



Balestrand frivilligsentral
skal bidra til å skape
levande lokalsamfunn.



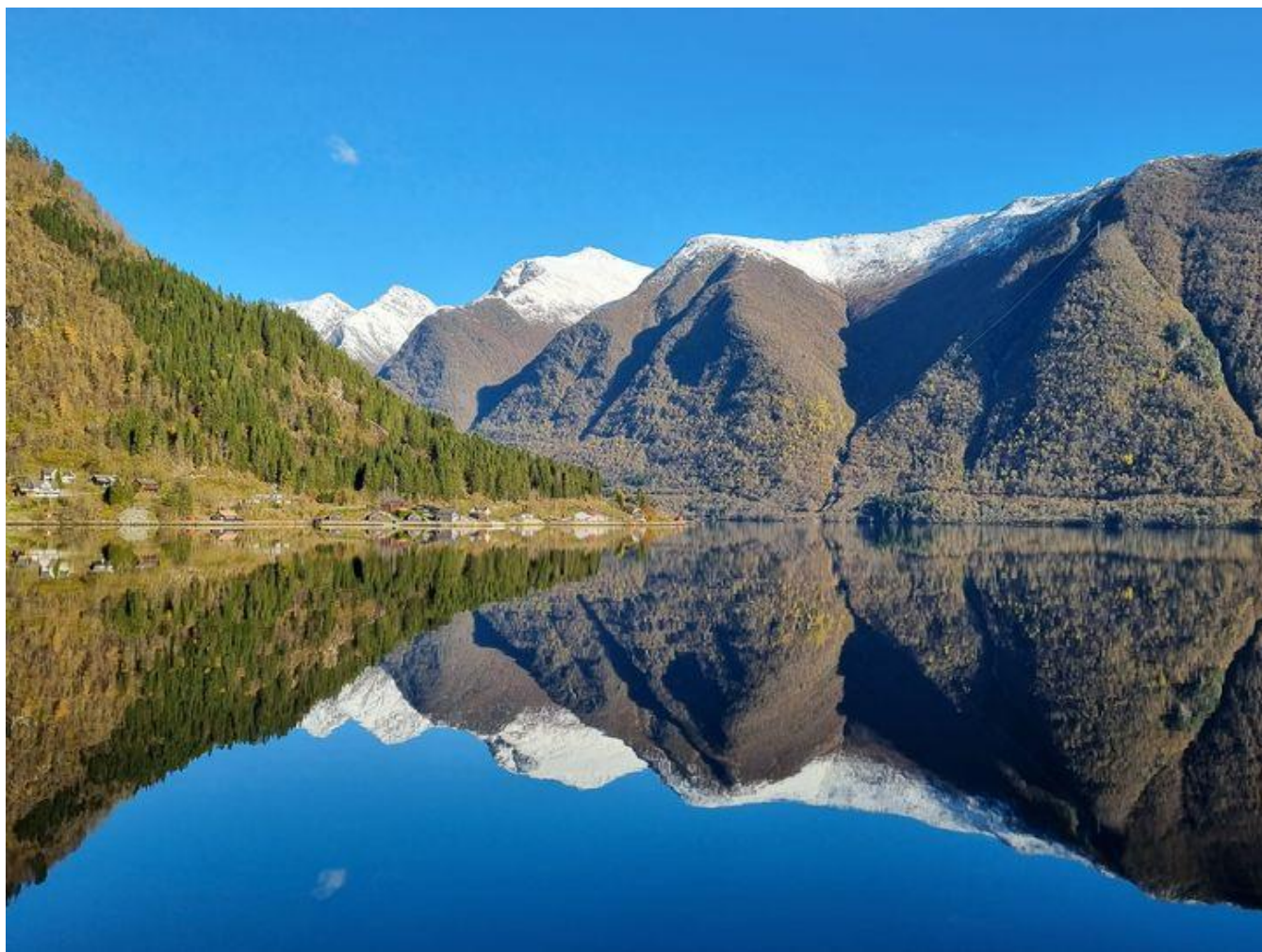
Møte mellom menneske

Møte mellom menneske

Balestrand – ein vakker stad å leve

Fjella, dei står der dei står, dei veit kor dei høyrer til. (Olav Duun)

Balestrand er vakkert. På stille dagar kan fjorden vere som ein spegel. På dei høgaste toppane kvile snøen godt over halve året. Skogen skifte fargar etter årstidene. Trea gjev ly og vern mot ver og vind og virke til bålet ein mørk haustkveld. Midt i dette vakre landskapet lever vi. Det er grunn til takksemd og glede.



