

Håndbok

SYKKELTUREN



ÅPEN | RAUS | NYSGJERRIG | MØTE MELLOM MENNESKER



Innhold

Introduksjon av prosjektet	4
Kart med fylkesoversikt og datoer	5
Bakgrunn for utvikling av håndbok	6
Prosjektbeskrivelse, organisering og forankring	8
Leve hele livet og Fylkeskontaktene	10
Hvorfor er Sykkelturen viktig?	11
Hvordan komme i gang?	12
Samskaping	13
Veien til målet	14
Inspirasjonsbank	16
Skjemaer for utfylling underveis	18
Roller og beskrivelser av oppgaver for etappe team	19
Generell informasjon	20
Informasjon om nettside og InVi	21
Sponsorer	21
Sykkelturen 2022 Admin	22
Fylkeskontakter	24
Prosjektkontakter	25
Nyttige lenker	25

Vedlegg

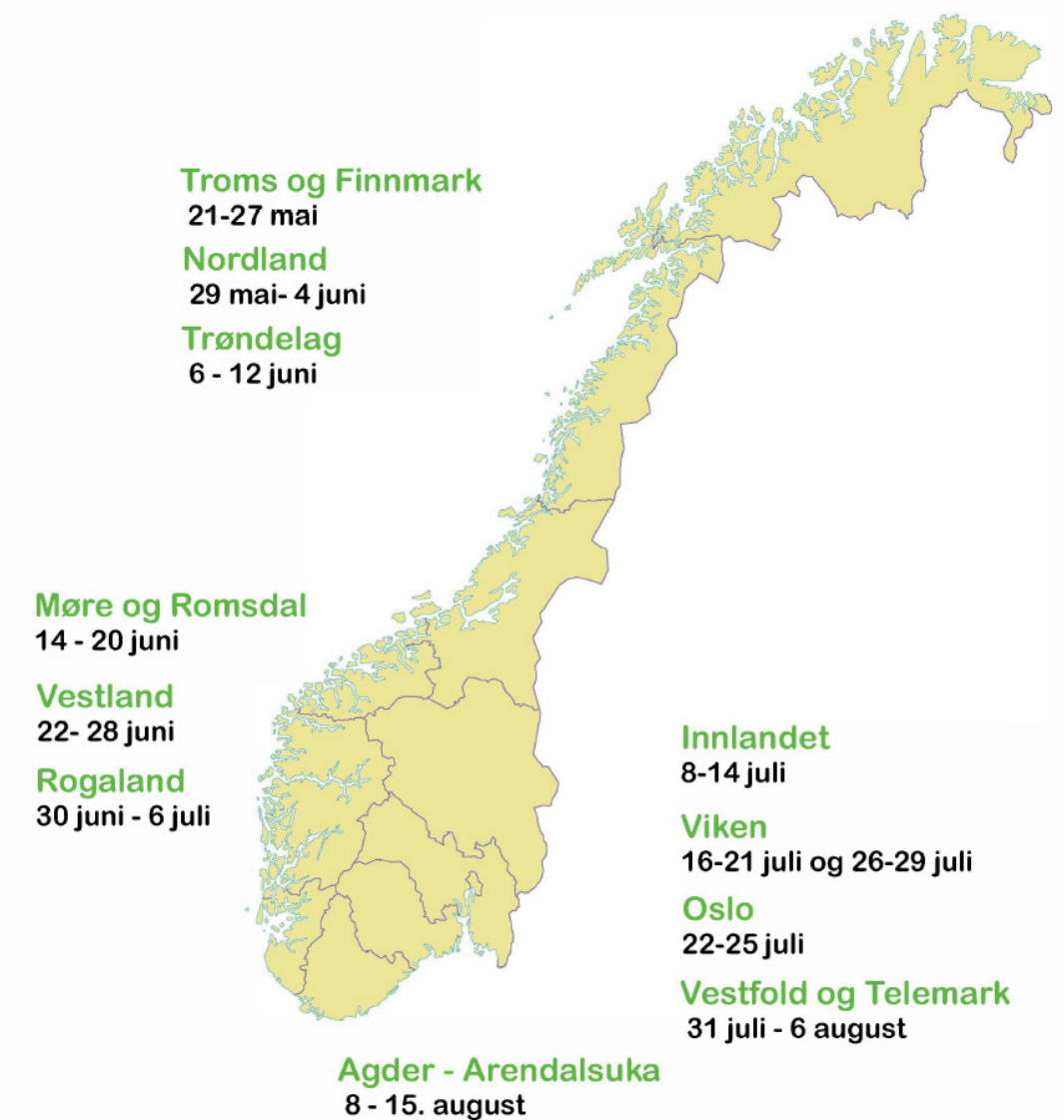
Introduksjon av prosjektet

Sykkelturen - Mer aktivitet, mer glede

Norges Frivilligsentraler inviterer hele landet til å bli med på sykkeltur gjennom Norge, fra 21. mai til 15. august 2022. Vi skal løfte frivilligheten, på hjul fra Nordkapp til Arendalsuka. Hvert fylke har fått tildelt en uke. Frivilligsentralene og en rekke samarbeidsorganisasjoner oppfordres til å skape et mangfold av aktiviteter på tvers av generasjoner, kulturer og samfunnslag, langs og parallelt med ruten.

