



# Aktivitetshuset Fjellhamar gård

Aktivitetshuset Fjellhamar gård er en åpen og inkluderende møteplass i kommunen, som åpnet høsten 2022. Lørenskog Sanitetsforening driver aktivitetshuset i samarbeid med Frivilligsentralen. Kaféen på huset er åpen kl. 12.00-14.00 tirsdager og torsdager, med enkel servering til lave priser. Det arrangeres temaforedrag etter kaféen noen tirsdager. Tirsdager i partallsuker kl. 18.00-20.00 kan du komme og få hjelp til enkel omsøm eller reparasjon av klær. Du kan også ta med eget håndarbeid.

Det arrangeres også mange andre ulike aktiviteter både dag og kveldstid i ukedagene. Følg med Aktivitetshuset Fjellhamar gårds Facebookside for løpende informasjon om hva som skjer på huset.

Har du ideer om aktiviteter eller kunne du tenkt deg å være frivillig på aktivitetshuset? Ta kontakt med Lørenskog frivilligsentral på tlf. 67 93 44 44 eller e-post [frivillig@lorenskog.kommune.no](mailto:frivillig@lorenskog.kommune.no)

# OM OSS



Lørenskog frivilligsentral koordinerer kommunens frivillighetsarbeid og er kontaktpunkt for alle som ønsker å yte eller motta frivillig innsats i Lørenskog kommune.

Sentralen rekrutterer, tilrettelegger og hjelper frivillige i drift av aktiviteter som styrker kontakten mellom mennesker i nærmiljøet, på tvers av generasjoner og kulturer. Vi arrangerer Lørenskogs årlige frivillighetskonferanse, og tilbyr veiledning, kurs og ulike arrangementer med faglig påfyll og erfaringsutveksling for frivillige og lokale organisasjoner.



# KONTAKT

**Besøksadresse:** Festplassen 1, 6. etasje.  
**Kontortid:** mandager kl. 09.00 – 12.00  
**Tlf:** 67 93 44 44  
**E-post:** [frivillig@lorenskog.kommune.no](mailto:frivillig@lorenskog.kommune.no)  
[www.lorenskog.kommune.no/frivilligsentralen](http://www.lorenskog.kommune.no/frivilligsentralen)

Finn Frivilligsentralens aktiviteter i Friskus:  
[lorenskog.friskus.com](http://lorenskog.friskus.com)

møte mellom mennesker



Vil du starte opp eller delta på aktiviteter? Ønsker du å hjelpe, eller trenger du hjelp? Ta kontakt med oss!

2024

# Aktiviteter du kan delta på som frivillig og som bruker

## Handlehjelp

Frivillige kan hjelpe til med handling av matvarer, på fast basis eller som enkeltoppdrag.

## Følgetjeneste

En frivillig kan bli med ved behov for følge til legekontor, sykehus, apotek o.l.

## Besøksvenn/turvenn

Ønsker du å bidra til at flere får en meningsfull hverdag? Som besøksvenn kan du være samtalepartner, en å dele felles interesser med og å være sosial med.

## Praktisk hjelp

Frivillige kan hjelpe til med mindre oppgaver i hjemmet, f.eks. skifte en lyspære i taket, batterier i røykvarsleren eller henge opp gardiner.

## Frivilligvert/arrangementhjelper

Som frivilligvert og/eller arrangementhjelper kan du f.eks. stå på stand med oss, hjelpe til på ulike kulturarrangementer og aktiviteter o.l. Kanskje du brenner for noe spesielt og vil holde et kurs eller et foredrag?

## Inkluderingskontakt/mentor for innvandrere

Veien inn i samfunnet går gjennom kontakt med menneskene som bor der. Mange av flyktingene som bor i Lørenskog ønsker å bli kjent med flere i nabolaget og ha noen å snakke norsk med. Målet er å bygge sosialt nettverk for den enkelte flykting.