Vinnarbiletet i Haustkonkurransen på Facebook-sida «Balestrand i bilder». Inga Midttun er fotograf og har godkjent bruk av biletet i heftet.

Møte mellom menneske

Balestrand – ein stad for vakre møter mellom menneske

Eit «hei» og ein prat med den du møte på, kan få fram eit smil. Det gjer godt å smile. I dag kan ditt smil spre glede.



Eit blick kan vere fullt av håp. Det gjer godt når blikka våre vert møtt av andre. Du kan i dag vere den som møte andre sine blick.



Det gjer godt å få vere ein del av eit lag. Ikkje alle opplever det slik. Har du plass til fleire på «laget» ditt?



Skjermar kan nokre gonger true fellesskapa våre og dei gode møta. Nokre gonger kan dei vere ein samlingsstad.

Alle bileta er henta frå [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com)

Møte mellom menneske

Om Balestrand frivilligsentral

Balestrand frivilligsentral er ein av tre frivilligsentralar i Sogndal kommune. Prioriterte arbeidsoppgåver i oppstarten har vore:

- 1) Å orientere om arbeidet, kartlegge behova og drøfte moglege former for samarbeid med:
 - frivillige i lag og organisasjonar
 - andre frivillige
 - andre kommunale tenester og institusjonar
 - næringslivsaktørar
- 2) Informasjonstiltak:
 - Eiga nettside og Facebook-side
 - Å lage ei oppdatert oversikt over lag og organisasjonar i Balestrand med kontaktopplysningar
 - Å lage ei samla oversikt over fritidstilbodet i Balestrand
- 3) Søkje om prosjektmidlar og midlar til utstyrssentral
- 4) Vurdere plassering og ulike driftsmodellar av ein utstyrssentral



Møte mellom menneske

Balestrand frivilligsentral er oss som bur i Balestrand

Ei av oppgåvene for frivilligsentralen er å kartlegge behova i Balestrand og korleis vi kan møte desse. Dette gjer vi i samarbeid med lag og organisasjonar i bygda. Døme kan vere:

- Ved behov eller bidrag som gjeld ynskje om besøk og nokon å snakke med, opprettar vi kontakt med Røde Kors som har Besøksvenn-ordninga eller Diakoniutvalet si besøksteneste.
- Der kor det ikkje er eit tilbod i Balestrand frå før, vurdere vi om vi kan starte noko i samarbeid med frivillige.



Bilete: Risør bibliotek. Henta frå frivillig.no

- 1) Treng du handlehjelp? Saknar du nokon å prate med? Saknar du å gjere noko saman med andre? Andre behov?
- 2) Ynskjer du å bidra og å hjelpe oss med å møte nokre av behova for hjelp og støtte i Balestrand?
- 3) Ta kontakt om du ynskjer å melde inn behov eller bidrag.

Møte mellom menneske

Anny Urtegård, Balestrand Pensjonistlag

Kvifor engasjere du deg i frivillig arbeid?

Det er fleire grunnar til at eg engasjerte meg i frivillig arbeid etter at eg flytta heim. Frivillig arbeid er noko eg kjende godt til frå fleire åra ute ved ulike Sjømannskyrkjer.

Det frivillige arbeidet var og der svært viktig. Utan, hadde mykje stogga opp. Eg melde meg inn i Pensjonistlaget for å støtte det viktige arbeidet dei gjorde.

Fleire av dei som var med den gongen var

vaksne når eg voks opp. Dei hadde gått føre og «kvista løyper».

No var det min tur å gje noko tilbake. Vi starta med middagane på Fellesstova og sidan har det vorte fleire aktivitetar og tilbod.

Har du ei fin oppleving frå Pensjonistlaget sitt arbeidet du vil dele?

