

NYHETSBREV

RAUMA FRIVILLIGSENTRAL



Utgave nr. 14 / Mars 2026



HEISANN HOPPSAN!

April nærmer seg og påska er rett rundt hjørnet. Den siste tiden har gått til mye forskjellig. Blant annet har vi planlagt et fysisk tilskuddskurs for alle lag og foreninger og vi holder på å planlegge Generasjonslekene. Det går også mye tid til å styrke og støtte noen av dagtilbudene som blant annet Prat'n og Møteplassen. Her har jeg hatt ekstra fokus på å skaffe frivillige i tillegg til å følge opp de som allerede er frivillige. I tillegg så har språkvenn-prosjektet begynt å komme i gang, og vi jobber kontinuerlig med å inkludere flyktninger inn i frivilligheten.

I tillegg så har flere lag og foreninger vært i kontakt med Frivilligsentralen for ideutveksling og samarbeid om å søke tilskuddsmidler. Det er alltid like spennende å få høre fra frivilligheten og få et innblikk i noe av det som rører seg rundt omkring i lag og foreninger. Håper derfor mange av dere har lyst å ta turen innom tilskuddskurset vi har satt opp tirsdag 21.april kl 17.30-19.30!

**Beste hilsener fra
Rauma Frivilligsentral!**

«MÅNEDENS HATTELØFT GÅR TIL...»



.. frivillige sterk & stødig instruktører!

Friskliv og mestring er et tilbud i Rauma kommune som hjelper folk til å ta vare på egen helse gjennom aktivitet, veiledning og gode vaner. Sterk & stødig er noe av opplegget til Friskliv og mestring – det er treningsgrupper for eldre som ønsker bedre balanse, styrke og trygghet i hverdagen.

I Rauma kommune har Sterk & Stødig fantastiske frivillige instruktører som legger ned tid, energi og ekte engasjement for å skape trygge og gode treningsgrupper. Takket være de frivillige har vi nå både treningsgrupper i Måndalen, Verma, Åndalsnes, Isfjorden og Åfarnes. De frivillige bidrar til at flere kan holde seg aktive og de er med på å skape gode arenaer/møteplasser for å trene sammen.



Bilde: I februar samlet vi alle de frivillige treingsinstruktørene til en lunsj sammen i tillegg til litt faglig påfyll av treningsøvelser!



Tusen takk for innsatsen — dere gjør en viktig forskjell for mange i lokalsamfunnet.

TILSKUDDSKURS

Dato: tirsdag 21.april kl 17.30-19.30

Sted: Rauma Kulturhus, 3.etg

Facebook: <https://fb.me/e/48OLMXew2>

Rauma kommune inviterer alle frivillige lag og foreninger til Tilskuddskurs. Kurset vil handle om tilskuddsmidler, søknadsskriving, også vil det bli gitt informasjon om Kulturmidler. Kurset er gratis.

Innholdet vil tilpasses etter det som er ønskelig fra deltakerne. Det hadde derfor vært fint med tilbakemelding/tanker/ønsker på hva som kan bli tatt opp på kurset, slik at vi på best mulig måte kan tilpasse innholdet etter behovet!

VELKOMMEN!



LA RAUMA SKINNE – FELLES RYDDEDUGNAD

Også i år skal vi arrangere **La Rauma skinne!**

Informasjon om arrangement finner du her: [La Rauma skinne — Nordveggen](#)

Vi håper at lag og foreninger vil bli med på vårens dugnad fra 1. til 15. mai!

I den anledning vil jeg tipse dere om en tilskuddsordning «**Plastdugnad**» der hver enkelt lag/forening kan få **opptil 50 000kr!** For informasjon: [Plastdugnaden 2026 - Handelens Miljøfond](#)

Litt praktisk angående deltakelse i La Rauma skinne:

- **Meld inn arrangement:** Ønsket er at alle som skal arrangere dugnad melder inn tid og sted til marit@nordveggen.no så kan Marit oppdatere informasjon på nettsiden slik at enda flere kan delta.
- **Utplassering av containere:** JO Moen vil plassere ut containere i alle bygdene (Måndalen, Innfjorden, Åndalsens, Isfjorden, Eidsbygda, Åfarnes) i perioden 1-15. mai.
- **Fotokonkurranse:** Oppfordre alle som deltar i dugnaden til deling av bilder (#laraumaskinne), med en mulighet for å vinne en premie!



Ønsker din forening å vise seg litt mer frem?

Med å vise seg frem får dere mulighet til å vise hva dere har av aktiviteter i tillegg til å rekruttere nye medlemmer.



Her har dere 3 konkrete forslag til hvor dere kan vise dere frem denne våren:

Vårmarked på Møteplassen, Helsehuset

Møteplassen et fast sosialt tilbud for seniorer og eldre i Rauma kommune, som holder til på Rauma helsehus på Åndalsnes hver torsdag kl. 13:00-15:00.

Den 30.april skal det arrangeres vårmarked! Har du noe som ditt lag/forening kan tenke seg å selge? Meld gjerne interesse til Frivilligsentralen, så ser vi om det er plass til flere utstillere!



Bruktmarked på Rauma Kulturhus

Søndag 26. april vil det bli arrangert bruktmarked på Rauma Kulturhus. Vi ønsker at bruktmarkedet også kan bli brukt til å få fram hva som rører seg av frivillighet i kommunen. Så her kan din forening booke seg inn som utstiller om det er ønskelig. For mer informasjon: [Bruktmarked på kulturhuset](#)

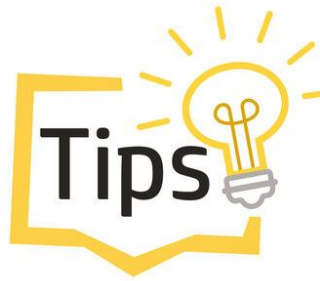
Generasjonslekene 2026 i Rauma!

Frivilligsentralen har startet planleggingen av Generasjonslekene i Rauma kommune! Dette vil bli en innholdsrik aktivitetsdag for alle. Det vil også være en super anledning for å synliggjøre sin forening og kanskje det også kan hjelpe til i arbeidet med å rekruttere nye medlemmer.

For mer informasjon: [Generasjonslekene - Aldersvennlig](#)

Ta kontakt med Frivilligsentralen og om du vite mer!





HUSK AT DET ER MANGE TILSKUDD SOM LYSES UT ILØPET AV VÅREN

TIPS til hvor du kan finne aktuelle tilskuddsordninger:

1. [Tilskudd.no](https://tilskudd.no) – Statlige tilskudd til frivillige organisasjoner (dfo.no)



2. [Tilskuddsportalen](#)



CLICK HERE

Det var alt for denne gang

Ønsker dere alle en riktig god påske!



GOD PÅSKE

Mvh Helene Birkeli

Mail: helene.birkeli@rauma.kommune.no

Tlf: 91 73 31 87