

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Med oss

Strikk med oss!

Informasjon til lokallag om å starte opp og drive strikk med oss – et sosialt tilbud som skaper aktivitet og fellesskap i lokalmiljøet.



Strikk med oss!

Å møtes for å gjøre håndarbeid er bra for folkehelsen av flere grunner. Håndarbeid fremmer kognitiv utvikling og virker både avslappende og beroligende. Det kan også styrke evnen til å konsentrere seg om oppgaven man holder på med. I tillegg er det helsefremmende å bli kjent med nye mennesker og dele erfaringer med andre som har samme interesse. Å gjøre noe sammen skaper både trivsel og samhold.

Strikk med oss – en del av lokallagets aktivitetsplan

Tips til hvordan lokallaget kommer i gang med aktiviteten.

- Lag et styrevedtak om aktiviteten og ambisjonsnivået. Konkretiser så mye som mulig.
- Legg aktiviteten inn i lokallagets aktivitetsplan og sett opp et budsjett.
- Dersom lokallaget skal stå for enkel servering, sett av midler til dette i budsjettet.
- Velg aktivitetskontakt(er) som er ansvarlige for aktiviteten. Tenk gjerne utenfor lokallagets styre.
- Ansvaret for kaféene kan gå på omgang, slik at det ikke er den samme personen som må være vertskap hver gang. Lag gjerne en plan som viser hvem som møter og tar ansvar på de ulike datoene.
- Registrer en aktivitetskontakt hos fylkeskontoret, eller på medoss@nasjonalforeningen.no

Slik starter lokallaget

Strikk med oss

For mange er det godt å ha en fast, organisert aktivitet å være med på. Det er lettere å komme seg når noen venter på oss, og aktiviteten er til faste tider.

Før dere setter i gang med Strikk med oss i lokallaget, kan det være lurt å tenke gjennom følgende:

- Hvem kan ha glede og nytte av å komme på Strikk med oss?
- Skal aktiviteten være på dagtid eller kveldstid? Det kan få en betydning for hvem som kan delta.
- Hvilken dag skal aktiviteten finne sted? Det er lurt å ha en fast ukedag og ett fast klokkeslett, som passer for de man ønsker å nå med aktiviteten.
- Hvor ofte skal aktiviteten arrangeres? Én gang i uka er en god grunnregel.
- Hvor skal aktiviteten være? Hvor mange må det være plass til?
- Husk - det enkle er ofte det beste!





Arranger samlinger!

Eksempelvis er strikkekaféen en kjent og kjær aktivitet som er et viktig sosialt treffpunkt for mange mennesker. Her er noen tips fra helselag og demensforeninger rundt om i landet til hvordan dere kan arrangere dette.

- Lag en plan for alle kaféene, gjerne for hele året eller for hvert halvår.
- Ha aktiviteten på faste dager, gjerne én gang i uka.
- Kunngjør Strikk med oss som arrangement på lokallagets Facebook-side. Legg ut påminnelse om kaféen, og sett gjerne opp plakater i nærmiljøet.
- Ha gjerne kaffe og litt å bite i til deltakerne. Det er lov å be om et lite bidrag fra hver enkelt til å dekke innkjøpene.
- Legg gjerne ut bilder og stemningsrapporter fra kaféene på Facebook. Pass på at det er greit for deltakerne at bilder legges ut.
- Har dere en garnbutikk i nærheten? Inviter de gjerne til å komme og presentere nytt garn, nye oppskrifter etc.
- Deltakerne kan gjerne strikke premier til lokallagets årlige basar.



*Håndarbeid er
folkehelse!*

Tips til aktivitetskontakter

Aktivitetskontakt er en frivillig som har ansvar for å følge opp aktiviteten. Det kan være en i lokallagets styre, eller andre som har lyst. Her er tips til de som er aktivitetskontakter:

- Vær gjenkjennbar og synlig! Ha på profiltøy med logo.
- Møt opp i god tid – minst ti minutter før aktiviteten starter.
- Være imøtekommende. Ønsk alle velkommen. Gi praktiske opplysninger om bevertning, eventuell egenbetaling, lotteri, og fortell hvor nødutganger og toalettene er.
- Pass på at nye blir tatt ekstra godt imot. Prat med flest mulig av deltakerne, og bli kjent med alle nye fjes.
- Følg gjerne opp deltakere som ikke møter og vis at de er ønsket og velkommen tilbake.

Få med deltakere

Informer lokalsamfunnet

- Sett opp plakat på steder hvor målgruppa er ofte, og informere om tilbudet. Gi gjerne litt detaljer.
- Hvis dere har en Facebook-side, skriv om aktiviteten, og lag gjerne Facebook-arrangement.
- Ha med kontaktinformasjon til aktivitetskontakt, og gi beskjed om deltakerne bør ha med penger til å kjøpe mat og drikke, logg eller noe annet.
- Fortell om aktivitetene på samlinger dere har i lokallaget.
- Bruk “jungeltelegrafene” for alt den er verdt!
- Skryt av aktiviteten! Dersom dere har innhenta tillatelse til bildedeling, kan disse være fine å bruke eksempelvis på Facebook.
- Det er ofte lurt å annonsere i lokalavisa eller sette oppslag under «Hva skjer».
- Inviter lokalavisa på besøk. Slik får aktiviteten mer synlighet og kan nå ut til flere deltakere.

Husk å registrere aktivitetskontakt, og få tilsendt en velkomstpakke.

Registrer aktivitetskontakt på:

medoss@nasjonalforeningen.no



Nasjonalforeningen for folkehelsen



Med oss

Med oss er organiserte aktiviteter i regi av Nasjonalforeningen for folkehelsens lokallag. Målet er å skape trivsel, fellesskap og inkluderende møteplasser. Lett tilgjengelige lavterskeltilbud i nærmiljøet gir god folkehelse på tvers av generasjoner.

God folkehelse skaper vi sammen!

Bli med oss!