

NYHETSBREV

RAUMA FRIVILLIGSENTRAL



Utgave nr. 11 / September 2025

Høst 2025

Hvordan står det egentlig til med frivilligheten i Norge?

Frivillighetsbarometeret er en befolkningsundersøkelse fra Frivillighet Norge om frivillig innsats i den norske befolkningen. Tallene fra undersøkelsen viser at færre enn før har opplevd forsøk på rekruttering det siste året. Nå oppgir kun 27 prosent at de har blitt forsøkt rekruttert til frivillig arbeid de siste 12 månedene, mot 32 prosent året før.

Samtidig viser undersøkelsen at det finnes et stort potensial: Hele 41 prosent av dem som ikke har engasjert seg sier at de kunne tenke seg å bidra frivillig. Dette er en viktig påminnelse om at mange faktisk vil, men at de må bli invitert med.

Så her kommer det en liten oppfordring til dere! Kan vi bli flinkere til å invitere noen nye inn i frivillig arbeid? Det kan skje gjennom samtaler, på stand, arrangementer eller via åpne invitasjoner.

Før mer informasjon:
[Frivillighetsbarometeret 2025 | Frivillighet Norge](#)



«MÅNEDENS HATTELØFT GÅR TIL...»

..Måndalen IL, Holmemstranda IL, Eid IL og Øvredalen IL som bidrar med å henge opp trimløyper rundt omkring i bygdene i kommunen.

Tidlig i høst gikk Friskliv & mestring og Frivilligsentral sammen om å lage en trimløype. Trimløypen inneholder 15 ulike øvelser som skal bidra til økt balanse, styrke og kondisjon. Tanken er at trimløypen kan bidra til økt interesse for å holde seg i aktivitet. Inspirasjonen er



hentet fra turløypa på Setnesmoa der det er lagt inn ulike trimposter langs stien. Nå har vi laget et tilsvarende opplegg som lag og foreninger kan få utdelt i en ferdig «pakke» og henge opp i sine nærmiljø. En av trimløypene har nå blitt hengt opp på Kammen!

Lag/foreninger som ønsker å sette opp en trimløype i sitt nærmiljø, kan få utdelt en «pakke» som inneholder alt man trenger. Tusen takk til idrettslag som har bidratt med å henge opp! Vi håper at dette kan bidra til at alle innbyggere i Rauma har tilgang til en trimløype.

Har du en ide om hvor det kan være fint å henge opp en slik trimløype? Kanskje har du et område i ditt nærmiljø som du tenker kan passe perfekt? Da er det bare å ta kontakt!



Eldreuka og eldredagen 2025

Fra 29.sep-3.oktober arrangeres eldreuka rundt omkring i hele landet. I Rauma blir uka markert på biblioteket der vi setter opp storskjerm med visning av flere inspirerende foredrag og servering av kaffe. I tillegg skal eldredagen markeres på Rådhuset 1.okt kl 13.00.

For mer informasjon om arrangementene:

[Rauma frivilligsentral - Eldreuka i Rauma](#)

BLI MED PÅ KURS OG ARRANGEMENTER VIA FRIVILLIGHET NORGE

I høst inviterer Frivillighet Norge til flere praktiske og inspirerende kurs for deg som er engasjert i frivillige lag/foreninger. Sjekk ut Frivillig.no sin kalender og se om det er noe du kunne tenke deg å bli med på. Her finner du kalenderen: [Kalender](#) | [Frivillighet Norge](#)



HØSTEFREIEN 2025

Er du hjemme i ferien og vil ha noe å glede deg til?

Vi har laget en aktivitetskalender som gir deg en oversikt over mange ulike aktiviteter som barn og ungdom kan bli med på i høstferien!

For mer informasjon:

[Ka ska me gjer i dag? - Rauma kommune](#)

