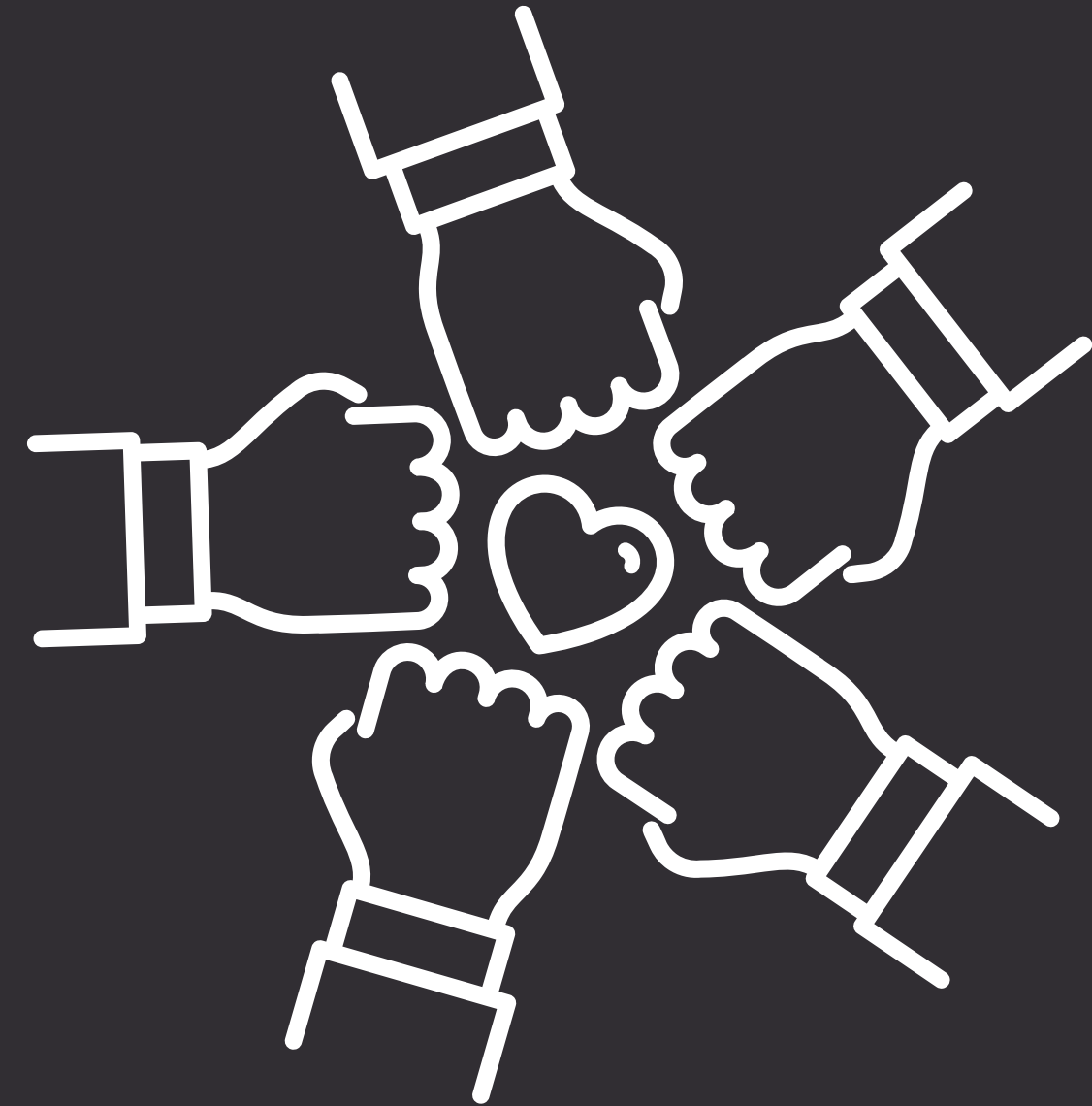
Julekalender til sykehjemmet

Førstehjelpskurs

Utdeling av mat/gaver/annet

Julefeiring hjemme hos en frivillig

Og mye mer...



Poenget er...



Takk



Pssst: Følg oss på Facebook

