

Eldrerådet i Salangen:

MER FRIVILLIGHET I VÅR KOMMUNE

I år er det Frivillighetens år. *Frivillighet Norge* har disse overordnede mål: 1. Få flere med 2. Skape flere arenaer 3. Øke kjennskapen til sektoren. (Les mer på: frivillighetnorge.no og frivillighetensar.no)

Eldrerådet i Salangen følger nå dette opp med å oppfordre til et løft i vår kommune. Vi har her fokus på eldre med behov utover det som dekkes av offentlig helse- og omsorgstjenester.

Statistikk tilsier betydelig økning i antall de nærmeste årene i Salangen. Det vi primært ønsker er at eldre kan stille opp for andre. Friske og spreke pensjonister oppfordres til å bruke noe av disponibel tid i frivilligheten. Men selvfølgelig er også yngre krefter velkommen. I et aldersvennlig Salangen må unge og eldre kunne ha felles møteplasser.

Frivillighet retta mot eldre er ikke nytt i vår kommune. Vi har etablert **Frivilligsentral (SAFA)**, og vi har Røde Kors, Demensforeninga og andre som yter frivillige tjenester allerede. Men det er signalisert at det er behov for flere frivillige både til å overta oppgaver som personer har hatt over lang tid, og for å kunne utvide tilbud innenfor nye områder.

Den enkelte bidragsyter må og skal selvfølgelig styre omfang og tid selv. Det skal være givende og til berikelse for begge parter. Tiltakene kan være organisert som en-til-en, eller som en gruppe som sammen tilbyr tjenester. Aktivitetene kan administreres/formidles gjennom *Frivilligsentralen*, eller av frivillige organisasjoner i kommunen, eller drives mer selvstyrt som gruppe eller en-til-en tiltak. Er man flere om et tilbud er det lettere å få til kontinuitet og likevel kunne ta avbrudd etter behov.

Her er noen eksempler på tiltak som finnes, som har vært prøvd, eller som kan iversettes:

- HANDLE. Sammen med, eller for, noen.
- TRANSPORT. Være sjåfør, enten med kommunal minibuss, eller egen bil mot godtgjørelse.
- LEDSAGER for syke
- BESØKSVENN. En til en.
- AKTIVITETSVENN for eksempel for demente. Kurs er utarbeid for dette.
- SYKKELTUR med pasientsykel. Sommerstid.
- SYKKELTUR digitalt. Utstyr er innkjøpt.
- MATUTKJØRING. Til hjemmeboende. I gang.
- HANDLEVOGN. Sykehjemmet. Har vært praksis før.
- UNDERHOLDNING for eksempel musikk, sang, høytlesing. På SABE.
- SPISE UTE. En til en, eller flere
- "VAKTMESTER". Gruppe av hendige personer for tilkalling ved behov.
- STRIKKEKAFE
- DATAOPPLÆRING. Hindre utenforskap
- VELFERDSTEKNOLOGI. Opplæring

Har DU andre forslag til tiltak?

Ta steget og meld deg på!

Til Frivillighetssentralen: tlf 90595086 eller sfrivill@online.no

