



Meeting each other, helping each other: Møte mellom mennesker.

Nye frivillige ønskes velkommen, **new volunteers welcome: What can you do?**

- **SOSIALE AKTIVITETER / SOCIAL ACTIVITIES:** (walk/ coffe, tea &) talk / telefonkontakt, cafevert, turvenn, aktivitetsvenn (for et menneske med diagnosen demens), kulturvert.
- **PRAKTISKE OPPGAVER / PRACTICAL WORK:** help arround/ in house/ garden/ nature / snømåking, hagestell, planlegge/ rydde på turstier, handling.
- **STARTE NOE NYTT / STARTING A NEW ACTIVITY/ HOBBY.** dele din hobby/ interesse med andre, gi inspirasjon til nye aktiviteter som vi kan hjelpe med å få i gang.
- **ANNET / OTHER:** homework, reading, teaching, sports instructor. Holde (trenigs)kurs, leksehjelp, reservebesteforeldre, leseombud og mye, mye mer.

Ta kontakt, så finner vi ut hvilken aktivitet du ønsker. Get in touch for finding the right activity.

Hvorfor bli frivillig, hvem kan være frivillig? Why volunteering, whom is it for?

Alle kan bli frivillig: **pensjonister** som kanskje synes dagene blir litt lange, **unge** som skal øke arbeids- og livserfaring, **arbeidssøkere** som ønsker å gjøre noe positivt i en vanskelig jobbsøkingstid, **innvandrere** som ønsker å praktisere mer norsk og få et større nettverk, **alle** som ønsker å **bruke sin fritid** for å hjelpe andre og å gjøre noe de liker.

- **MEANINGFULL ACITIVITY:** doing something you like and helping others, (retired and) feeling days are too long.
- **WORK-EXPERIENCE:** (young and) wanting to get work-experience, looking for a jobb and wanting to do something meaningsfull in the meantime.
- **INTEGRATION/ CULTURAL / LANGUAGE LEARNING:** coming from a foreign country and wanting to improve your norwegian language, getting to know people/ network, learning about the norwegian culture and share your culture

We can write a volunteer – certificate which you can add your jobb-application. Vi gir deg gjerne en frivillig - attest som kan legges ved (sommer)jobb-søknader.

Andebu frivilligsentral. Daglig leder: Silke Wrede. Herredshus, Sentrum 1, 3158 Andebu

<https://andebu.frivilligsentral.no> Telefon: 46933622, E-post: post@andebu.friviligentral.no



Sentralen for friskliv og frivillighet

«Det du kan er det andre trenger. Og frivillig innsats bidrar til egen trivsel, læring og kvalifikasjon.»