



Informasjon fra Lambertseter Frivillighetsentral

Nå trenger vi flere rehabiliteringsvenner!

Siden nyttår har Lambertseter Frivilligsentral satset særlig sterkt på å etterkomme bydelens hjemmebaserte tjenesters ønsker om at vi med våre frivillige skal gå inn på såkalt lavterskelnivå og bistå avdelingen som heter "Omsorg og mestring". Vi har så langt maktet å etterkomme de mange forespørsler, men trenger nå flere frivillige!

Lovpålagte oppgaver

Å innføre såkalt velferds-teknologi for at man skal kunne bo lengst mulig i eget hjem hører vi mye om når politikere planlegger fremtiden vår og vil spare (skatte)penge. Målet er da at folk skal kunne bo lengst mulig i egne hjem, men det å bli "behandlet" teknologisk av datamaskiner, så å si, er vi veldig imot. Slikt må **aldri** erstatte hva helse- og omsorgsarbeidere er til for, bare som eventuell sikkerhet. Den medmenneskelige kontakten, de varme hender og den gode samtalen må beholdes og utvides. Derfor ser også vi i vår frivillighetsentral at det å supplere de faglig utdannede og ansatte i bydel Nordstrand på dette området, det å bistå de lovpålagte tjenestene og rekruttere flere til oppgaver som det vi kaller rehabiliteringsvenn, er en stor og veldig viktig utfordring. Og det har vist seg at den frivillige synes det gir en selv veldig mye å stille opp for medmennesker.

Sosial kontakt og opplevelser

Oppgaven som rehabiliteringsvenn er å gi oppmuntring og "gnisten tilbake" til den som er utskrevet fra sykehus og så hjem eller etter et korttidsopphold på et rehabiliteringssted, for å komme seg ut på tur, få litt mosjon og frisk luft, få balansetrening og ikke minst viktig: sosial kontakt. Det kan være for både etter bruddskader eller sykdom. En rehabiliteringsvenn skal også være besøksvenn og ta en kopp kaffe ved kjøkkenbordet hos sin bruker, gå på en kafé eller handle litt med vedkommende, ja kanskje til og med ta initiativ til at de går på en konsert eller søker andre opplevelser sammen. Dette setter ingen grenser annet enn den de blir enige om men husk at "frivillighet lever av lyst og dør av tvang". Litt veiledning får den frivillige også av hjemmesykepleie og ergo-/fysioterapeut som ofte følger med noe videre men målet er at den det gjelder blir

"utskrevet" til lavterskeltilbudet som vi står for og ha mulighet til å bli helt bra eller bedre av sin sykdom eller skade og fungere i hjemmet sitt videre.

Med bil til utgangspunktet

Frivillighetsentralen på Lambertseter har fått seg ny EL-bil. Med den kan den som ikke selv kjører bil bli transportert til utgangspunktet enten det er hjem til den man skal besøke og gå tur med, alt ettersom været, eller de kan kjøres til et sted de sammen skal besøke. Og den frivillige kan bruke bilen hvis han/hun kjører bil, men bruker man egen bil skal det ytes godtgjørelse for det. Bydel Nordstrand er ikke akkurat "utstyrt" med så gode buss- og trikkforbindelser som gjør det så lett å komme rundt omkring så her må vi sørge for en tilretteleggelse i tillegg med biltransport men dersom kollektive tilbud benyttes så sørger vi for Ruter-kort til den frivillige.



TIL TJENESTE! Her står jeg som daglig leder i døra til den nye Citroen Zero som den lokale bilforhandler Autobjørn skal gis litt positiv oppmerksomhet for å ha solgt oss til gode betingelser. Bilen er nå klar for oppdrag! Foto: Synøve Gigernes.

Hente hjelpemidler?

Den nye bilen kan også benyttes når vi får oppdrag som dreier seg om å hente hjelpemidler fra Oslo kommunes hjelpemiddellager eller NAV's hjelpemiddellager. Når det er større hjelpemidler som ikke går inn i den nye bilen så står nå den 16 år gamle andre bilen vår også til disposisjon ved Lambertseter kirke. Hvis du vil bli frivillig og utføre slike oppdrag, som også kan dreie seg om å montere toalettforhøyere etc. så er den der, men vil du benytte egen bil så yter

vi kjøregodtgjørelse som dekker kostnaden.

