

Idébanken Live!

Temaoversikt

20
24



Se de neste sidene for beskrivelse

Bord 1	Inkluderande frivillighet v/Vang Frivilligsentral
Bord 2	Språktrening i frivilligsentralen v/Notodden Frivilligsentral
Bord 3	Generasjonslekene v/Kongsvinger Frivilligsentral
Bord 4	Foreningsportalen i InVi v/Knarvik Frivilligsentral
Bord 5	Vaktplan i InVi v/Løten Frivilligsentral
Bord 6	InVi - mellom alt v/Vestre-Aker Frivilligsentral
Bord 7	Frivilligbørs v/Svelvik Frivilligsentral
Bord 8	InVi - Drømmen om et fellesskap v/WIS
Bord 9	Mobilisering mot ensomhet v/NFS
Bord 10	Eastside Gamers v/Sarpsborg Øst Frivilligsentral
Bord 11	Senioruniversitetet v/Arna Frivilligsentral
Bord 12	Torsdagsklubben v/Hurdal Frivilligsentral
Bord 13	Ungdoms- og gamingklubb v/Grue Frivilligsentral
Bord 14	Ungbjørndal v/Bjørndal Frivilligsentral
Bord 15	Treffpunkt v/Øksnes Frivilligsentral
Bord 16	Damekveld v/Herøy Frivilligsentral
Bord 17	Kom deg ut dagen v/Hemsedal Frivilligsentral
Bord 18	Høstmarked v/Nord-Odal Frivilligsentral
Bord 19	Samtalegruppe v/Rindal Frivilligsentral
Bord 20	Folkemøte for bygda v/Vegårshei Frivilligsentral
Bord 21	MC-Ravn v/Voss Frivilligsentral
Bord 22	ALLEMED v/Ulstein Frivilligsentral
Bord 23	Nabotrening v/Møllaren Frivilligsentral
Bord 24	Arbeidslivfag: unge frivillige v/Bygland Frivilligsentral
Bord 25	Turgruppe med hund v/Åros Frivilligsentral
Bord 26	Presentasjonsteknikk i relasjonsbygging v/NFS
Bord 27	Handlebil v/Vaksdal Frivilligsentral



Beskrivelser av tema



- Bord 1** **Inkluderande Frivillighet** v/ Vang Frivilligsentral
I samarbeid med fleire andre har frivilligsentralen tatt grep for at fleir av dei som pr i dag ikkje deltar på fritidsaktivitet eller bidreg i frivilligheita i Vang, skulle få moglegheit til nettopp dette. Basert på innspelsmøter med laga og målgruppa vart tre tiltak definert: frivilligmarknad, foreningsportal, og presentasjonar av 32 lag samla i eit flott magasin. Prosjektet har gitt frivilligsentralen tettare relasjon med laga og ei tydelegare rolle som bindeledd og ressurs for frivilligheita.
- Bord 2** **Språktrening i frivilligsentralen** v/Notodden Frivilligsentral
Notodden frivilligsentral drifter et lavterskel tilbud om språkkafé for personer som ønsker å lære norsk. Dette i samarbeid med Notodden bibliotek, Notodden mangfold-og læringssenter og Røde Kors Notodden. Språkkafeen møtes en gang i uken på biblioteket hvor frivillige fører samtaler med brukerne på det nivået vedkommende har behov for. Prosjektet er i stor grad drevet av ildsjeler på Notodden, og det fokuseres på hygge og sosialt samvær i tillegg til språkutviklingen. Nøkkelen til suksess er godt samarbeid på tvers av organisasjoner samt at man tar i bruk de riktige verktøyene som fungerer for den aktuelle gruppen til enhver tid.
- Bord 3** **Generasjonslekene** v/Kongsvinger Frivilligsentral
En aktivitetsdag for alle generasjoner. Generasjonslekene er et samarbeid mellom kommunen, frivillige, innbyggerne, lag og foreninger samt lokalt næringsliv. En arbeidsgruppe besto av representanter fra Ungdomsrådet, Eldres Råd, Næringslivet, Flyktingemottaket, Livsglede for Eldre, Rådet for mennesker med funksjonsnedsettelse
Det ble en svært vellykket dag i 2023 med mer enn 100 deltakere. Vi gjentar suksessen også i år.
- Bord 4** **Foreningsportalen - InVi** v/Knarvik Frivilligsentral
Digitalt kompetansesenter for lokal frivillighet.
Foreningsportalen er for alle - det å være seg innbyggere, lag og organisasjoner, kommuneadministrasjon, skole, politikere og næringsliv. Hør Per Ole Ekker fra Knarvik Frivilligsentral fortelle om hvordan han bruker foreningsportalen i samarbeid med andre og hvordan InVi blir et bindeledd for kommunikasjon og et viktig verktøy mellom frivilligsentralen og hans samarbeidspartnere.



