



VIL DU VÆRE EN UTEGLEDE?

VI SØKER
FRIVILLIGE SOM VIL
VÆRE MED Å SKAPE
GODE ØYEBLIKK
FOR BRUKERNE
VÅRE!



VIL DU VITE MER, ELLER
MELDE DIN INTERESSE?

TA KONTAKT MED
RÅDGIVER I HELSE:

Anette Meling Berg

anette.meling.berg@randaberg.kommune.no

Mobil: 92416203

ELLER

SCAN QR-KODEN OG
REGISTRER DEG, SÅ TAR VI
KONTAKT



Å komme seg ut i frisk luft handler ikke bare om bevegelse –
det handler om **livskvalitet, verdighet og fellesskap.**

Vi i helsetjenesten i Randaberg, ønsker at brukerne våre oftere får
muligheten til å **kjenne vinden i håret, solen i ansiktet og
gleden av å være en del av verden utenfor.**



Hagevenn – en liten tur i hagen/terrassen, se på blomster, luke litt,
plante noe, ta inn lukter og andre sanseinntrykk, nyte freden og roen.



Ruslefølge – rusle en tur i nærområdet, ta seg god tid, gjerne en
tur til sentrum og se i butikkvinduene? Eller en tur på kirkegården?



Sykkelsjåfør – sykle en tur med vår el-sykkel (med vogn). Kjenne
vinden i håret. Kanskje en tur til Bø, eller Vistehåla? Du vil få opplæring.



Turkamerat – mange liker godt en god tur og det er ikke alltid det
er den fysiske helsen som begrenser oss. Hva med en runde i Myrå?



Benkesliter – sol, blå himmel, barn som sykler forbi, biler som
suser av gårde. Sitte på en benk og observere alt som skjer?



Følgevenn – vil du slå følge? Kanskje du skal samme vei? Vi søker
følgevenner til brukere som blant annet skal på Dekor (korøvelse).

FRIVILLIG KRAFT – LEVENDE LANDSBY!