Meld deg, snakk med oss!

Hvis de oppgavene vi har beskrevet her er noe du kan tenke deg å bli med på så tar vi først en liten samtale om det. Da bes det om at du ringer eller skriver en E-post så avtaler vi et møte.

Med hilsen
Daglig leder Kai Adelson på tld. 91130143 /E-post : kai.adelson@online.no.

Bli med på "firkantdans"!

Onsdagskvelder på Abildsø folkets hus. Det er der det vanligvis foregår i et inkluderende alkoholfritt fellesskap. Hva er det vi snakker om? Jo, Square-dance. Som er en slags ringdans men som navnet tilsier er formasjonene "firkantede".

Da Oslo Squaredance Club hadde oppvisning på Lambertseter gård før sommerferien kom det flere skuelystne som endte opp med å ikke motstå fristelsen til å bli med og danse selv. Stemningen ble sånn at klubben måtte love at alle som har lyst og som nå leser dette skulle inviteres med til høsten. Nå har vi høsten her og klubben tilbyr

også kurs for nye selv om oppvisningen i juni viste at de allerede aktive i klubben viste meget stor toleranse overfor litt "fomling" men et kurs er vel OK likevel. Har du alminnelig rytmesans og noe dansefot fra før så kommer du raskt inn i denne dansen som foregår etter fengende rytmer, som oftest skikkelig kørtry"-musikk og det de kaller en caller står for å gi meldingene og plateutvalget. Dansen fikk sin utbredelse "over there" etter å ha hatt opprinnelse i Europa.

Kontakt Oslo Squaredance Club: Har du E-post eller kan få tilgang til å se på hjemmesiden deres så søk oslosquaredance.org og ring Elsa Fagervik, tlf. 95022086.



TV-aksjonen for UNICEF er søndag 22. oktober – BLI MED!

Siden årtusenskiftet har Lambertseter Frivilligsentral hatt ansvaret for både forberedelser, kunngjøring, rekruttering og gjennomføring av TV-aksjonene i området som omfatter skolekretsene på Lambertseter og mesteparten av Karlsrud skoles krets. Nå er det snart på'n igjen og vi håper igjen at bøssebærere strømmer til og at de møter gode givere som har sørget for å ha kontanter klar.

Bøssebærerdatabasen er åpen og venter på deg!

Gå inn på BLIMED.NO eller RING 02025 og meld deg som bøssebærer!

Stort apparat

Foruten at i alt 14 frivillige fra oss er i sving fra "start til mål i alle ledd" er det en glede å se tilstrømningen av engasjerte bøssebærere som går ut fra Lambertseter kirke kl. 16 denne

søndagen. Særlig er vi glade for at skoleelever fra de to skolene stiller opp sammen med sin mor eller far. Mange er trofaste bøssebærere alene og har vært det i mange år og sammen med hele familier utgjør de opptil 140 som er i sving og går de 96 rodene vi har.

Miljøtreff etter endt økt

Turen har utgangspunkt fra Lambertseter kirke, tar ca. halvannen time og så returnerer bøssebærerne til Kirkestua der til en servering som gjør hjemkomst etterpå til søndagsmiddag helt overflødig. Vi byr på tomat-suppe, varme pølser, brus, kaffe og kaker og pratene går livlig over bordene. Ikke minst skolelevne som er med snakker seg imellom

om det trivelige treffet dette er og avtaler å møtes.

UNICEF – hvert barn er en mulighet!

Årets aksjon går til inntekt for FN's barnefond, verdens største hjelpeorganisasjon for barn og de innsamlede midler skal benyttes til å bygge skoler og få til undervisning der det meste er ødelagt etter kriger og konflikter; ja enkelte steder der bistanden settes inn pågår krger fortsatt men samfunnene vil aldri komme på fote igjen hvis folket gir opp.

Vi oppfordrer deg til å stille opp for å gå med bøsse eller når bøssebærerne kommer at du har penger klare.