Sammen skal vi sykle, for å skape gode og inkluderende lokalsamfunn. Sykkelturen skal ha fokus på arbeidet med reformen "Leve hele livet" nasjonalt, regionalt og lokalt. Hovedmålet med sykkelturen er å sette lys på merverdien av å føle seg til nytte i samfunnet, og oppleve gode relasjoner i hverdagen.

Norges Frivilligsentraler vil oppnå målet ved å invitere til samskaping. Vi er overveldet over den positive responsen og det store engasjement så langt, som har bidratt til et godt grunnlag for prosjektet. Nå har vi behov for deg som ønsker å bistå med å initiere, koordinere og legge til rette for aktiviteter og engasjement for sykkelturen.



Bakgrunn for utvikling av håndbok

Håndboken er ment som en veileder for arbeidsgruppene i de ulike fylkene i forbindelse med arbeid, organisering og planlegging av Sykkelturen 2022. Håndboken inneholder informasjon og verktøy som vil kunne være nyttig i det kommende arbeidet.

Vi er svært takknemlige for alle fylkeskontakter i Pensjonistforbundet og Norges Frivilligsentraler som sammen har tatt ansvar for lederskap i de lokale arbeidsgruppene.

Videre vil vi rette en stor takk til styringsgruppen og nasjonale arbeidsgrupper som har bistått med utvikling av verktøy og innspill til håndboken.

Takk til alle som bidrar i arbeidsgrupper i fylket og for engasjementet hos den enkelte frivilligsentral som løfter, bidrar og arbeider med gjennomføring av sykkelturen lokalt.

