



Veileder

Kløvertur gjennom fire årstider



Bakgrunn

Fysisk aktivitet gir overskudd i hverdagen og er bra for helsen. Det er godt dokumentert i forebygging og behandlingen av over 30 ulike diagnoser og tilstander. Det ikke er så mye som skal til for å få en betydelig helsegevinst, og selv rolige, korte spaserturer gjør at man kan forvente å leve et lengre og bedre liv. Når vi blir eldre beveger vi oss mindre, men jo eldre vi blir, jo viktigere er det at vi holder oss i bevegelse.

En kartlegging viser at kløvertur også er en fin aktivitet for å rekruttere flere medlemmer. Rusleturer i nærmiljøet er populært, og turen blir ofte komplett om man får tid til å spise sammen. Kløverturer kan gjennomføres hele året. Kløvertur er som et kinderegg med mye godt inni, og kan også være en vaksine mot ensomhet. Over 200 lokalforeninger har kløvertur som fast aktivitet.

Kløvertur er en aktivitet hvor man samles, er sosial, og går en tur utendørs. Aktiviteten er enkel å gjennomføre, krever ikke mye organisering, og man trenger ikke å være medlem. Majoriteten av de som deltar er godt voksne og eldre kvinner. Vi vet at ensomhet og isolasjon er et folkehelseproblem som kan forebygges, og et mål framover er å invitere inn flere menn til å delta på kløvertur. Gleden av å være ute i naturen er godt for kropp og sjel. Kombinerer man det med måltidsopplevelser kan en kløvertur være en vitaminsprøyte som gjør dagen god.

For mer informasjon, ta kontakt med:

Anne-Bente Stigen Berg seniorrådgiver eldre

epost: absb@sanitetskvinnene.no

mobil: 944 97 687



Norske Kvinners

Sanitetsforening

Hvordan kan dere gå fram:

Anbefalinger ved gjennomføring

- Planlegg for at kløvertur kan gjennomføres hele året
- Legg til rette for måltidsopplevelser enten på selve turen eller etterpå
- At flere menn får mulighet til å delta på kløvertur

Hvem kan søke oppstartsmidler?

- Lokalforeninger som ønsker å starte med kløvertur
- Lokalforeninger som har kløvertur
- Lokalforeninger som har hatt kløvertur og som ønsker å starte opp igjen

Hvordan komme i gang

- Sett sammen en liten arbeidsgruppe i foreningen som kan delta i planleggingen og gjennomføringen
- Fordel oppgaver i arbeidsgruppen: hvem kan være turlleder, hvem sørger for markedsføring o.s.v.

Hvordan gjennomføre?

- Velg en eller to som er ansvarlig for hver tur. Denne oppgaven kan godt gå på omgang.
- Turllederen, som må være medlem av NKS, ønsker velkommen, informerer om hvor turen går og ca. hvor lang tid turen tar.
- Dere bestemmer selv hvordan dere gjennomfører turen, om det er ukentlig og faste dager, som en rusletur, trimtur, eller om dere velger å ha avtaler med det lokale sykehjemmet for å ta beboere ut på tur.
- Alle som er turlleder må skrive under på en etikk- og taushetserklæring ([20. Etikk-og taushetserklæring i N.K.S. m logo.docx](#))
- På nettiden finner du informasjon om ulykkesforsikring for frivillige på oppdrag ([Kollektiv ulykkesforsikring | Norske Kvinners Sanitetsforening](#))

Samarbeidspartnere

For å gjennomføre kløvertur kan det være fint å samarbeide med andre, for eksempel:

- Hjemmetjenesten i kommunen
- Frivillighetssentralen
- Andre sanitetsforeninger

Økonomi

Vær oppmerksom på at det også er mulighet til å søke midler andre steder enn sekretariatet. Blant annet har gjennom Stiftelsen DAM express. [Om programmet - Stiftelsen Dam](#). Her kan dere søke opptil 40.000 kroner. Ordningen har løpende søknadsfrist.

Ta gjerne kontakt med Karin Slattum.

E-post: karin.slattum@sanitetskvinnene.no

Markedsføring

- For å invitere deltagere på kløvertur, heng gjerne opp informasjonsplakater i nærområdet.
- Har dere egen Facebookside så bruk gjerne den til å spre tilbudet/informasjonen. Gjør Facebook innlegget delbart så flest mulig ser tilbudet om kløvertur. Lag en enkel tekst der det inviteres til en sosial møteplass, godt humør og lavterskel aktivitet.