Det er mange fine opplevingar, både frå ulike turar, møter og andre samlingar. Det å sjå at folk møter opp, ler saman og set pris på fellesskapet, er fint å vere med på. Det å skape gode opplevingar saman er viktig.

Har du eit råd til dei som lure på om dei kan bidra med noko?

Til dei som tenkjer på om dei kan bidra vil eg gje dette rådet: du kan bidra med at du er deg saman med andre. Vi er eit fellesskap av menneske med mange ulike eigenskapar og talent. Det du gir av deg sjølv til og for andre, får du tilbake mange gonger i form av glede over å få vere til hjelp for andre.



Bilete: privat

Møte mellom menneske



«Nabomøte» på Kviknes Hotel 8.sept i år. Pensjonistar frå Luster, Sogndal, Leikanger, Vik og Balestrand deltok på samlinga. Bilete: privat.

Å kunne bidra til at andre får ein betre kvardag er ei god oppleving. Til fleire det er som ynskjer å bidra – litt eller mykje, kan vi saman bidra til at enno fleire får betre kvardagar.

Velkomen til fellesskap og glede.

Austeja Adomaviciuté er leiar for Dans Utan Grenser Balestrand

Ho er saman med resten av instruktørane i gruppa gode vegvisarar for korleis ungdommar engasjere seg i frivillig arbeid.

Kvifor engasjere du deg i frivillig arbeid?

Eg har ivra for dans sidan 1.klasse. Dans har på fleire vis forma min identitet og dans gjer meg glad. Etter kurs og eksamen vart eg danseinstruktør. I rolla som instruktør ynskjer eg å bidra til at andre born kan få oppleve gleda eg sjølv har fått oppleve gjennom dans. Å skape gode fellesskap og utvikle identitet er og viktig.

Møte mellom menneske

Har du ei fin oppleving frå møte med ungane du vil dele?

Eg får ei oppleving av at eg betyr noko for borna. Det kan vere at eg går forbi skulen i eit friminutt og brått kjem ein gjeng ungar eg har vorte kjend med på dans springande bort til meg. Så glede eg meg til danseframføringa i Bygdahuset den 10.desember.

Har du eit råd til andre ungdommar som ynskjer å bidra med noko?

Det er heilt vanleg å vere usikker. Mitt råd er «å berre hoppe i det». DUG Balestrand har gått frå å vere nokså små til at vi dette året har fire ulike dansegrupper. Det er kult!



Den flotte instruktørgjengen i DUG-Balestrand. Bilete: privat.

Møte mellom menneske

Små og store draumar for Balestrand

Mange i Balestrand legg ned ein stor innsats i frivillig arbeid. Tusen takk! Undersøkingar viser at over halvparten av dei som ikkje er engasjert i frivillig arbeid, kan tenke seg å bidra om dei får spørsmål om det. Med enno fleire frivillige kan vi saman innfri nokre av dei små og store draumane for Balestrand:

- Trygg oppvekst
- Mekkeklubb
- Ferieaktivitet for born og unge
- Stifadder
- Språkkafe
- Hjelp med transport
- Fleire JA til styreverv i lag og organisasjonar
- Reservebesteforeldre
- Tilflyttarfadder
- Trygg ungdomstid
- Gjenbruksbutikk
- Hobbyvaktmeister
- Dansekveldar
- Lyttevenn
- Treff på tvers av generasjonar
- Ungdomsklubb med gratis mat
- Språkvenn
- Leksehjelp
- LivOgLyst-prosjekt
- Korps/musikklag
- Handlehjelp
- Trygg alderdom

Møte mellom menneske

Mariann Thorsnes, Fjordljøs 4H

Mariann er klubbrådgjevar for Fjordljøs 4H og fortel om sitt engasjement for born og unge.

Kvifor engasjere seg i frivillig arbeid?

Eg har vore med i 4H sidan eg var ni år og har fått oppleve så mykje kjekt på klubbnivå, fylkesnivå og landsnivå. Mykje av det eg har lært har eg fått bruk for vidare i livet.



