



# Årsplan for

## Søndre Land Frivilligsentral 2018.

**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 plass til alle som ønsker å benytte våre lokaler.

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 2017. Vurdere tiltak for å skaffe flere medlemsforeninger.

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.

#### **Samarbeid med Handelsstanden:**

Utfordringer: Bidra i møter, uten å ta ansvaret.

Mål: Sammen kan vi få til spennende arrangement i Sentrum.

### **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. Videreføre årlige møter med ordfører og rådmann.

Mål: Finne nye arenaer for samarbeid der frivillige føler seg komfortable. Bidra til en frivillighetsmelding. Alle konkrete samarbeidsprosjekter må forankres i kommunens politiske og administrative ledelse der det er nødvendig, i avtale og eller frivillighetsplan/melding.

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.

Samarbeidsarenaer: Samarbeid med kulturkontoret.

Medlem i Ressursgruppe i kommunalt prosjekt for folkehelse 2025.

Komiteemedlem i Fysak konferansen 2018.

Medlem i 17. maikomiteen.

Styremedlem i FS medlem i hovedkomiteen for Tid for Tømmer.

Samarbeidsmøter med næringskonsulenten.

Utfordring: Legge til rette for godt samarbeid. Finne samarbeidsprosjekter utenom de pålagte oppgavene.

Mål: Ha et godt samarbeid med gode løsninger.

### **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 medlemsforeningene.

Utfordring: Finne frem til felles arrangement. Felles arrangement og aktiviteter er noe vi bør bestrebe oss for å få til et samarbeid om.

Mål: Fortsette samarbeidet med medlemsforeningene hvor de kan bruke våre lokaler, og hvor vi kan bidra med oppgaver som lagene ønsker/trenger hjelp til.

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

### Intensjonsavtale med Topro:

(Frivilligsentralen har inngått en avtale som for oss bidrar til ekstra arbeidskraft. Oppsigelig for begge parter. Vil være mennesker i arbeidspraksis i små stillinger.)

Utfordring: Finne arbeidsoppgaver som den enkelte kan utøve. Få til et godt samarbeid.

Mål: Jobbe slik at dette et supplement for vår sentral.

### 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 drives 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.

Mål: Lage et godt og oversiktlig tilbud.

#### Norsk Klubb:

Utfordring: Skape en arena hvor både Søndre Lands innbyggere og våre nye

landsmenn til å samles i en hyggelig prat rundt kaffekoppen. Nå ut til bosatte som er i introprogram/ lærer norsk, samt ha nok leksehjelpere.

Mål: Skape gode relasjoner på tvers av kultur, religion, alder og opprinnelse gjennom en godt besøkt klubb.

#### Strikkekafe:

Utfordring: Få flere interessert i kafeen.

Mål: Tilbudet skal fortsatt stå på egne bein.

#### Selvhjelpsgruppe for mennesker med ME:

Utfordring: Ha frivillige som kan drifte gruppa.

Mål: La det bli en bærekraftig gruppe. Nå ut til mennesker med ME.

#### 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 i grendene.

#### Onsdagsbaderne:

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

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

#### Knerte Treff:

Utfordring: Skape trygg arena 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.

#### Datahjelp:

Utfordring: Finne løsninger som gjør at både personen som gir tilbudet og de som trenger hjelp vil bruke datahjelp. Vi vil tilby hjelp til de som ønsker det en ettermiddag pr. uke her på sentralen eller ved hjemmebesøk.

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**

#### Sang og bevegelse på Hovli:

Utfordring: Få avdelingene til å markedsføre tilbudet. Ha en musiker tilgjengelig.

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

### 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.

### Natteravnordningen:

Utfordring: Få nok natteravner på lista. Få tak i nye natravner dersom noen melder avbud.

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

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

Utfordring: Samarbeid med Holmetunet. Vi legger til rette for musiker ved sangsamling to timer annen hver uke.

Mål: Opprettholde livskvalitet for våre beboere i boliger.

### Lesegruppe på biblioteket i samarbeid med Land Folkeakademi og Søndre Land

#### Folkebibliotek:

Utfordring: Informere godt nok om tilbudet, så flere blir klar over at det finnes. .

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

## **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. Utfordre ungdom til å bidra som frivillig.

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, når det er ledig kapasitet.

## **NOEN GANGER SER HJERTET DET SOM ER USYNELIG FOR ØYET**

### 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, da vi ser at dette skaper glede og aktivitet blant mennesker som har få tilbud på fritida ellers i kommunen.

### Kino for mennesker med nedsatt funksjonsevne i samarbeid med kulturkontoret:

Utfordring: Få de ansatte til å ta i bruk tilbudet. Tilbud om film som passer denne målgruppen.

Mål: Få tilbudet opp å gå. Gi tilbudet to ganger i året.

### Kveldssamling for unge mennesker med nedsatt funksjonsevne

Utfordring: Finne frivillige som ønsker å ha ansvar for samlingen, samt gode temaer. Jobbe mot å kunne bruke Ungdommens Hus fast.

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: Fortsatt Samarbeid med ungdomsskolen for å opprettholde dette flotte tilbudet. 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 spre glede.

