

LØRENSKOG FRIVILLIG SENTRAL

Frivilligsentralen er til for deg som ønsker å hjelpe, og for deg som ønsker hjelp



Foto: Mona Andreassen

Lørenskog hus 6 etasje

Dette er noen av aktivitetene du kan delta i som frivillig og som bruker

Handlehjelp

Våre frivillige bistår de som trenger hjelp til innkjøp av matvarer

Følgetjeneste

Om du har behov for å ha med deg noen til legekantoret eller sykehuset, apotek etc. kan en frivillig bli med deg

Besøksvenn/Turvenn

Ensomheten kan ha flere årsaker. Kanskje du ønsker å bidra til at flere får en meningsfull hverdag?

Praktisk hjelp

For deg som trenger en håndrekning hjemme f.eks skifte en lypære i taket, batterier i røykvarsleren eller få tilkjørt en sekk strøsingel på vinteren

Leksehjelp

Tilbud til alle elever i grunnskolen 1. - 10 trinn. Samarbeid med Flyktning- og innvandrertjenesten og Lørenskog bibliotek

Dataveiledning

Veiledning i data, ipad, smarttelefon, internett osv. I hovedsak rettet mot eldre

Kafè

Sosiale møteplasser med servering av kaffe og vafler. Åpen for alle uansett alder, språk og kjønn. Drevet av frivillige med fokus på trivsel og inkludering

LHL

Lørenskog hjerte- og lungeforening tilbyr lungetrim og hobbykafè

Trim for kvinner

Trim/trening for kvinner i alle aldre. En enkel men effektiv treningsøkt med instruktør fra Hammer turn

Maleklubb

Maleklubben "Husets fargepalett" tilbyr et åpent og sosialt malemiljø med vekt på gjensidig inspirasjon. Kurs arrangeres i perioder

Tur- og friluftsgruppe

Turgruppe i lett terreng for alle uansett alder, språk og kjønn. Gruppen er todelt og tilrettelagt for alle nivåer

Språkkafè/Samtalegruppe

Du får norsk språktrening og lærer mer om norsk språkkultur. Et samarbeid med Flyktning- og innvandrertjenesten, Lørenskog bibliotek og Lørenskog voksenopplæring

Frivillig på arrangement

Delta som hjelper på ulike kulturarrangement

Inkluderingskontakt/mentor for innvandrere

Ideen bygger på om at veien inn i samfunnet går gjennom kontakt med de menneskene som bor der. Målet er å bygge sosialt nettverk for den enkelte flyktning. Samarbeid med Flyktning- og innvandrertjenesten



Kafè Møteplassen. Foto Mona Andreassen

Har du spørsmål om aktivitetene, vil du vite mer om tilbudene eller ønsker du å delta aktivt, ta kontakt med oss! Som frivillig får du tilbud om å delta på følgende:

Sosiale og informative forum med gratis lunsj (kvartalsvis)
Sommer- og årsavslutninger i form av kulturopplevelser, et godt måltid og sosialt samvær. I tillegg forekommer andre utflukter og arrangement

Besøksadresse

Lørenskog hus, Festplassen 1, 6 etasje

Kontortid man - tors 09.00 - 14.00

Tlf. **67 93 44 44**

epost volt@lorenskog.kommune.no

www.lorenskog-kultur.no/frivilligsentralen

Postadresse

Lørenskog kommune Kultur, Postboks 304 1471 Lørenskog

Møte mellom mennesker