Bord 5

Vaktplan i InVi v/Løten Frivilligsentral

Vaktplan er en enkel måte å tildele vakter til aktiviteter en behøver frivillig engasjement til. Den bidrar også til å skape en bedre oversikt og tilgjengeliggjør vakter både for daglig leder og for de frivillige. Løten Frivilligsentral har ca 70 engasjerte frivillige hvor vaktplanen i InVi blir benyttet aktivt i form av oppdrag og aktiviteter ! Løten Frivilligsentral forteller hvordan de bruker vaktplan i praksis, hvilke fordeler dette har for arbeidet og hvordan dette har skapt interesse for eksterne og interne samarbeidspartnere.

Bord 6

InVi - Mellom alt v/Vestre-Aker Frivilligsentral

Vestre-Aker Frivilligsentral vil gi en enkel og kort demonstrasjon av hvordan InVi kan brukes til å organisere alle aktiviteter, alle frivillige og alle samarbeidspartnere – og hvordan det kan benyttes slik at frivillige kan hjelpe deg med organiseringen. Vestre Aker FS har samarbeidet tett med NFS og WIS i utviklingen av InVi og er i dag storbruker av de ulike modulene.

Bord 7

Frivilligbørs v/ Svelvik Frivilligsentral

Gamle Svelvik kommune (ved frivilligsentralen), nå kommunedel 10 i Drammen, var den andre kommunen i Norge til å arrangere FrivilligBørs, kun slått av Bærum. Vi har, med unntak av 2021, arrangert dette årlig siden 2014. Svelvik Frivilligsentral deler sin historie og hvordan de har valgt å organisere og gjennomføre frivilligbørs. De vil gi eksempler på gode, spennende og morsomme avtaler som har blitt gjort. De ønsker også å dele hvordan deres funksjon som arrangør og tilrettelegger for arrangementet har vært for samarbeid på tvers av næringsliv, frivillige og ulike organisasjoner.

Bord 8

InVi - Drømmen om et fellesskap av sentraler v/WIS

Det startet med et regneark over sentralene og så etablerte vi en felles organisasjon. Deretter satset vi på å lage en IT-løsning som skulle binde alle sentraler sammen i et fellesskap og gjøre at hver enkelt sentral ble enda mer sentral i sitt lokalmiljø. Nå er InVi en viktig del i mange sentralers daglige virke.

Dette er historien om hvor langt vi har kommet på noen få år og hva vi drømmer om videre.





Bord 9

Mobilisering mot ensomhet v/Norges Frivilligsentraler

I 2023 gjennomførte NFS prosjektet Mobilisering mot ensomhet: økt deltakelse og tverrfaglig samarbeid i frivilligsentralene. Målet med prosjektet var å få innsikt i hvordan frivilligsentraler i små kommuner jobber tverrfaglig for å mobilisere mot ensomhet blant sårbare grupper i sine lokalsamfunn.

Hvordan sikrer vi tverrfaglig samarbeid i frivilligsentralene i små lokalsamfunn? Hvordan kan vi løse utfordringene? Hvilke tiltak fungerer? Hvordan mobiliserer vi mot ensomhet og utenforskap i samfunnet?

Prosjektet resulterte i en erfaringsrapport, og på dette bordet vil du få et innblikk i prosessen og erfaringsnettverkets innspill, erfaringer, utfordringer og løsninger på nevnte problemstillinger.

Bord 10

Eastside Gamers v/Sarpsborg Øst Frivilligsentral

Eastside Gamers! et helt gratis tilbud der vi loser barn og unge 6-25 år gjennom den digitale spillverden en dag i uka, pluss noen LAN-dager og andre digitale konkurranser. Vi ønsker å være der barn og unge møtes, uten medlemskap og forpliktelse. Vi ser på datakultur og gaming som et mulighetsrom for mestring, sosial omgang, læring og vennskap. I tillegg er det et rom for god tilrettelegging for å skape god digital kompetanse hos barn og unge. Sarpsborg Øst Frivilligsentral står som eier av prosjektet og vi har et tett og godt samarbeid med Skjeberg bibliotek, som stiller med lokaler. Tilbudet er frivillig drevet, lokalt forankret, ikke-kommersielt, fokus på bredde (ikke e-sport) med Skjeberg bibliotek som møteplass.

