

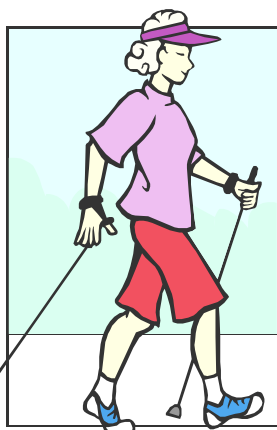
## Hva forventes av deg som frivillig?

- Hvor mye tid du vil bruke bestemmer du selv. Du inngår en avtale med oss, men den er selvfølgelig ikke bindende. Avtalen kan justeres underveis.



## Trygghet og trivsel er viktig for alle.

- Vi er opptatt av at brukerne våre skal ha tillit til sin frivillighetssentral. Derfor skal alle som i regi av Gratangen Frivillighetssentral jobber tett med brukere underskrive taushetserklæring.



**Vil du melde deg som frivillig?  
Trenger DU hjelp?  
Eller vil du bare vite mer?**

**- Ta kontakt med  
Frivillighetssentralen.**

---

**Tlf. 909 27988**

---

### Kafe:

Hver tirsdag kl. 1100-1400 har vi kafé på Frivillighetssentralen, Årstein. God mat, trivelige omgivelser. Legg handleturen din til tirsdag og kom innom.

Har du lyst å gi en hjelpende hånd på tirsdagskafeen så ta kontakt med oss.

---

## Gratangen Frivillighetssentral

Årstein  
9470 Gratangen

Daglig leder: Elsa Holm

Tlf.: **909 27988**

E-post: [frivillig@gratangen.kommune.no](mailto:frivillig@gratangen.kommune.no)

---

# Noe for deg?



## Vi trenger frivillige til mange ulike tiltak!

- Vil du bruke litt av din tid sammen med andre i ditt lokalmiljø?
- Vil du treffe mennesker?
- Ønsker du å bety noe for andre?
- Har du et ønske om å sette dine egne og andres ideer ut i livet?
- Ser du behov for sosiale eller kulturelle tiltak?

**Svarer du ja på noe av dette, håper vi du vil kontakte oss!**

### Hva er en frivillighetsentral?

Frivillighetsentralen skal være en koordinerende enhet, og en møteplass som formidler kontakt mellom mennesker i lokalmiljøet:



Noen trenger hjelp - andre ønsker å hjelpe.

Alle kan komme i en situasjon der vi trenger hjelp fra andre.

Frivillighetsentralen kan formidle ønsker om bidrag, så vel som tilbud ved behov. Du, som en av Gratangens beboere, og som vet hvor skoen trykker, kan med dine innspill gi et viktig bidrag til lokalmiljøet gjennom din Frivillighetsentral!

I 2012 er det ca 350 frivillighetsentraler fordelt i Norges kommuner og bydeler. De er like forskjellige som de mennesker som bor i vårt langstrakte land. Det er mennesker i lokalmiljøene som skaper mulighetene, og dermed er med på å forme innholdet i sin frivillighetsentralers arbeid.

**DU kan være med på å forme vår lokale frivillighetsentral.**

### Mulighetene er mange!

De som bidrar med frivillig innsats er i alle aldre, og med vidt forskjellig bakgrunn. Hva **du** kan gjøre er det du selv som bestemmer.

### Eksempler på hva vi kan jobbe med:

- Kafèdrift på sentralen hver tirsdag
- Trimtilbud
- Turvennordning
- Handlehjelp
- Besøktjenester
- Hjelp til praktiske oppgaver (snømåking, hagestell, hårpleie...)
- Sosiale arrangementer
- Integrering
- Kulturtilbud
- Kurstilbud
- Tilbud til sykehjemsbeboere:



Uteaktiviteter / turer  
Kulturarrangementer  
Annet

Ser du andre behov?

F. eks. en selvhjelpsgruppe? Ønsker du å ta initiativ til at en slik gruppe kommer i gang, et faglig forum eller en møteplass der du kan utveksle erfaringer med andre som har samme utfordring eller problem som deg?

- Kanskje kan Frivillighetsentralen bidra, for eksempel med å skaffe faglig ekspertise.

Har du ideer til frivillige tiltak som kan være et positivt bidrag i lokalmiljøet så er vi takknemlig for innspill.