

RINGERIKE FRIVILLIGSENTRAL (RFS)

Besøksadresse:	Torvgt. 10, annen etg
Telefon:	32 14 21 00
E-post:	post@ringerike.frivilligsentral.no
Hjemmeside:	www.ringerike.frivilligsentral.no
Åpningstider:	09.00 – 15.00

Administrasjonen består av daglig leder Liv Beate Rolid Hagen og assisterende daglig leder/prosjektkoordinator Hanne Skrataas og prosjektkoordinator Sissel Bogen. Frivillige kontormedarbeidere er Ragnhild Johannesen, Kari Bjåland, Aase Kristiansen, Marit Melby, Ruth Nordstrøm og Wenche Holter.

Formål: Sentralen skal være et kontaktpunkt og et bindeledd mellom de som ønsker å yte en ubetalt innsats i nærmiljøet og de som har behov for å motta slik hjelp.

Tiltak: Sosial kontakt- Handling- Befraktning - Skrivning av søknader/brev – Ledsagelse - Følge til forskjellige arrangementer- Små praktiske oppgaver- Turvenn

Aktiviteter som skjer på sentralen er åpent for alle.

Kostnader er bevertning og transport.

FRIVILLIGE HJELPERE KAN VÆRE AKTIVE PÅ FØLGENDE ARRANGEMENTER/AKTIVITETER:

Matombringelse

Mat bringes ut til hjemmeboende eldre i fire distrikter i Hønefoss, Sokna omsorgsdistrikt og Tyribo omsorgsdistrikt. Ved forespørsler om tilkjøring av mat, kontaktes Ringerikskjølken.

Bussturer for hjemmeboende eldre

Busstur for eldre i samarbeid med Ringerike og Hole Røde Kors. Middag og kaffe inkludert.

Samlinger for hjemmeboende eldre

Sosiale fester for eldre i samarbeid med Ringerike og Hole Røde Kors på Røde kors huset. Loddsalg og musikk.

Middag for hjemmeboende eldre

En gang per måned har hjemmeboende eldre mulighet til å spise middag på Hov gård. Syv personer hver gang. Kr 150. Dette innebærer også skyss til og fra.

Miljøpatruljen

Søppel i byens gater ryddes etter fastlagte ruter og turnus.

Lydavisen

Ringerikes Blads lydavis leses inn på cd to ganger per uke. Avisen sendes gratis i posten til blinde og svaksynte i Ringerike, Jevnaker og Hole.

Institusjonsarbeid

Sosial kontakt, turgåing, høytlesing, arrangementer osv i kommunale institusjoner som Hospiceavd og rehabiliteringsavd på Austjord, Hønefoss omsorgssenter, Hvelven omsorgssenter, Hov gård, Fossetorget, Tyribo og Sokna omsorgsområder.

Sangkafè

Sangkafè og musikkunderholdning på Austjord rehabiliteringsavd og Hallingby omsorgsbasis.

Håndarbeid i skoler

Strikkeundervisning på Hønefoss skole og Ullerål skole.

økt bevegelighet, pust og avspenning, samt styrking av balansen.

Kul-Tur

Gruppe som går fastlagte turer på kveldstid kl 18.00 med varierende vanskelighetsgrad. Turleder er med hver gang. Oversiktslister vår og høst.

Ti-på-topp-turer

Turer til poster plassert rundt i distriktet. Deltagere registreres og er med i trekning av gevinster. Et samarbeid med Bedriftsidretten, Ringerike kommune og Ringerike Turistforening.

Quiz

Quizkveld annenhver torsdag kl 18.00 i partallsuker med 20 spørsmål x 2 omganger. Kr 40,-. Kan komme alene eller sammen med flere.

Temakafè

Kafè med ulike tema annenhver uke kl 11.00 i oddetallsuker. Oversiktslister vår og høst. Kaffe og vafler fås kjøpt.

Sorggruppe

Sorg og omsorg Ringerike og Hole har tilbud om sorggrupper for de som har opplevd å miste en av sine nærmeste. Samtale med gruppeleder før oppstart i gruppen. Egen styringsgruppe som ivaretar overordnet ansvar. Åpent temamøte en gang pr år.

ANDRE TILBUD/AKTIVITETER:

Båtvettundervisning i skoler

Samarbeidsprosjekt med Politi, Brann- og redningstjenesten, Røde kors, Hole Frivilligsentral og kjentmann om båtvettundervisning for 7. klassetrinn i grunnskoler i Hole og Ringerike.

Barnevaktsentral

Ungdommer gjennomgår kurs og navneliste sendes ut etter forespørsler. Familien har selv ansvar for kontakt og oppfølging av barnevakten.

Frukt- og bærformidling

Det formidles kontakt mellom de som har frukt/bær som de ønsker å gi bort og de som ønsker å plukke.

Advokatrådgivning

Advokatene i Ringerike tilbyr gratis rådgivning ved sentralen annenhver torsdag kl 18.00 etter fastlagt turnusliste. Ingen timebestilling.

Salg batterier høreapparat

Sentralen selger batterier til høreapparat for Ringerike og omegn hørselslag. Kr 30 pr brett.

Salg håndarbeider

Det selges diverse strikkede og heklede produkter i variert utvalg.