Bord 11

Senioruniversitetet v/Arna Frivilligsentral

Arna Senioruniversitet ble etablert i 2007 etter initiativ fra Arna Frivilligsentral.

De har, siden oppstarten, hatt eget styre og økonomi.

Frivilligsentralen har fungert som sekretariat og forretningsfører.

Valgspråket er «Ein møteplass for tanke og trivnad». Det er et tilbud for alle, med 10 foredrag og en studietur i løpet av et år.

Her kan man tilegne seg kunnskap og kultur uten å sikte mot formell kompetanse.





- Bord 12** **Den tilrettelagte fritidsklubben "Torsdagsklubben"** v/Hurdal Frivillig-sentral
- Torsdagsklubben er en tilrettelagt fritidsklubb for unge voksne med spesielle behov. Formålet med prosjektet er å legge til rette for en sosial og inkluderende møteplass for unge med nedsatt funksjonsevne i Hurdal og omegn. Der er det lagt til rette for diverse aktiviteter som brettspill, biljard, bordtennis, karaoke og dans/disco. Med midler fra Gjensidigestiftelsen ble det kjøpt inn utstyr som bowlingsett, høyttaler, diverse spill m.m. Sentralen samarbeider med tilrettelagte tjenester i kommunen om tilbudet, og beboere i bolig for funksjonshemmede er faste besøkende og kommer med ansatte som jobber der. I tillegg kommer det en del besøkende fra Eidsvoll kommune.
- Bord 13** **Ungdoms- og gamingklubb** v/Grue Frivilligsentral
- Grue Frivilligsentral har startet opp en egen ungdomsklubb to ganger i måneden - et fruktbart samarbeid mellom sentralen og Grue kommune. Det er et populært tilbud, gratis for barn og unge fra 5-10 trinn. De har også et spennende prosjekt på gang for å utvikle en gamingklubb, for å minske stigma rundt gaming og oppfordre til nettvett og sunn gaming, Kjernen av disse tiltakene er å forhindre utenforskap og ensomhet blant barn og unge.
- Fordi fattigdommen blant barnefamilier øker hvert år, er tilbud som dette viktig for å skape mindre klasseskille og mer fellesskap blant barn og unge.
- Bord 14** **UngBjørndal** v/Bjørndal Frivilligsentral
- UngBjørndal er et spennende ungdomsprosjekt som ble etablert på Bjørndal, sør i Oslo, i samarbeid med Redd Barna, etter inspirasjon av et svensk prosjekt som heter «På like vilkår». Programmet jobber for at alle ungdommer skal få delta i samfunnet, uavhengig av sosial bakgrunn og oppvekstmiljø. Ønsket er å lytte til og engasjere de unge. Kjernen i programmet er samskaping gjennom ungdomsforum, hvor lokal ungdom selv bestemmer temaer og aktiviteter. Grunntanken i forumet er at deltakerne skal få en styrket opplevelse av og mulighet til å påvirke eget liv, nærmiljø og samfunn som helhet. Bjørndal frivilligsentral og Seksjon nærmiljø i bydel Søndre Nordstrand har samarbeidet med Redd Barna om dette programmet.
- UngBjørndal vant Kultur- og Miljøprisen i 2022. Den tildeles som "honnør for fremragende innsats innen kultur, miljø eller organisasjonslivet i Bydel Søndre Nordstrand."



Bord 15 **Treffpunkt** v/Øksnes Frivilligsentral

Treffpunkt er en møteplass for barn og unge mellom 6 og 16 år som har alvorlig sykdom i familien, eller som har opplevd at noen som når dem nær har gått bort. Her treffer de andre barn i en lignende situasjon som de kan gjøre morsomme ting sammen med, som å spille spill, leke, lage mat og andre aktiviteter. Møteplassen gir barna et pusterom fra sykdom, samtidig som det tilrettelegges for å kunne snakke åpent.

Treffpunkt er et konsept som ligger under Kreftforeningen.

Bord 16 **Damekveld** v/Herøy Frivilligsentral

Hvordan kan frivilligsentralen samle næringslivet i sitt lokalsamfunn?

