



Informasjon fra bydel Nordstrands Frivillighetssentraler



Vi yter...

Gratis bistand til deg som trenger oss!

Når frivillige fra en norsk frivillighetssentral stiller opp for noen så er det gratisarbeide. Det er et prinsipp. Derfor skal du ta kontakt om noe dersom du ikke har pårørende som kan hjelpe deg med slike tjenester som vi kan tilby. Forutsetningen er bare at den frivillige som utfører noe skal "kjenne på" at det han eller hun gjør er meningsfulle oppgaver. Skal det betales noe er det ikke for arbeidet, men for utlegg, bensinpenger i noen tilfelle med mer. Sånn er ordningen. Vi i frivillighetssentralen på Lambertseter tilbyr blant annet:

- Følgeoppdrag utfører våre hyggelige frivillige til lege, tannlege, frisør mm.
- Vi kan ta handleoppdrag (butikk, apotek) ved akuttbehov når du ikke har hjemmehjelp som kan utføre det.
- Persontransport og bortkjøring til Grønmo av enkeltinger så som gamle TV'er som ikke virker mer og tilsvarende.
- Utføre små bistandsoppgaver som å henge opp bilder, feste hengsler, bytte lysstoffrør og batterier i røyvarslere, bære ved fra kjeller mm.

- Gratis henting av hjelpemidler (for lån) fra Oslo kommunes hjelpemiddellager på Sinsen. Så som rullatorer, rullestoler, krykker, toalettforhøyer, trykkavlastningsmadrass, gripetang, hjertebrett etc. etc. og vi sørger også for eventuell montasje. Å få det returnert haster vi ikke så mye med og vi tar bare kr. 50,- i bensinpenger og for bomringpassering.

Vi er tilgjengelig fra kl. 10 til 17 på enten tlf. 22 29 19 00 eller 91130143 når du trenger oss. Vi avviser ingen henvendelser før vi har vurdert om vi har ressurser til det du trenger å få utført. Vi holder åpent, da med opphold på Lambertseter gård, også i Romjula.

Har du lyst til å bli frivillig og bruke noe tid på å hjelpe andre?

Har du vurdert å bli frivillig? Vi avtaler gjerne en samtale. På Lambertseter har vi ca. 40 frivillige som gjør små og noe større oppdrag gjennom året. Noen frivillige er veldig ofte og andre sjeldnere i sving. Det kommer både an på tilgangen på oppdrag i kombinasjon med hvor mye tide, lyst og kapasitet den frivillige har. Oppdragene vi får er veldig forskjellige så enten du er praktisk anlagt eller helst bare vil være en besøks- eller telefonvenn, går på tur med eller lignende oppgaver så kan vi snakkes og kanskje

finne faste eller sporadiske oppgaver til deg som du vil like.

Du bestemmer for vi sier alltid at "Frivillighet lever av lyst og dør av tvang".

Som for eksempel : Vil du hjelpe blind, eldre dame med noe organisering av klesskap?

Test ut ditt "rydde-på-plass"-talent ! En eldre blind dame trenger hjelp til "organisere" i klesskapet sitt og rydde vekk noe i sin leilighet, et oppdrag

vi nettopp fikk fra hjemmesykepleien og vi regner oppdrag som kommer fra det offentlige som såkalt kvalitetsikret når det gjelder behovet og at det derved er et meningsfylt oppdrag. Eldre dame på Lambertseter har nettopp byttet bolig og trenger hjelp til å tømme kartonger for "ting og tang", organisering for å komme seg "på plass".

Noe du kan tenke deg å gjøre som frivillig? Meld din interesse ved å ringe frivillighetssentralen tlf. 22 29 19 00.

"Romjulshygge"

onsdag 30. desember kl. 13.00 på Lambertseter gård

Så er vi inne i den mer "frimodige" romjula og igjen inviteres du til vår romjulshygge, et tilbud som erstattet for mange år siden at vi arrangerte fest på selve nyttårsaften.

Vi åpner dørene først kl. 12.30 denne dagen til godt lag og ingrediensene er:

- En velkomstdrink serveres ved ankomst
- Så bordsetting og servering av lapskaus m/lettøl eller mineralvann
- Deretter en enkel dessert
- Som hyggemusikk, til allsang og til dans : Vi får besøk av "BJØRN M/KOMP"; så ta med danseskoa !
- Det settes frem kaffe og kaker og vi har loddsalg
- Salgsdisk : Lyst på konjakk el. likør til kaffen eller et glass rødvin kanskje



Selv om sisteferien for påmelding er satt til 20. desember kan det bli slik som i enkelte år tidligere at vi må sette stopp for påmeldingen fordi det blir for fullt. Meld deg derfor heller på nå og si heller ifra i god tid hvis du skjønner at sykdom eller annet gjør at du ikke kan komme. Ring tlf. 22 29 19 00 mellom kl. 10 og 17, lørdag fra kl. 11 – 15.

Pris for å delta er kr. 120,- som betales når du kommer.

Frivillighetssentralen ønsker nok engang dem som har lyst på selskap i jula til :

2. juledagsmiddag i kirkestua i Lambertseter kirke

Ved ankomst får du en forfriskning mens vi venter på at alle har kommet og vi kan gå til bords. Og hvem andre enn vi kan få besøk av et barnekor i jula ? Noen av koristene i Lambertseterskolens kor kommer nemlig igjen, som også er tradisjon, og skal synge for oss. De blir også med og går rundt juletreet. God tid settes av til å kunne prate og så skal vi også få høre en hyggelig julehistorie bli lest for oss.

Deltakerpris er kr. 100,- til tlf. 22 29 19 00.

Påmelding senest 20. desember men vil du sikre deg plass så ring snarest. Det kan bli slik at vi må stoppe påmeldingen før den datoen pga. at det blir for fullt. Gratis transport tilbys for den som trenger det. Vi har særlig god kapasitet til å kjøre deg hjem, særlig er behovet der hvis det blir mørkt og glatt.



Lambertseter Ungdomskorps(LUK) er 50 år i 2016 og byr denne gang på en nyttårskonsert som blir "historisk" ved at den vil dreie seg om...

"LUK back! Et tilbakeblikk i musikk og bilder"

Nyttårskonsert i Abildsø Fellesskapshus Lørdag 16.01. kl. 15

Etter at Symra bare ble kino og ikke lenger eigner seg som konserthus har frivillighetssentralen på Lambertseter likevel sørget for at eldre og uføre skal kunne komme på konserten. Men har du også lyst til være sammen med oss før konserten så tilbyr vi **"Kl. 13 : Nyttårskonsertsuppe" – i kirkestua på Lambertseter**

Pris Kr. 50,- inkl. kaffe og kake, samt transport ned og opp igjen fra Abildsø. Meld deg på, tlf. 22 29 19 00. Du er hjertelig velkommen også til bare suppe og hyggelig samvær.

Billetter til konserten fås kjøpt i frivillighetssentralen fra onsdag samme uke.