



IDÉBANKEN LIVE 2022

4. november kl. 11.30 - 12.00,
Scandic Airport Gardermoen.

Vi gjentar suksessen med Idébanken Live. Dette er en flott anledning til å bli kjent med aktiviteter og prosjekter som arbeides med i andre frivilligsentraler.

Vi er klare for en gøy "speed-dating" i aktiviteter.

For å få til gjennomføring av dette arrangementet må vi ha en påmelding fra dere til de innlegg dere vil høre på i løpet av denne korte halvtimen. Hvert innlegg er på kun 8 minutter. Dere melder dere på tre ulike innlegg.

Slik foregår dette:

I dette vedlegget finner dere en beskrivelse og navn/nummer på de ulike innleggene dere kan velge i.

Når du har bestemt deg for hvilke innlegg du vil delta på, er du klar til å registrere valgene dine i påmeldingsskjema.

Husk at hvis dere deltar to fra frivilligsentralen på konferansen, så må begge to registrere sine valg.





IDÉBANKEN LIVE 2022

1. Aktivitet og kveldsmat

Aktivitet & Kveldsmat er en møteplass for barn og voksne i nærmiljøet Ila. Her møtes vi en gang i uken til ulike aktiviteter der vi bruker frivilligsentralen og uteområdene i nærmiljøet som utgangspunkt for fysisk aktivitet og sosialt samvær, etterpå blir det servert mat og vi spiser sammen. Vi har faste frivillige på kjøkken og i aktivitet, samt ungdommer fra valgfaget "innsats for andre". Med godt samarbeid når vi bredt ut blant både deltakere og frivillige rundt denne aktiviteten.

2. Buketten

Vår flerkulturelle kvinnegruppe ble startet i 1997 og vi har rundt 60 medlemmer. Buketten har et eget styre, som organiserer temakvelder, utflukter og aktiviteter hver måned. Bukettens mål er at vi skal bli kjent med hverandre, og skape nettverk på forskjellige måter. Lære om hverandres av kulturer og tradisjoner.

3. Båtvett: undervisning for 7. klassinger

Frivilligsentralene i Hole og Ringerike har koordinert og arrangert båtvettkurs for barn og ungdom i distriktet gjennom mange år. Dette i samarbeid med Brannvesenet, Politi, Røde Kors og kjentmann. Vårt mål er å øke fokuset på sikkerhet i og ved vannet, og for å sikre at unge i distriktet får et minimum av kunnskap om hva som er viktig å tenke på når man er på vannet. Tilbudet gis til skoler nærliggende vann.

4. Fargerik nabofest

Mat må vi ha, og i vært nærmiljø har vi mange nasjonalretter og fargerike og smaksfulle småretter fra et førtital nasjoner. På fargerik nabofest bruker vi mat fra hverandres hjemland til å bli bedre kjent. Dette er en uformell mulighet for å møtes til felles søndagsmiddag. Både barn, voksne, enslige og eldre er hjertelig velkommen. Alle oppfordres til å ta med en matrett og plassere ut på langbordet. Så setter vi oss rundt langbord og koser oss med mat vi kanskje aldri har

5. Fiin fredag

Fiin Fredag er en allerede etablert og populær møteplass ved Nesodden frivilligsentral. Hver fredag er det lunsj og et underholdningsinnslag, som konserter, kurs og foredrag. Fiin Fredag har som målsetting å bidra til økt aktivitet og sosial deltakelse ved å være en fast møteplass der folk fra forskjellige grupper kan møtes, bli kjent og skape nye relasjoner. Målgruppa er hovedsakelig eldre, men også andre som er hjemme på dagtid, som uføre, sykemeldte, arbeidsledige og flyktninger.



IDÉBANKEN LIVE 2022

6. Flyktningguide

En flyktningeguide hjelper flyktninger som er bosatt i Sandefjord til å bli bedre kjent med vår kultur. De frivillige bestemmer selv om de vil være flyktningeguide for en enslig kvinne, mann eller en stor barnefamilie. Oppdraget varer i 6-12 måneder. De bestemmer selv hvilke aktiviteter dere skal gjøre sammen.