Damekveld er en sosial møteplass der frivilligheten og næringslivet på Herøy møtes. Kvelden gir også kvinner på Herøy og nabokommunene mulighet til å samles. Ikke bare er man invitert til å møtes sosialt, men bedrifter som drives av damer kan vise frem hva de gjør, lager, arrangerer og tilbyr. I en langstrakt kommune som Herøy med knappe 2000 innbyggere, har Damekveld klart å samle 100 damer og en rekke kvinneedrevne bedrifter på en og samme kveld. Dette arrangementet er et godt eksempel på hvordan frivilligsentralen også kan bidra til å styrke næringslivet i kommunen sin.

Bord 17 **Friluftslivets år 2025: Kom deg ut dagen** v/Hemsedal Frivilligsentral

I 2025 er Friluftslivets år som feires hvert tiende år. Dette er en landsdekkende markering for å løfte frem alt det fine vi kan oppleve ute i naturen.

4. februar er den nasjonale turdagen, som kan være ekstra fin å markere neste år.

Trenger du tips til hvordan du kan feire denne dagen? Hemsedal Turlag markerte i år Norges nasjonale turdag med arrangementet "Kom deg ut dagen" i regi av DNT (Den Norske Turistforening). Denne dagen handler om å skape gode opplevelser i nærmiljøet for familier og andre som har lyst til å være med på en fin utedag.

Med barn, unge, familier, flyktninger og ny innflyttere i bygda som målgrupper, mobiliserte Hemsedal Frivilligsentral til tverrfaglig samarbeid med relevante lokale lag og foreninger til å gjennomføre denne aktiviteten.



Bord 18 **Høstmarked: Markedsdag i lokalsamfunnet** v/Nord-Odal Frivilligsentral
Høstmarked er en lokal markedsdag hvor privatpersoner og lokale aktører kan stille ut for salg de produktene de ønsker å selge. Det arrangeres også aktiviteter for barn og unge, og i det hele er det en veldig positiv dag som skaper samhold i lokalsamfunnet. Målgruppen er hovedsakelig familier, men alle innbyggere er velkommen. I tett samarbeid med næringsliv, lokallag og kommunen arrangerer Nord-Odal Frivilligsentral flere slike markedsdager i året.

På idébanken Live vil daglig leder ved Nord-Odal Frivilligsentral gi oss et innblikk i hva dette krever av ressurser, og hvilke samarbeid det krever for å få til, og de positive virkningene for sentralen og lokalsamfunnet som et hele.

Bord 19 **Samtalegruppe om sårbare tema** v/Rindal Frivilligsentral
Rindal Frivilligsentral har i lang tid arrangert både samtalegrupper for personer som har eller har hatt kreft, og samtalegrupper for pårørende til personer med demens. I dette viktige arbeidet samarbeider frivilligsentralen med kreftkoordinator og demenskoordinator i kommunen, helsepersonell og Demensforeningen. Slike samtalegrupper krever dialog og samarbeid mellom frivilligheten og offentlig sektor for å treffe målgruppen der de er. Det gir et verdifullt velferdstilbud til deltakerne, og fremmer samhold og folkehelse i et lokalsamfunn. På idébanken Live vil vi lære mer om hva dette krever av ressurser, hvem en bør kontakte for å ta initiativ til et slikt tilbud, og tanker og erfaringer en bør eller kan gjøre seg dersom en ønsker å starte opp et slikt tilbud.

Bord 20 **Folkemøte for bygda** v/Vegårshei Frivilligsentral
Høsten 2023 arrangerte Vegårshei Frivilligsentral et folkemøte der lokalsamfunnet ble invitert til å komme med tilbakemelding på hva de ønsket for bygda. I forkant ble det gjort klart at alle idéene ville bli prøvd ut om det meldte seg nok frivillige til aktiviteten. Engasjementet var stort, og basert på innspillene ble det satt i gang mange nye aktiviteter.

Sentralen har arrangert alt fra internasjonal aften med felles middag til swingkvelder og andre gratis aktiviteter.





Bord 21

MC- Ravn v/Voss Frivilligsentral

MC-ravnene på Voss ble opprettet i 2019 på engasjement av Voss Frivilligsentral som et tilskudd til gående natteravnere.

MC-ravnene ble da en del av organiseringen til natteravnene, men med en egen ansvarlig som holder i vaktlistene og kommunikasjonen med de som kjører. MC-ravnene har ikke eget styret, men styrevedtak som gjelder for MC-ravnene blir vedtatt i styret til Voss Frivilligsentral.

