



# Årsplan for

## Søndre Land Frivilligsentral 2016.

DU HAR GODER. DU HAR MULIGHETER. DU HAR VALG.

GRIP DAGEN!

---

### Frivilligsentralens hovedmålsetting:

- \* Å bidra til at Søndre Land blir en kommune der det er plass til og behov for alle.
- \* Å skape et lokalsamfunn der alle kan delta aktivt på egne premisser.
- \* Å iverksette aktiviteter som styrker nærmiljøet i kommunen.
- \* Å formidle tjenester mellom innbyggere på frivillig grunnlag.
- \* Å etablere kontakt på tvers av generasjoner og kulturer.
- \* Å være et kraftsenter for frivillig virksomhet i kommunen.
- \* Å være en positiv påvirkningsfaktor for Folkehelse.
- \* Å skape gode arenaer der alle kan møtes til sosiale og fysiske aktiviteter.

FRIVILLIGSENTRALEN SKAL VÆRE ET SUPPLEMENT TIL DE EKSISTERENDE FRIVILLIGE ORGANISASJONER.  
AKTIVITETEN SKAL VÆRE ET TILLEGG TIL OFFENTLIG VIRKSOMHET.

### Visjon:

Frivilligsentralen skal være en møteplass og et bindeledd mellom mennesker, frivillige organisasjoner og det offentlige for utveksling av ubetalte tjenester i Søndre Land.

**LA DEG BERUSE AV LIVET. DET YRER OG MYLDRER JO RUNDT DEG.**

### **Frivilligsentralens lokale.**

Utfordring: Rom for videre utvikling – Ved møblering, ved utleie, ved tilrettelegging for nye aktiviteter og ved flerbruk. Få flere til å benytte det, eller få plass til alle.

Mål: Gi rom for mer aktivitet i våre lokaler/ disponere bruken bedre.

### **ORD KAN BYGGE MURER. ORD KAN SKAPE BRUER.**

#### **Samarbeid med lag og organisasjoner:**

Utfordring: Opprettholde den gode kontakten vi har fått med lag og foreninger gjennom vårt samarbeid i 2015.

Mål: Skape nye/ legge til rette for flere fellesprosjekt. Vi ønsker at sentralen skal bli et naturlig treffsted for Søndre Lands innbyggere - uansett hvor i kommunen de bor.

### **LA LIVET BLI ET VI – PROSJEKT. DET ER STYRKE I Å STÅ SAMMEN.**

#### **Samarbeid med kommunen:**

Utfordring: Et godt samarbeid med de forskjellige virksomhetsområdene i kommunen, og å etablere et samarbeid med flere av avdelingene på tvers av områdene. Ha fokus på dette samarbeidet.

Mål: Finne nye arenaer for samarbeid der frivillige føler seg komfortable.

Folkehelsekomité medlem: Representant for lag og foreninger i kommunen.

Utfordring: Nå ut til kommunens innbyggere med våre aktiviteter. Nå lag og foreninger med komiteens arrangement.

Mål: I samhandlingen med kommunen skal vi være med på å skape arenaer for god folkehelse blant kommunens innbyggere. Både på det sosiale plan, og å tilrettelegge for fysiske aktiviteter.

### **DET ER VÆRHARDT DETTE LIVET.**

### **LA OSS LEVE LITT I LY AV HVERANDRE!**

#### **Selvhjelpsgrupper tilknyttet Frivilligsentralen:**

Utfordring: Nå ut til mennesker i forskjellige faser av livet. Gjennom samarbeid med ulike lag og foreninger kan vi legge til rette for flere felles arenaer.

Mål: Skape møteplasser for mennesker hvor en kan møtes på tvers av samfunnslag, men allikevel ha det samme ståstedet. Gjerne hvor likemenn kan være en del av tilbudet. For mange kan Landingsplassen være dette stedet, og i forskjellige settinger.

### **DET GIR PERSPEKTIVER Å STEINSETTE VEIENE MED TAKK.**

#### **Samarbeid med stifterforeningene.**

Utfordring: Jobbe videre for å få alle lagene med på møter. Felles arrangement og aktiviteter er noe vi bør kunne få til et samarbeid om.