7. Frivilligsentralens Brannvernteam

Frivilligsentralens Brannvernteam, er en veldig nyttig frivilligtjeneste, som både er sosial og reduserer risikoen for brann og konsekvensene ved brann. De frivillige drar på besøk til de som ønsker det, to og to. De har med seg kaffe og noe å bite i. I besøket snakker de seg gjennom en simulert brannøvelse for hjemmet og snakker om brannvern-utstyr. De som har behov for brannvernutstyr får det av oss, så lenge vi har det på lager.

8. Frivilligåret i Ål

Ål frivilligsentral har hatt stort fokus på Frivilligåret 2022 i Ål. Vi har hatt eit stort løft med å få synleggjort den frivillige innsatsen, auka kjennskapen og anerkjenninga – og å få fleire med! Dette har vi lykkast med gjennom ei brosjyre om Frivillighetsåret 2022 i Ål, sykkel-festival, fritidsmesse, «#samanpåtur», VÅR DAG med offisiell opning av Elvelangs og FN's internasjonale dag for frivillige. Dette har skapt ein utruleg flott samskaping og samhandling for frivilligsentralen, dei

9. Frokosten

Frivillige inviterer til Frokost og Frimat for mennesker med rusmid-delavhengighet på Røde korshuset hver mandag. I tillegg inviteres deltakerne til fire middager i året, og Julaften på Småbruk idyll. Selv inviterer de til arrangement Venners venners kino i Kulturuka.

10. Glede for eldre

Time Frivilligsentral er opptatt av å skape gode inkluderende lokal-samfunn. Vi gjennomfører noen årlige arrangement for å trekke til oss frivillige og andre. Kontaktkonferansen for lag og organisasjoner, og prosjektet "Glede for eldre". Vi har et arrangement to ganger pr år der vi har finstasen på. "Kjole og hvitt" - Afternoon tea. Her er det meningen å koste støv av den finstasen som ligger innerst i skapet, som du egentlig har lyst til å vise fram. Vi har et samarbeid med



IDÉBANKEN LIVE 2022

11. Lokal samskaping i bygd og bydel

Hvordan få til systematisk samarbeid med skoler, kultur, idrett, kirke og næringsliv i praksis? «Forum for Nærmiljø» som modell og metode. Gjennom arbeidet med Etter Skoletid og Lyttevenn etablerte vi regelmessige møter med skolene som nå er «Forum for Nærmiljø» der ulike aktører og samarbeidspartnere møtes. Gjennom dette bygges først og fremst tillitsrelasjoner som gjør samarbeid lettere, vi koordinerer prosjekter og aktiviteter og vi skaper nye prosjekt sammen

12. Løten Skaperverksted

Løten Skaperverksted startet opp på Løten Frivilligsentral i mars 2022. Det knyttes til Leve hele livet mtp. at det er tilrettelagt for generasjonsmøter. Et skaperverksted er et samlingspunkt for verktøy, prosjekter, mentorer og kompetanse. Det er et ressursrom som består av moderne teknologi, tradisjonsverktøy og mennesker. Frivillige, foreldre, barn og unge er i dialog og diskusjon om hvordan skape prosjekter og utvikle diverse

13. Mannegruppe

Frivilligsentralen har dannet en mannegruppe med ulike aktiviteter med menn som målgruppe. Der tilrettelegger de for aktiviteter som fisketur, matlaging, bakerovn. I oktober er de klar for båttur. Et hyggelig og uformelt treffpunkt for menn i alle aldre.

14. "Mitt liv": minnebok laget av unge for eldre

"Mitt liv" - minnebok laget av unge til eldre Prosjektet «Mitt liv» er et samarbeidsprosjekt mellom Jevnaker Ungdomsskole og valgfaget «Innsats for andre», sykehjemmene i kommunen og Jevnaker Frivilligsentral. Prosjektet handler om unge lager minnebøker for de eldre.

