

NYTT

April 2023

Åpningstider

Våre åpningstider er:

Mandag kl. 10.00 – 14.00

Onsdag kl. 10.00 – 14.00

Frivilligsentralen holder stengt i skoleferier og på helligdager.

Ulike tilbud på sentralen:

Mandager:

Kl. 12-14: **Barseltreff med babysang** i samarbeid med kirka v/diakon.

Seniortrim fra kl. 10-11 og **balansetrening** fra kl. 11-12 på Gausdal Arena har siste trening mandag 24.april.

Onsdager:

Kl. 10-11: **Datahjelp**. Her får man hjelp med PC, nettbrett eller mobil. Ring for å bestille tid. Gratis tilbud.

Kl.11-13: **Formiddagsteff med lunsj og bingo**. Ingen påmelding nødvendig. Mat og bingo kr.50.

Kl.13-14: **Allsang** med Arnhild Vik på piano. Ingen påmelding, bare å møte opp. Gratis tilbud.

Kl.14-17: **Etter skoletid**. Tilbud til mellomtrinns elever med mat, leksehjelp og ulike aktiviteter.

Lokalet Frivilligsentral

Gratis utlån

Frivilligsentralen skal stimulere til frivillig innsats, være åpne møteplasser for befolkningen og være et bindeledd mellom kommunen og frivillig sektor. Alle frivillige lag og foreninger i Gausdal kan låne Gausdal Frivilligsentral sine lokaler, helt gratis.

Aktiv i 100

Oppstart mandag 8.mai

Aktiv i 100 er for alle voksne som har gått litt turer før. Turene går i all slags vær, og har en varighet på mellom en og tre timer. Turene er hver mandag med unntak av mandagene i juli. Siste mandag er 16.oktober. Alle turer starter fra bussholdeplassen på Gausdal Arena mandager kl. 10.00. Turene går i all slags vær, men turområdet og lengde på tur blir vurdert ut fra vær og føre. Husk godt fottøy da turene kan gå i våte områder.

De som er passasjerer betaler kr. 30,- for turer i bygda, og kr. 40,- for fjellturer. Det deles på evt. bom- og parkeringsavgifter.

Kontaktpersoner for Gausdal turlag er Inger Forsethlien (91511862) og Signe Marit Steine Jevne (48247460).



IPAD

Utlån av nettbrett

Har du vurdert å kjøpe nettbrett, men ikke er helt sikker? Stikk innom oss og lån en Ipad, så kan du prøve ut før du bestemmer deg. Helt gratis!



Gausdal Frivilligsentral Gausdal Arena 2651 Østre Gausdal

Tlf.: 960 12 521 e-post: tine.andersen@gausdal.kommune.no

Tlf.: 922 27 970 e-post: edel.klaape-aasdal@gausdal.kommune.no

Frivilligmøte

Gjennomgang av temamelding

Takk til alle som kom på frivilligmøtet den 23.mars. På møtet hadde vi en gjennomgang av temameldingen for 2022 og frivillige fikk mulighet til å komme med innspill. Temameldingen ble presentert i kommunestyret i mars. Hvis du er interessert, så kan man se opptak av kommunestyremøte. Temameldingen finnes også på kommunen sin hjemmeside.

Besøksvennkurs

Torsdag 13.april

Frivilligsentralen i samarbeid med Røde Kors Gausdal arrangerer temakurs for besøksvenner eller andre interesserte torsdag 13. april i Frivilligsentralen sine lokaler. Kurset varer fra kl. 16-18. Vi serverer suppe og brød fra kl. 15.30. Kursinnhold:

- Ensomhet som et humanitært problem
- Besøkstjenestens målgruppe
- Faktorer som øker risiko for ensomhet
- Rollen som frivillig
- Verktøy for god kommunikasjon i aktivitet
- Informasjon om demens og råd til kommunikasjon
- Informasjon om psykiske lidelser
- Grensesetting
- Taushetsplikt

Påmelding til tlf. 960 12 521.



Den kulturelle spaserstokken (DKSS)

Utstillingen «Hematt»

Den kulturelle spaserstokken legger til rette slik at det kan utvikles gode kunst- og kulturprosjekter for eldre lokalt innenfor et mangfold av sjangre og uttrykk. Høstens program er ikke klart enda, men vi håper at det er mer informasjon om dette i neste nyhetsbrev, som kommer ut rett før sommerferien. DKSS programmet legges også ut på hjemmesiden og deles i sosiale medier.

DKSS i Gausdal samarbeider med Lillehammer museum om visning av fotoprojektet «HEMATT». Utstillingen består av fotografier av gamle forlatte bygninger fra Hedmarken. Bildene består av både eksteriør- og interiørbilder, og viser en tid som har vært, et liv som er levd og en historie som er glemt.

Utstillingen kommer til Aulestad nå i vår, og det som er nytt er at det også er tatt med bilder fra Gausdal. Det blir en formell åpning av utstillingen søndag 21.mai kl. 11.30 i «Stalltrevet» på Aulestad, og vi håper mange vil ta turen. Utstillingen er gratis, da den er en del av DKSS. Sjekk facebook siden til utstillingen her: <https://www.facebook.com/catchbymc/>

Sommertur

Hold av datoen tirsdag 13.juni for årets sommertur. Detaljene kommer etter hvert, men planen er å reise til Elverum på Skogsmuseet. Med forbehold om endringer!



Hilsen fra
Gausdal Frivilligsentral



Gausdal Frivilligsentral Gausdal Arena 2651 Østre Gausdal

Tlf.: 960 12 521 e-post: tine.andersen@gausdal.kommune.no

Tlf.: 922 27 970 e-post: edel.klaape-aasdal@gausdal.kommune.no