

Veileder for Kløvertur

Hvordan komme i gang?

Sett sammen en liten gruppe i foreningen som kan delta i planlegging og gjennomføring av Kløvertur, og samarbeid gjerne med andre sanitetsforeninger. Alt materiell for Kløvertur finner du på medlemsnettet (www.sanitetskvinnene.no/klovertur) NB! krever innlogging, brukernavn: nks og passord: nks

Hva er det lurt å tenke på?

- Finn ut hvor dere har lyst til å gå på tur, og gjerne et sted som er lett å komme til. Velg gjerne ulike løyper, noen korte og noen lengre, slik at dere har litt å variere mellom. Bestem dere for hvor ofte turene skal gå, det er lurt med et fast oppmøtetidspunkt. Dag- eller ettermiddagstur? Skal turen gå uansett vær og årstid eller skal det være andre aktiviteter i vinterhalvåret? Det er viktig med forutsigbarhet, så lag gjerne et turprogram.
- Fordel oppgavene i arbeidsgruppen; hvem er turlleder, hvem sender informasjon til avisen, oppdaterer nettsider, henger opp plakater, Facebook og andre kalendere i kommunen. Kløverturleder bør være godt synlig, gjerne med egen Kløverturvest, se i nettbutikken.
- En Kløvertur kan også være en bærtur eller å se etter vårens blåveis – her må fantasien brukes. Dersom noen er dårlige til beins, kan en sykkeltur med richshaw, tur med rullator eller rullestol også bli en fin Kløvertur. Snakk med ansvarlig på sykehjemmet eller bo-/aktivitetssenteret om de er interesserte – kanskje de trenger ledsagere?
- Bruk gjerne stimplingskort, det kan være motiverende. Kløverturleder kan krysse i kortet til deltakerne på hver tur og kanskje gi en oppmerksomhet når noen har 10 kryss?

Hvem kan være med på en Kløvertur?

Alle som ønsker frisk luft, vind i håret, aktivitet og å treffe andre kan være med. Husk at ikke alle kan være med på alle typer turer, her må dere tenke på hvilke turer som passer for hvem. Turen må alltid tilpasses de som er med. Turlleder skal være medlem i N.K.S. ellers er turen åpen for alle. Vi håper at Kløvertur er en så fin aktivitet at flere vil ønske å bli medlemmer og aktive i N.K.S.

Hvordan kan vi rekruttere turdeltakere og Kløverturledere?

Heng opp plakater i nærmiljøet og bruk foreningens nettverk aktivt. Legge ut informasjon på portalen www.frivillig.no for å nå de som har lyst til å engasjere seg men som ikke er medlem.

Hvordan markedsføre Kløvertur?

- Markedsfør Kløvertur i god tid på Facebook, medlemsmøter m.m.
- Ta kontakt med lokalavisen for å få inn en fast spalte, annonse eller redaksjonell omtale
- Bruk foreningens kontaktnett for å spre informasjon, heng opp plakater i nærmiljøet
- Be om å få informere om Kløvertur på nettsteder, f.eks. kommunen, friluftsrådet o.l.



Norske Kvinners Sanitetsforening

Norske Kvinners Sanitetsforening, Munthes gate 33, 0260 Oslo. Tlf. 24 11 56 20. www.sanitetskvinnene.no

Hvordan kan du gjennomføre en Kløvertur?

- Velg en eller to ansvarlige for hver tur, og denne oppgaven kan gå på omgang.
- Turlleder ønsker alle velkommen, informerer om hvor turen går og hvor lang tid den tar. Dere kan stoppe underveis for niste og kaffe, eller om turen er kort kan pausen tas når turen er ferdig, gjerne på sanitetshuset.
- Husk å informere om neste tur!

Hvem kan sanitetsforeningen samarbeide med?

- Hjemmetjenesten i kommunen for at eldre hjemmeboende som kan være interesserte
- Frivillighetssentralen og/eller Frisklivssentralen i kommunen kan være interessert i et samarbeid, eventuelt med å informere om Kløvertur og oppheng av plakater. De kan også være behjelpelig med å oppbevare materiell, som for eksempel vester, staver, brodder o.l.
- Pensjonistforeningen, LHL, Lions, Friluftsrådet, NaKuHel, Turistforeningen m.fl.

Hvilke foreninger kan jeg få tips og råd fra?

- Skåtøy i Telemark har turgruppe, Tyra Hetland, epost: tyrahetland@live.no mobil: 92 46 33 44 eller Anne Berit Hansen, epost: anne.berit.hansen@icloud.com, mobil: 90 08 11 01
- Gjerdrum i Akershus er medarrangør av rullestol/rullatorfestival i samarbeid med Frivillighetssentralen. Kontakt Kirsten Stene Kjærstad, mobil: 97 11 10 12, epost: kirsten@byggtafst.as
- Kristiansand skal bidra til at yngre demente skal komme seg på tur med hund og ledsager. Kontakt Eva Lill Bjørklund, epost: evalill@klovertunsanitetsforening.no, mobil: 95 70 74 04.
- Orkdal i Sør-Trøndelag har ukentlige turer i nærområdet, noen er enkle og korte, andre er mer krevende. Kontakt Lisa Anette Ofstad, epost: lis-of@frisurf.no eller mobil: 95 79 90 84.

Annen informasjon og materiell

Du finner tips og råd om aktiviteter under Kløvertur på medlemsnettet. Der finner du også Taushets- og etikkerklæring, som må være fylt ut av Kløvertutrlleder, og ulykkesforsikring for frivillige på oppdrag (www.sanitetskvinnene.no/klovertur).

På medlemsnettet finner du også •kløverturvest, •sitteunderlag, •stemplingskort og •plakatmal.

Hvor kan vi søke om økonomisk støtte?

Midler kan søkes både lokalt og gjennom sekretariatet. Mange kommuner har stipender, legater eller deler ut priser til frivillige organisasjoner. Se medlemsnettet for mer informasjon.

Kontaktperson i N.K.S.:

May Britt Buhaug, maybritt.buhaug@sanitetskvinnene.no, mobil: 97 54 87 51



Norske Kvinners Sanitetsforening

Norske Kvinners Sanitetsforening, Munthes gate 33, 0260 Oslo. Tlf. 24 11 56 20. www.sanitetskvinnene.no