Mål: Fortsette samarbeidet med stifterforeningene hvor de kan bruke våre lokaler, og hvor vi kan bidra med oppgaver som lagene ønsker/trenger hjelp til. Vi kan også bidra med påmelding til aktiviteter stifterforeningene tilbyr.

### **GRIP DAGENE. GRIP MULIGHETENE. DE ER DER FOR DEG.**

## Aktiviteter:

Utfordring: Skape nye aktiviteter og videreutvikle de vi har både sammen med andre, men også alene. Aktiviteten er viktig for den det gjelder. Samtidig må vi kunne legge ned tilbud som ikke tilsvarer forventet besøk, eller se de i et annet perspektiv.

**Aktiviteter som kan la seg drive av andre, må vi ønske at andre aktører tar hånd om, eventuelt med litt hjelp fra sentralen i en overgang. Eller at sentralen kun har en koordinerende rolle.**

Mål: Favne alle alderstrinn fra « vugge til grav». Vi skal bidra til at alle skal ha mulighet for å være med i en eller annen form. Folkehelsetanken skal være med i det vi arrangerer og legger til rette for. Vi må jobbe med å finne temaer som kan favne flere på tvers av generasjoner og kulturer, uansett hvor i kommunen de bor.

**DU KAN SVARTMALE DAGENE. DU KAN MALE DAGENE I LYSE NYANSER.  
DU KAN VELGE. DU KAN VRAKE.**

FASTE AKTIVITETER: Viser til årsberetningen når det gjelder gjennomføring av aktiviteten.

### Leksehjelp:

Utfordring: Nå ut til elever som trenger tilbudet, og skaffe flere frivillige leksehjelpere. Hvor må tilbudet ligge for å få flere til å bruke det?

Mål: Finne og tilby flere tilbudet. Trekke skolene inn i samarbeidet.

### Strikkekafe:

Utfordring: Få flere interessert i kafeen.

Mål: Tilbudet skal fortsatt stå på egne bein.

### Klubb for menn:

Utfordring: Skape en arena hvor menn i alle aldre fra alle land kan møtes for felles hygge.

Mål: Jobbe mot å få dette tilbudet opp å gå med mange nok menn fra både Norge og andre land. Dette for å skape gode relasjoner.

### Tur på onsdager:

Utfordring: Hvordan få flere til å ut og lea seg? Bedre markedsføring, vi kan bistå med henting, samarbeid med Treninga.

Mål: Få med flere på disse turene. Kan vi starte gågrupper i samarbeid med lag og foreninger, som driver lignende aktiviteter i dag, andre steder i kommunen.

**DET ER VIKTIGERE Å GRIPE MULIGHETENE ENN Å HA ØYE FOR VANSKELIGHETENE.**

### Landingsplassen:

Utfordring: Flere nye og spennende temaer og kåserier. Allsangsamlinger. Legge til rette for flere besøkende og la de føle seg velkommen. La det være rom for alle.

Mål: Skape mer blest om tilbudet, og å få det ut på besøk grendene.

### Dataprat:

Utfordring: Få flere til å bruke tilbudet jevnlig, slik at personen som gir tilbudet, ønsker å fortsette med det. Vi vil tilby hjelp til de som ønsker ved henvendelse til

sentralen, enten ved hjemmebesøk eller ved oppmøte på Dataprat.

Mål: Skape et datamiljø med hjelp kontinuerlig.

## **GLEDE DEG OVER Å VÆRE TIL, OVER Å VÆRE NOE I DEG SELV, OVER Å VÆRE NOE FOR ANDRE. GLEDE SMITTER**

### Dagsturer med Landingsplassen:

Utfordring: Tilbud som må videreføres. På denne måten kan vi få med mennesker som ellers ikke kommer seg på tur, samtidig som det er trivelig å møtes på nye arenaer.

Mål: Både tematur og vanlig tur må være noe av det vi kan tilby.