## Aktiviteter

Sosiale møteplasser med enkel servering og ulike aktiviteter. Åpent for alle, uansett alder, språk og kjønn. Drevet av frivillige, med fokus på trivsel og inkludering. 6. etg. Lørenskog hus:

- Spilltreff, mandager kl. 12.00
- LHL hobbykafé, tirsdager kl. 11.00
- Håndarbeidstreff, annenhver torsdag (oddetallsuker) kl. 10.00
- Strikking for flyktinger, torsdager kl. 11.00
- Flerkulturell møteplass for seniormenn, mandager kl. 15.00

## Sjakkgruppe

Mandager kl. 16:30 i Veiviseren 1. etg på Lørenskog hus.

## Kafé Treffpunktet

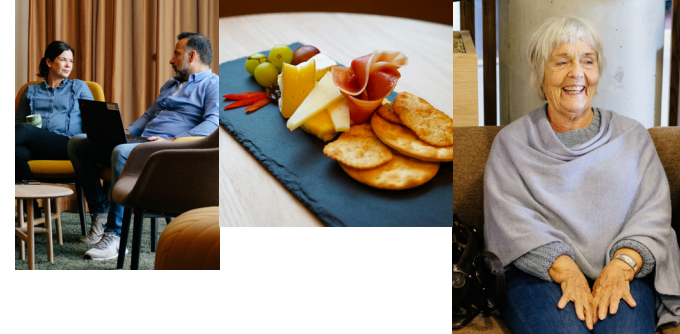
Dette er en hyggelig møteplass hvor du blir kjent med nye mennesker og hvor du kan kjøpe kaffe og vaffel for en billig penge. Allsang akkompagnert av piano. Vi holder til i møterom 4 på Rolvsrudhjemmet, tirsdager kl. 14.00-16.00. Tilbudet er drevet av frivillige og er åpent for alle innbyggere.

## Maleklubb

Maleklubben "Husets fargepalett" tilbyr et åpent og sosialt malemiljø med vekt på gjensidig inspirasjon. Alle er velkomne! Tirsdager fra kl. 10.30 i kunstrommet, 6. etg. Lørenskog hus.

## Temakafé for kreftberørte

Temakafé er et uformelt møtested for både kreftpasienter, pårørende og etterlatte. Stikk innom for en kaffe og en hyggelig samtale med noen som har gått eller går igjennom noe av det samme som deg. På temakafeen tar vi opp ulike temaer om kreft og det å leve med kreft. Temakafeen foregår utvalgte fredager kl. 11.00-13.00 i kafeen hos Lørenskog frivilligsentral (Volt kafé) i 6. etg på Lørenskog hus.



## Språkkafé

Her blir du kjent med nye mennesker og kan trene på å snakke norsk. Grupper ledet av frivillige med norsk som morsmål sitter og snakker sammen. Vi møtes til uformell samtale i Kunstsalen i 1. etg Lørenskog hus, torsdager kl. 17.00. Samarbeid med Lørenskog bibliotek.

## Språkgruppe for kvinner

Tirsdager kl. 13.00 er det egen språkkafé for kvinner i Kunstsalen i 1. etg Lørenskog hus. Gruppe ledet av frivillige og bibliotekar fra Lørenskog bibliotek.

## Dataveiledning - opplæring og bruk av digitale verktøy

Ansatte på biblioteket og frivillige veileder i bruk av data, nettbrett og smarttelefon. Annenhver uke er det workshop med tema, og annenhver uke er det drop-in. Det er alltid mulighet for individuell veiledning. Torsdager kl. 11.00 i Kunstsalen, 1. etg. Lørenskog hus. Samarbeid med Lørenskog bibliotek.

## Trimaktiviteter på Frivilligsentralen, i regi av andre:

Tirsdager kl. 10.00-10.45: Trim nivå 1 med moderat til lav intensitet, i regi av LHL. Passer for de aller fleste. Ta kontakt med Torunn i LHL for spørsmål, [tfig@altiboxmail.no](mailto:tfig@altiboxmail.no), tlf. 90084794.

Tirsdager kl. 12.00-13.00 og onsdager kl. 12.30-13.30: trimgruppe for eldre, ledet av frivillige krefter med stort engasjement og mye humor. Kontakt Eileen Mølmshaug for spørsmål, [eilmol2@lorenskog.kommune.no](mailto:eilmol2@lorenskog.kommune.no), tlf. 90583703. Alle trimgrupper er på Volt scene i 6. etg. Lørenskog hus.