



FRIVILLIGCENTRALEN
I SOLLENTUNA



**Vill du göra en social ideell
insats?
BLI VOLONTÄR**

**Vill du ha sällskap?
SÖK EN VOLONTÄR**



VOLONTÄR!

Grunden för volontärinsatser är att ge mottagaren ett mervärde i vardagen och för volontären handlar det om att få lika mycket tillbaka. Du är med och skapar nytta och glädje för äldre människor i kommunen. Du bestämmer själv hur mycket tid du har att ge och självklart får du en introduktion inför ditt uppdrag.

Att vara volontär innebär:

- Du förgyller tillvaron för en annan person
- Du skapar nya möten mellan människor
- Du är med och skapar nya nätverk

Vi erbjuder dig:

- Studiecirklar, utbildningar och stöd i ditt uppdrag
- Föreläsningar
- Kunskap, upplevelser och nya erfarenheter
- Fester och sammankomster

Och framförallt ingår du i ett socialt sammanhang och du får nya vänner.

Vi söker ständigt nya
volontärer för varierande
och spännande uppdrag.



ÖNSKAR DU KONTAKT

Det finns många olika uppdrag en volontär kan göra för dig som är äldre i Sollentuna kommun. Här är några exempel:

Någon som läser högt för dig.

Någon som vill ta en promenad eller fika med dig

Någon som besöker dig.

Gå på teater tillsammans.
Volontären blir din kulturvän.

Baka bullar med en volontär.

Så här fungerar det:

1. Du, din anhörig eller personal kontaktar oss på FvC.
2. Vi träffas och diskuterar dina önskemål och vad vi kan erbjuda
3. Vi hittar en lämplig volontär som passar dina behov.



FÖRENINGAR OCH ORGANISATIONER SOM MEDVERKAR

Tack vare alla våra samarbetspartners breddar vi vårt kontaktnät och du som är med i Frivilligcentralen har ännu större möjligheter till upplevelser och kunskaper.

Ideella krafter som medverkar till att forma FvC:

- Volontärerna
- Föreningen Sollentuna Hjärtlung
- SPF-Tunasol
- Röda korset
- Demensföreningen
- PRO
- Svenska kyrkan

Vi samarbetar även med Anhörigstödet i Sollentuna kommun.

För mer information kontakta
Karina Utne, volontärsamordnare
Telefon: **08-128 243 82**
E-post: karina.utne@solom.se

Besök oss gärna på Frivilligcentralen på Turebergs alle 16.
Läs mer om oss på www.solom.se