### Sang og bevegelse på Hovli:

Utfordring: Få avdelingene til å markedsføre tilbudet.

Mål: Skape gledesstunder, se til at alle blir sett og hørt.

### Knerte Treff:

Utfordring: Skape trygge arenaer for barn, der foreldre har mulighet for å knytte nye kontakter. Nå småbarnsforeldre, og få dem til å se på tilbudet som attraktivt.

Mål: Ha et godt samarbeid med Babysang, og få foreldrene til fortsatt å være deltagende og opprettholde dette nivået på besøk. Godt samarbeid med helsestasjon.

### Natteravnordningen:

Utfordring: Få nok natteravner på lista, slik at det ikke blir for ofte for de som har meldt seg. Få tak i nye natravner dersom noen melder avbud.

Mål: Fortsatt være tilknyttet en ordning gjennom forsikringsselskapet Trygg. I samarbeid med Ungdomsklubben kunne bruke alle foreldrene på ungdomsskolen, og ikke bare de som melder seg.

## **DE STORE TING BLIR TIL VED AT VI GJØR SMÅ TING MED KJÆRLIGHET**

### ANDRE AKTIVITER SOM TILBYS:

#### Aktivitetsdag for Skolestartere og Aktivitetsdager for elever i barneskolene:

Utfordring: Gi dette tilbudet hvert år. Det krever hjelp av mange aktører – lag, foreninger, enkeltpersoner og kommunen. Fortsette med det som har vært vellykket, og å se på nye aktiviteter. Skape interesse med våre tilbud, og klare å finne aktiviteter tilpasset alder både for de yngste og de eldste. Få med nok frivillige som gruppeledere og aktører, samt ha et godt samarbeid med barnehagene ved aktivitetsdag for skolestartere.

Mål: Klarer å tilby et like populært prosjekt hvert år slik at våre samarbeidspartnere ønsker å være med videre. Skaffe nok midler til gjennomføring.

#### Juleverksted for elever i barneskolen:

Utfordring: Finne nok frivillige som ønsker å bidra. Ha nok aktiviteter. God planlegging av tilbudet. Ha deltakere som ønsker tilbudet.

Mål: Skape et godt tilbud, som mange barn ønsker å delta på.

### Temakvelder :

Utfordring: Finne Lag og foreninger som ønsker å arrangere temakvelder på sentralen. Fin mulighet til å markedsføre sentralen for flere, utover de som vanligvis benytter seg av våre tilbud.

Mål: Legge til rette for flere temakvelder med ulike temaer gjennomført av lag og foreninger i løpet av året.

### **VEIEN VIDERE GÅR GJENNOM, IKKE UTENOM, OVER, UNDER, ELLER FORBI. VEIEN VIDERE GÅR GJENNOM.**

### Hyggekvelder for mennesker med nedsatt funksjonsevne:

Utfordring: Få de ansatte interessert, finne samlingssted, ha nok frivillige hjelpere og finne aktiviteter som passer for alle aldre. Samt å skaffe midler til aktiviteten.

Brukerne betaler selv for bespisningen.

Mål: Legge til rette for flere slike aktiviteter fremover i samarbeid med kommunens Dagtilbud. Vi ser at dette skaper glede og aktivitet blant mennesker som har få tilbud på fritida ellers i kommunen.

### Kveldssamling for unge mennesker med nedsatt funksjonsevne

Utfordring: Finne frivillige som ønsker å ha ansvar for samlingen, samt gode temaer.

Mål: Vi har mange unge her i kommunen som trenger et sted å møte jevngamle, derfor viktig å videreføre disse kveldene fra to til fem ganger i året.

### Seniorfester på Ungdomsskolen:

Utfordring: Opprettholde disse festene. Vi søker legatmidler for gjennomføring av festene.

Mål: På tross av nedskjæringer, ønsker vi sammen med ungdomsskolen å skape dette flotte tilbudet hvor eldre og unge har en felles møteplass. Hvor de unge får vist at de kan og at de selv ønsker å arrangere disse festene, samtidig som vi bygger bro mellom den eldre og yngre generasjon :-D

### **TENN ET LYS OG VARM DEG PÅ DET GODE MELLOM MENNESKENE.**

### Allsang på Hovli:

Utfordring: Finne dato så det passer for Hovli og aktører.