Bord 22

ALLEMED v/Ulstein Frivilligsentral

Ulstein kommune ønsket å samle kommune og frivillighet for å jobbe sammen med å utvikle nye idéer og dele erfaringer om hvordan de kan sikre at alle barn og unge får mulighet til å delta i fritidsaktivitet, uavhengig av økonomien i familien. For å klare dette, ble det arrangert en ALLEMED-dugnad og å skape tettere samarbeid og samtidig spille hverandre gode på tvers av sektorer. 15. februar i år inviterte Ulstein kommune til en ALLEMED-dugnad. Her deltok ungdommer, ulike idrettslag, politikere og ulike lag og organisasjoner.

Hvilken rolle hadde frivilligsentralen her og hvordan bruker du verktøyet ALLEMED for å øke deltakelse til barn og unge i fritidsaktiviteter?

Bord 23

Nabotrening v/Møllaren Frivilligsentral

Møllaren frivilligsentral byr på rolig yoga, energisk zumba og styrkende pilates i fokus! Aktivitetene er gratis og åpen for alle og alt nødvendig utstyr er tilgjengelig. Zumbaen er særlig tilrettelagt for kvinner med minoritetsbakgrunn i nærmiljøet, mens målgruppen til yoga retter seg mot kvinner og menn som er hjemme på dagtid. Pilates er et ettermiddagstilbud som er for kvinner og menn i alle aldre. Målet er å etablere en arena som gir mulighet til å bli bedre kjent med andre i lokalmiljøet, som man kanskje ikke ville ha blitt kjent med ellers, skape en opplevelse av samhold og fellesskap, samt oppmuntre til bevegelse, glede og fellesskap gjennom fysisk aktivitet.

Gjennom samarbeid med kommunen og skolen tilrettelegger vi sammen at de frivillige kan gjennomføre de ulike aktivitetene på både dag- og kveldstid.





- Bord 24** **Arbeidslivsfag: unge frivillige** v/Bygland Frivilligsentral
Ungdomane kjem til Frivilligsentralen og vert fordelt på ulike oppgåver som sentralen har fått inn, eller behov ein kjenner til. Ein samarbeider med Eldreheimen, og lokalt næringsliv som Joker og Shell. Her har frivilligsentralen har vore bindeledd mellom skulen, eldre heimebuande og aktivtør på eldreheimen. Frivilligsentralen tok initiativ til prosjektet. Frivilligsetnralen koordinerer oppgåver og ungdom, fordeler ungdomane på dei ulike oppgåvene og køyrer dei til heimebuande med behov.. Ved å syne ungdom tidleg kva frivillig arbeid kan gje, kan ein så ei spire til deltaking i frivilligheit seinare i livet. Samstundes skapar ein møte mellom generasjonar, som ellers ikkje ville finne stad. Eldre får også dekkja behov utan at dei treng føle seg som ei belastning.
- Denne aktiviteten er opprettet i forbindelse med valgfaget "Innsats for andre."
- Bord 25** **Turgruppe med hund** v/Åros Frivilligsentral
Har en hund så er det ikke alle steder en kan ta med hunden sin, og ønsker en et husdyr så er ikke det alltid en får den muligheten til å skaffe seg ett, da er det fint å ha en har arenaer der en kan møtes på tvers. Frivillige i Åros startet en turgruppe der en kunne ta med seg hund. De møtes en gang i uken, for å trimme seg selv og hunden. Turgruppen passer for alle, også dem uten hund.
- Bord 26** **Presentasjonsteknikk i relasjonsbygging** v/Norges Frivilligsentraler
Som daglig leder og styreleder i en frivilligsentral deltar man i flere arenaer hvor man møter mennesker fra offentlig, privat og frivillig sektor. Her kan en kjapp prat med enkeltmennesker være grobunnen for fremtidige samarbeid. Men hvordan presenterer man egentlig seg selv og frivilligsentralen konsist og beskrivende i en slik situasjon, slik at den andre får en god forståelse for ens virke? Det skal vi øve på, og dele erfaringer om, rundt dette bordet.
- Bord 27** **Handlebil på Vaksdal** v/Vaksdal Frivilligsentral
Målgruppe: Eldre heimebuande
På Vaksdal kjører frivillige handlebil kvar torsdag. Sentralen låner bil fra hjemmetjenesten i kommunen, henter deltakere hjemme på bopel adresse og kjører dem til butikken slik at de får handle mat ++. Etter handling er det kaffi og sosialt på sentertorget. En lørdag i månaden kjører frivillige handlebilen på bytur for større innkjøp. Frivilligkoordinator på sentralen har kontakt med alle de frivillige og har kontakt med hjemmetenesten angående lån av bil. Frivilligsentralen har samarbeid med lokale bedrifter som spanderer kaffi og litt å bite i etter handel.