Det kan vere å skrive møtereferat, om demokratiske prosessar og å snakke til ei større forsamling. 4H har plass til alle. Vi ynskjer å vere kreative på tvers av alder, interesser og evner.

Bilete: privat

Det gir meg mykje glede å vere engasjert i 4H. Eg trivast saman med medlemmane og dei andre vaksenleiarane. På same tid er det ein fin måte å bidra til lokalsamfunnet på. Eg får fylgje medlemmane eit stykke veg i livet frå born til ungdom og til ung vaksen. Ved å vere ein vaksen støttespelar, kan eg bidra til at dei som veks opp i dag får oppleve noko av det eg har fått oppleve.

4H er kjende for å inkludere dei unge i leiinga av arbeidet. Korleis?

4H er ein medlemsstyrt organisasjon med aktive medlemmar mellom 10 og 18 år. Det er medlemmane sjølve som styrer arbeidet i klubbane. Dei held årsmøte med val av styre og gjennomgang av årsmelding. Heile klubben deltek når årsplan og budsjett skal utarbeidast. Med stor skilnad i alder og interesser, må medlemmane samarbeide for å samlast om ein årsplan.

Møte mellom menneske



Bileta er henta frå <https://4h.no/om-4h/>

Vi vaksne er til stades og har status som rådgjevarar. For kvart år vel medlemmane eitt prosjekt kor dei sjølve planlegg, gjennomfører og evaluerer. Det kan vere baking, gardsarbeid osv. 4H sitt motto skal vere styrande for arbeidet: *lære ved å gjere.*

Har du ei fin oppleving frå 4H-arbeidet du vil dele?

På eit årsmøte i 4H-klubben la kasseraren på 12 år fram rekneskapen for klubben. Ein lydhøyr gjeng med born og ungdommar følgde godt med då tala og revisormeldinga vart lagt fram. Til slutt vart det opna for spørsmål frå salen. Nokre av spørsmåla bar preg av borna sin alder og om ting dei ikkje forstod. Han gav seg god tid til å forklare kva overskot er for noko, kva ein revisor gjer og andre spørsmål frå ivrige tilhøyrarar. Dømet viser noko av kjerna i 4H-arbeidet. Unge medlemmar som får ansvar, i dette tilfellet for rekneskapen. Fylgjer opp ansvarsoppgåvene og på ein flott måte lærer yngre medlemmar noko av det ein sjølv har lært gjennom arbeidet. Det er flott å sjå!

Møte mellom menneske

Visste du at

- «Serviceskyssen» er eit tilbod til alle som bur i Balestrand:
 - Nessane-Villavegen/Helsetunet-sentrum. Fredag. Kl 0840/1115
 - Vetlefjorden-Skaasheim/Granlia-sentrum. Fredag. Kl 0950/1235
 - Tinging, torsdag innan kl 1530. Telefon 918 96 400
- «Lokaltransport for ungdom» (LTU) skal gje ungdom mellom 13 og 19 år høve til å delta i fritidsaktivitetar og andre sosiale arrangement. Les meir på sogndal.kommune.no → Ungdom
- Prosjekt «Felleskap og aktivitet for ungdom i Balestrand» fekk no i haust tildelt kr 139 900,- i støtte frå Gjensidigestiftelsen!
- Delar av 2.etasje i Holmatunet skal i løpet av 2024 byggast om til bibliotek, innbyggartorg og lokale for frivilligsentralen.
- I løpet av fyrste halvår av 2024 etablere vi ein utstyrssentral for utlån til innbyggjarar i Balestrand. Vi søker ulike stiftingar om støtte. Sparebankstiftinga har alt støtta oss med kr 100 000,- Ta kontakt om du har innspel til innhald og drift av denne.
- Ei lokal gruppe jobbar med å starte gjenbruksbutikk i Balestrand tilknytt Gjenbruken. Les meir på gjenbruken.no

Kontakt oss

- Besøksadresse: Holmatunet, 3.etg.
- Nettside: balestrand.frivilligsentral.no
- Facebook: «Balestrand frivilligsentral»
- E-post: balestrand.frivilligsentral@sogndal.kommune.no
- Henning Sagevik, 950 60 989. Dagleg leiar.