15. Rettshjelpssentralen

Rettshjelpssentralen tilbyr juridisk rådgiving og bistand uavhengig av gruppetilhørighet og er sånn sett et unikt rettshjelpstilbud. Etter to suksessfulle år som prosjekt forsøker vi nå å gjøre dette til varig drift. Vi har 30 frivillige jurister og 3 ansatte i prosjektstillinger som bistår en raskt voksende gruppe som trenger hjelp i juridiske spørsmål og/eller hjelp til å bli kjent med sine egne rettigheter.



IDÉBANKEN LIVE 2022

16. Skogens Menn

Skogens Menn er et tilbud til menn som ønsker å komme i kontakt med nye mennesker, skaffe seg et nettverk, delta i et fellesskap og dele gode naturopplevelser. Dette er først og fremst en møteplass der menn kan ha den gode samtalen, drikke kaffe, lage enkel mat på bålet, mens vi nyter godt av den friske luften og gleden av å være sammen. Dette er flott nettverksbygging!

17. Sosiale tiltak i nærmiljø

Det startet med søknad til statsforvalteren under pandemien for å forhindre ensomhet og isolasjon hos eldre hjemmeboende. Frivilligsentralen ville finne ut hva de eldre hjemmeboende selv kunne ønske seg, ved å gjennomføre en spørreundersøkelse. De ønsket seg besøk med trygge rammer. Frivilligsentralen har fått midler til å jobbe med besøkshjem bank, koblinger og sosiale tiltak. Vi har videreutviklet Frivilligsentralens sosiale tiltak til å bli mer regelmessige og mer inn-

18. Språkkafé

Frivilligsentralen arrangerer språkkafé hvor målet er brukere som får snakke mest mulig norsk. Tilbudet kan være én til én, eller i grupper. Under pandemien hadde vi tilbud på sosiale medier.

19. Tirsdag'n: tilbud for barn etter skoletid

Tilbudet er for barn og ungdom i alder 3-8. klasse. Det blir et bredt tilbud som passer alle årstrinn. Vi ønsker å få ett positivt møtepunkt og en sosial arena for alle. Det skal være lystbetont og vi ønsker at barna sitter igjen med en følelse av mestring og glede. Ved at aktivitetene foregår på biblioteket vil også barna bli godt kjent med biblioteket som er godt sted for dem å være. Det blir aktiviteter som brettspill, pluss-pluss, gaming, formingsaktiviteter og mange spennende

20. Treff 28

Treff 28 er møteplass for folk med ulike psykiske utfordringer, møtes på frivilligsentralen hver torsdag fra kl. 10-14 Vi prater og spiser et måltid sammen, har noen turer og har som formål å være et inkluderende og brukerstyrt tilbud.



IDÉBANKEN LIVE 2022

21. Trivselteam

Frivillige som bryr seg om barn og unge ved å være tilstede, observere, lytte, gi veiledning og hjelp når elevene tar kontakt og er inkluderende og politisk og religiøst nøytral

22. Ulike aktiviteter for barn og unge

Stokke FS har ulike aktiviteter tilpasset barn og unge, Har et bredt tilbud ,store grupper generell etter skoletid junior og Ungdomsklubb, men har også en mindre tilpasset gruppe:Banken Sisterhood- for jenter hens og occational friends 8 kl-18 år

23. Verdensdagen for psykisk helse

Hol kommune markerer Verdensdagen for psykisk helse. Vi har hatt foredrag med kjente psykologer i kulturkyrkja, stand på Spar Geilo og markering på Geilo samfunnshus. Helsestasjonen og flere av skolene i kommunen vil også sette fokus på temaet på sine arenaer.

24. Walk & Talk

Vil du øve på å snakke norsk? På Walk & Talk tilbys språktrening ved å gå tur og samtale med en av våre frivillige som veileder. Den frivillige og deltakeren møtes én gang i uken i 3-4 måneder

møte
mellom
mennesker