### 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.

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

### TV-Aksjonen:

Utfordring: Få på plass en aksjonskomite i samråd med kommunen. Ha nok rodeledere og bøssebærere til gjennomføring av aksjonen. Samtidig å 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. Få midler ved søknad.

Mål: Videreutvikle konseptet, slik at lavterskeltilbudet blir enda videre. Få flere med på tilbudet, også våre nye landsmenn – 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.

**HVIS DU GJØR DITT BESTE, HAR DU IKKE TID TIL Å BEKYMRE DEG FOR Å MISLYKKE**

### Prosjekt Vassendlandet:

Utfordring: Ha nok frivillige til dugnad i hinderløypa. Få vedlikeholdsavtale med kommunen opp å gå.

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

### Tid for Tømmer:

Utfordring: Finne aktiviteter og arbeidsoppgaver vi som frivilligsentral kan bidra med.

Mål: Bidra inn i samarbeidsgruppa for å skape en levende festival.

### Julegateåpning i samarbeid med Handelsstanden og kommunen.

Utfordring: Få nok frivillige til å bidra. Stadig være i forandring for å få til et bedre arrangement. Få med aktører.

Mål: Skape en julegateåpning som setter barna i fokus, og som fungerer tilfredsstillende.

### 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. Bistå med løsninger – sende enkeltpersoner videre i systemet. Finne egnede frivillige.

Mål: Bidra på en god måte til felles beste. Bidra til at dette blir et tema i utarbeidelse av frivillighetsplan/melding.

### Salg av batterier:

Utfordring: Ser ingen utfordringer.

Mål: Ha et godt samarbeid med Gjøvik og Omland hørselforening.

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

### Stuttbørin Mat – Samarbeid med Ungdomsskolen:

Utfordring: Skape blest og positivitet om prosjektet hvor det skal oppføres et drivhus og skolen skal dyrke/ta i bruk grønnsaker, frukt og bær fra egen avling.

Frivilligsentralen skal bidra med frivillige som ønsker å være med i prosjektet.

Mål: Finne frivillige som ønsker å bidra. Skape et godt samarbeid mellom ungdomsskole elever og frivillige.

### Samarbeid med Folkeakademiet:

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

Mål: Skape et godt og produktivt samarbeid.

### Danseøker med unge brukere i Dagsenteret:

Utfordring: Finne tid til det. Skape glede over det å bevege seg. Gi mestringsfølelse.

Mål: Nå fram til deltagerne. Skape glede og fellesskap.

### Samarbeid med Frelsesarmeen.

Utfordring: Nå ut til de som trenger stønad. Finne løsninger.

Mål: Fortsette det gode samarbeidet vi har om søknader og utdeling.

## NYE AKTIVITETER:

### Selvhjelpsgruppe for slagrammede.

Utfordring: Få tilbudet til å stå på egne bein. Ha frivillige som kan drifte gruppa.

Mål: La det bli en bærekraftig gruppe. Nå ut til mennesker som har fått livet forandret etter å ha fått slag/hjerneblødning.

### Snekkerbua for oss Kara:

Utfordring: Midler til drift. Finne deltagere til tilbudet. Få tilbudet opp å gå.

Mål: Få på plass et tilbud for å få mennesker ut av passivitet og ensomhet.



### Datakurs:

Utfordring: Nå ut med tilbudet. Gjøre tilbudet interessant nok. Datainstruktør på plass.  
Mål: Hjelp seniorer til å bli kjent med den digitale verden – søknader, digital post, Nettbank mm.

### Hyggetur til Granum pensjonat, gjerne i samarbeid med Røde Kors:

Utfordring: Skaffe midler. Nå ut til ensomme og passive seniorer, som trenger en oppmuntring. Bepising, underholdning og stedets historie.  
Mål: Skape et godt tilbud, som bidrar til glede for de som trenger det mest.

### Allsangkvelder:

Utfordring: Søke midler. Finne ulike allsangartister. Frivillige til å stå for bevertning. Skape interesse for tilbudet.  
Mål: Legge til rette for hyggelige sammenkomster gjennom hele året.

### Foto/redigerings kurs i samarbeid med Bjørn Stuedal:

Utfordring: Har egnede lokaler. Nå ut, slik at man får nok deltagere til et 4 kvelders kurs.  
Mål: Skape interesse for fotografering. Nå nye grupper av befolkningen med tilbud.

### Utstyrskrok:

Utfordring: Ha nok utstyr - til å begynne med ski, støvler og staver til utlån. Finne egnet sted til oppbevaring. Ha frivillige som kan bidra med utlån.  
Mål: Nå ut til de trenger å låne utstyr. Gi alle mulighet til aktivitet.



### **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.

**NÅR DU HAR FUNNET NOEN DU KAN GLEDE, HAR GLEDEN FUNNET DEG.**

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

Utfordring: Hjemmesida, Kulturnytt, Land Magasinet, 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: Jobbe opp mot journalister for å nå ut med våre tilbud til Søndre Lands innbyggere. Ta kontakt med Menighetsbladet for å nå ut til flere. Og i tillegg fortsette med den markedsføringen vi ellers bruker.

**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: Styreleder/medlem deltar på Landsmøte til Norges Frivilligsentraler, KS konferanser og enkelte nettverksmøter der styret inviteres. 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.**