Mål: Opprettholde dette populære tilbudet. Positivt for Hovli`s beboere å få et uformelt besøk av kommunelege og sokneprest, som er så dyktige til å spe glede og god musikk.

### Busstur for kommunens eldre:

Utfordring: Skaffe nok midler, gode samarbeidspartnere, nok frivillige hjelpere, og få flere av sykehjemmets beboere med på turen.

Mål: Tilrettelegge for en dag hvor mange av kommunens eldre, også beboere på sykehjem og eldresenter kan få gode og minnerike opplevelser.

### Samarbeid med barnehagene:

Utfordring: Finne samarbeidsprosjekt med flere barnehager.

Mål: Ha et godt samarbeid med alle barnehagene i kommunen utfra deres ønsker.

## **INNVLIG DEG SELV OG DE RUNDT DEG ROMSLIGHET TIL Å INNTA NYE FOKUS.**

### TV-Aksjonen:

Utfordring: Ha nok rodeledere og bøssebærere til gjennomføring av aksjonen.

Samtidigå være med å legge til rette for fortsatt å kunne tilby en konsert for TV-Aksjonen.

Mål: Få en optimal gjennomføring av aksjonen, videreføre konserten og samtidig å få skolene og næringslivet til å delta hvert år.

### Aksjon Turmål:

Utfordring: Fortsatt ha det koordinerende ansvaret for Aksjon Turmål i samarbeid med andre lag og foreninger, og videreutvikle konseptet i samarbeid med folkehelsekomité og kulturkontor.

Mål: Få flere med på tilbudet – enten alene eller på våre turer med kjentmann. Samtidig som vi ønsker et enda bedre samarbeid med kommunens lag og foreninger.

### Gå`ta banen:

Utfordring: Nå alle aktører som ønsker å delta ved koordineringsansvar i samarbeid med lag, foreninger og Folkehelsekomité. Samtidig må vi legge til rette for videreutvikling av konseptet.

Mål: Bidra til å samle bygder og kommuner. Skape et felles eieforhold til arrangementet.

### Bilfører 65+ kurs:

Utfordring: Viktig tiltak hvor vi ønsker å gå ut med invitasjon på nye kurs.

Mål: Legge til rette for flere kurs, samtidig få Statens vegvesen til å holde flere kurs for oss.

### Prosjekt Vassendlandet:

Utfordring: Få godkjenninger og økonomiske tilskudd på plass. Ha nok frivillige til dugnad. Få på plass vedlikeholdsavtale med kommunen.

Mål: Gi badeplassen den oppgraderingen den trenger, noe som også kommer våre aktiviteter til gode. Skape en flott badeplass for Søndre Lands innbyggere.

### Kurs:

Utfordring: Gjennomføring av forskjellige kurs her på sentralen.

Mål: Nå ut til kommunens befolkning med diverse tilbud, hvor andre står for gjennomføringen.

## **DET ER FØRST I SKYGGENS DAL DU SER HVOR FRISKT OG VAKKERT LIVET ER PÅ SOLSIDA.**

### Hjelp til enkeltpersoner:

Utfordring: Si ja til de som trenger vår hjelp, uten å overta kommunens ansvar. Finne egnede frivillige.

Mål: Bidra på en god måte til felles beste.

### Kontaktperson for foreldre med handikappede barn.

Utfordring: Finne riktig samarbeidsform. Ha frivillige som ønsker å hjelpe til.

Mål: Bidra til samarbeid, slik at disse barna vil få et godt tilbud.

Salg av batterier: Fungerer godt og vil fortsette på samme måte med ny kontaktperson.

## **LA LIVET GRIPE DEG. HVERT SEKUND HAR SIN SKJØNNHET.**

### NYE AKTIVITETER:

#### Kor: Sang for eldre mennesker med nedsatt funksjonsevne.

Utfordring: Få til et økonomisk samarbeid med Eldresenteret slik at vi kan tilby en musiker + en frivillig fast på Holmetunet for sangsamling to timer annen hver uke.