KA SKA ME GJER I DAG? AKTIVITETER FOR BARN OG UNGDOM - HØSTFERIEUKA 2025 (UKE 41)				
MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG
BIBLIOTEKET Smykkeverktøid Kl. 12-17 Alder: Alle	BIBLIOTEKET Bygg lego Kl. 12-15 Alder: Alle	BIBLIOTEKET Lag ditt eget bokmerke Kl. 12-17 Alder: Alle	BIBLIOTEKET Perleverktøid Kl. 12-15 Alder: Alle	ROMSDALSHALLEN Ulike aktiviteter, sosialt og gratis lunj Åpningstid: Kl. 10-15 Alder: 5-10.klasse
ROMSDALSHALLEN Ulike aktiviteter, sosialt og gratis lunj Åpningstid: Kl. 10-15 Alder: 5-10.klasse	ROMSDALSHALLEN Ulike aktiviteter, sosialt og gratis lunj Åpningstid: Kl. 10-15 Alder: 5-10.klasse	ROMSDALSHALLEN Ulike aktiviteter, sosialt og gratis lunj Åpningstid: Kl. 10-15 Alder: 5-10.klasse	ROMSDALSHALLEN Ulike aktiviteter, sosialt og gratis lunj Åpningstid: Kl. 10-15 Alder: 5-10.klasse	SVØMMEHALLEN Åpen svømmehall Åpningstid: Kl. 16-18 Alder: Barn og ungdom
SVØMMEHALLEN Åpen svømmehall Åpningstid: Kl. 16-18 Alder: Barn og ungdom	SVØMMEHALLEN Åpen svømmehall Åpningstid: Kl. 16-18 Alder: Barn og ungdom	SVØMMEHALLEN Åpen svømmehall Åpningstid: Kl. 17-19 Alder: Barn og ungdom	SVØMMEHALLEN Åpen svømmehall Åpningstid: Kl. 16-18 Alder: Barn og ungdom	WORDIA FRITIDSKLUBB Ulike sosiale aktiviteter Åpningstid: Kl. 18-20 (yngste) og Kl. 20-23 (eldste) Alder: 8.klassen
BUA Mulighet for lån av utstyr Åpningstid: Kl. 15-17	DNT Friluftsskole Active og spennende dager Kl. 09-15 Alder: 8 til 13 år	DNT Friluftsskole Active og spennende dager Kl. 09-15 Alder: 8 til 13 år	DNT Friluftsskole Active og spennende dager Kl. 09-15 Alder: 8 til 13 år	TORSdag
ANDRE TIPS • RaumaCon-lørdag 4. oktober (spill og moro på Kulturhuset) • Bibliotek-lørdag 11.oktober (superlørdag (ulike aktiviteter)) • Svømmehallen (lørdager) • Romsdalshallen (alle dager) • BUA -vanlige uker mandag og torsdag Kl.15.-17.	BIBLIOTEKET Tegnekurs i manga Foredrag Kl. 15-19 Alder: 10 til 20 år	UNGDOMSKLUBB PÅ HÅNDELSEN KRO Ulike aktiviteter Tid: Kl. 18.00-20.30 Alder: 8.-19. klasse	BARNAS DAG PÅ NESAKSLA Gondol, båtkos og grilling, ulike aktiviteter inne og ute. Åpningstid: Kl. 11-15 Alder: Alle	DISCO FOR DE YNGSTE STJERNENE Tid: Kl. 17.00-18.00 Alder: 1 år til 1.klasse Kulturhuset
	DET UMULIGE KONTORET Åpen møteplass Kl. 14.30-20 Alder: 13-20 år	Alle aktiviteter markert med stjerne er gratis	BUA Mulighet for lån av utstyr Åpningstid: Kl. 15-17	DISCO FOR SKOLEKIDSA Tid: Kl. 18-19 Alder: 1-4. klasse Kulturhuset
				DISCO FOR MELLOMTRINNENE Tid: Kl. 19-20 Alder: 5-7. klasse Kulturhuset
SEKK UT KOMMUNENS HJEMMESIDER FOR INFO				



Tips til aktuelle tilskuddsordninger

1. BUFDIR – Inkluderende fritid for alle

Om kort tid utlyser Bufdir tilskuddsmidler for 2026. Kommunen har fylt ut bekreftelsesskjemaet i [Bufdirs søknadsportal, så nå kan frivillige organisasjoner og private aktører i kommunen søke om tilskudd for 2026](#). Lag og foreninger som har gode tiltak som fører til at flere deltar i jevnlige og langvarige aktivitets- og fritidstilbud, kan søke om støtte.

Dere kan lese om tilskuddsordningen her: [Bufdir - tilskuddsordningen](#).

Søknadsfrist: 1.nov november

2. Møre og Romsdal Fylkeskommune

Fylkeskommunen utlyser mange ulike tilskuddsordninger denne høsten. Flere av ordningene har søknadsfrist 1.oktober mens noen har 1.november.

På tilskuddsordningens hjemmeside finner du oversikt over alle tilskuddene fra fylkeskommunen, og i menyen til venstre kan du hake av ulike valg, slik at du avgrenser søket ditt. Du kan blant annet avgrense søke ditt til tilskuddsordninger som passer for lag/foreninger.

Tilskuddsordningens hjemmeside: [Tilskot, prisar og stipend - Møre og Romsdal fylkeskommune](#)

Presentasjon fra tilskuddswebinaret: [Tilskotswebinaret 2025 - Møre og Romsdal fylkeskommune](#)

3. GassROR IKS - Søk Småtiltak

Dette er prosjekt/tiltak som er av mindre størrelser, og det kan også gis støtte til nærmiljøtiltak. Dette er mindre tiltak der maksimal støtte er inntil 50.000 kroner per år, eller 150.000 kroner over tre år. Den årlige potten til mindre tiltak er tiltenkt lag, foreninger o.l.

Tilskuddsordningens hjemmeside: [Søk støtte - Gassror](#)

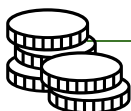
Søknadsfrist 1.oktober.

4. Høstes formål for Sparebankstiftelsen SMN

Tilskuddsordningens hjemmeside: [Høstens formål 2025 - SMN](#)

Søknadsfrist 31.oktober.

5. For flere tilskuddsordninger: [Tilskuddsportalen](#)



Trenger du frivillige?

På Isfjorden mottakssenter bor det nå mange som ønsker å være frivillig og bidra i lokalsamfunnet. Ta kontakt og fortell hva du trenger hjelp til, så finner vi ut om noen ved Isfjorden mottakssenter kan bidra.

Mottaksleder: Hanne Johnsen - Tlf: 40 33 87 20

Frivilligsentral: Helene Birkeli - Tlf: 91 73 31 87



Årets TV-AKSJON 19.oktober

..går til Atlas-alliansen som skal åpne dører for funksjonshemmede som lever i krig og fattigdom. I den anledning hadde det vært veldig kjekt å få med lag, foreninger og andre som er engasjerte rundt årets tema og innsamlingsorganisasjon. Det hadde vært kjekt å få til en innsamlingsaksjon spredt over hele kommunen – i alle bygdene!

Vi trenger både områdeledere som kan ha ansvar for å dele ut bøsser også trenger vi mange bøssebærere.

For mer informasjon:

[Hjem | NRK TV-aksjonen 2025](#)

*Om du ønsker å bidra så er
det bare å ta kontakt!*



Det var alt for denne gang!

Mvh Helene Birkeli

Mail: helene.birkeli@rauma.kommune.no

Tlf: 91 73 31 87