Mål: Opprettholde livskvalitet for våre beboere i boliger.

#### Samarbeid med Folkeakademiet:

Utfordring: Finne gode samarbeidsprosjekt. Få frivillige til å ta ansvar.

Mål: Skape en arena hvor «lesehester» kan møtes.

#### Mandagsbaderne:

Utfordring: Finne frivillige som vil bidra og består livredningsprøve. Skape interesse for fortsatt drift etter tirsdagsbaderne.

Mål: Vi bidrar som koordinator for at dette tilbudet skal bestå.

#### Sommeraktiviteter:

Utfordring: Finne frivillige som kan drifte tilbudet. Hva skal tilbudet bestå av? Økonomi? (Turvenn på Stolpejakt? Friluftaktiviteter for våre nye landsmenn, både barn, familier og enslige) Utfordre lag og foreninger i samarbeid med kommunen. !

Mål: Skape glede for mennesker som trenger aktivitet i sitt liv.



#### Besøkshund på Hovli:

Utfordring: Legge til rette for tilbudet. Ha frivillige som kan bidra.

Mål: Gi sykehjemmets beboere mulighet for kontakt med dyr. Sansing, skape gode relasjoner, gi trygghet.

### **Hvordan rekruttere flere frivillige:**

Utfordring: Tilby forskjellige aktiviteter som får flere til å melde sin interesse. Styrke henviste personer, gi rom for ønske om å bidra som frivillig.

Mål: Besøk hos lag og foreninger for å informere om våre aktiviteter. Et nytt besøk i kommunestyret bør også gjennomføres.

## **ORD KAN BYGGE MURER. ORD KAN SKAPE BRUER.**

### **Markedsføre aktiviteter og prosjekter:**

Utfordring: Hjemmesida, Kulturnytt, avisa og «Der det skjer», er viktige støttespillere.

Både kommunens hjemmeside, og vår egen oppslagstavle i servicetorget på Rådhuset er

i bruk. Henge opp plakater i mange av kommunens butikker. Bidra under Tid for Tømmer.

Mål: Bruke media bevisst, for å nå ut med våre tilbud til Søndre Lands innbyggere.

### **TENK GJENNOM RÅD DU FÅR. DET ENESTE DU RISIKERER, ER Å BLI LITT KLOKERE.**

#### **Arrangere samlinger for ildsjeler/frivillige:**

Utfordring: Hyggekveld med fokus på glede og hvilket helseperspektiv som frivillighetsarbeid gir.

Mål: La de frivillige føle seg verdsatt.

### **GLEDER BLIR BARE FLERE NÅR DE DELES RAUST MED ANDRE.**

#### **Utleie av vårt lokale:**

Utfordring: Informere om utleie så flere kan leie. Ha plass til enkeltmøter.

Mål: At flere vil ta i bruk lokalet, slik at Sentralen får sin plass i sentrumbildet.

### **DET ER DU SOM KAN MALE DAGENE DINE I LIVETS FINESTE NYANS.**

#### **Økonomi:**

Utfordring: Skaffe eksterne midler ved søknad til gjennomføring av aktiviteter og prosjekter.

Mål: Skape eksterne inntektsbringende aktiviteter utenom. Det gjør oss til en mer driftssikker sentral.

### **ET HVERT LIV ER ET HELT SPESIELT, VERDIFULLT LIV.**

#### **Styret:**

Utfordring: Få styret til å delta på ønsket aktivitet. Legge til rette for deltagelse.

Mål: En fra styret delta på regionkonferanse, og ellers er det viktig at styremedlemmene har mulighet for å stille på aktiviteter og arrangement i frivilligsentralens regi.



**VEIEN VIDERE GÅR GJENNOM,  
IKKE UTENOM, OVER, UNDER,  
ELLER FORBI.  
VEIEN VIDERE GÅR GJENNOM.**