Hva tenker frivilligsentralene om sykkelturen



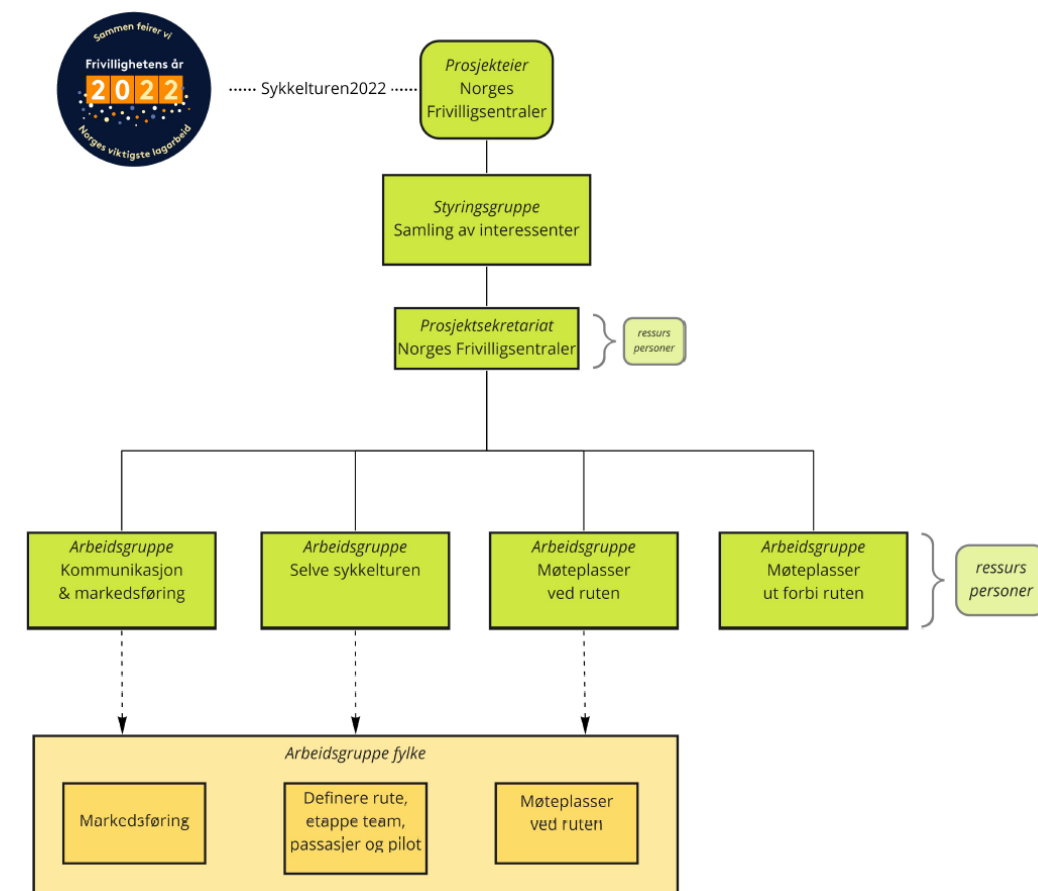
" SAMMEN FÅR VI DET TIL! "

Prosjektbeskrivelse, organisering og forankring

Samskaping

Veien ble til mens vi gikk. Norges frivilligsentral la til rette og inviterte til samskaping. Vi ønsket å være med å legge til rette for at de som ønsket kunne bidra. På bakgrunn av dette dannet det seg, fra et bredt nettverk med organisasjoner, en styringsgruppe.

Styringsgruppen har jobbet med å få på plass de nasjonale arbeidsgruppene og ressurspersoner som har bistått med produkter, verktøy og innspill som skal sikre god gjennomføring og måloppnåelse lokalt.



Flytkart/bilde av videre organisering

Produkter og verktøy

- Skjema og sjekklister
- Mal for fasilitering lokalt
- Kontaktinformasjon til nasjonale støttespillere
- Utstyr for å gjennomføre, 6 sykler, følgebil og tilhenger med sjåfør
- Profilpakke og markedsføring
- Sponsoravtaler
- Nettside

Samarbeidspartnere ved organisering



“Leve Hele Livet” og Fylkeskontaktene

Prosjektet er forankret i reformen Leve Hele Livet.

Leve Hele Livet er en kvalitetsreform for eldre. Reformen bidrar til at eldre skal kunne mestre livet lenger. Hovedmålet med reformen er å legge tilrette for et mer aldersvennlig Norge, og skape nye innovative løsninger knyttet til blant annet aktivitet og fellesskap.



Norges Frivillige sentraler (NFS) har opprettet fylkeskontakter i arbeidet med prosjektet.

Fylkeskontaktene skal fungere som bindeledd mellom enkelte frivilligsentraler i det aktuelle fylket og prosjektleder hos NFS, og går også inn i en sekretærrolle i fellesprosjekt “Sykkelturen 2022.” Denne oppgaven kan delegeres i arbeidsgruppen som dannes i fylket.

Fylkeskontakten skal delta i lokal arbeidsgruppe på fylkesnivå med signalarrangementet “[Sykkelturen 2022](#)” under Frivillighetens år.



Bærekraftsmålene

“Sykkelturen 2022” er et signalarrangement under Frivillighetens år og har et nasjonalt omfang. Den knytter seg også derfor mot FNs bærekraftsmål med fokus på mangfold og inkludering, helse og livskvalitet, bærekraft og utvikling, klima og samarbeid.



Frivillighetens år

2022 er Frivilligheten år. Året er forankret i regjeringens Frivillighetsmelding. Regjeringen har besluttet at 2022 markeres som Frivillighetens år. Året skal være med på å synliggjøre frivillige organisasjoner og frivillighetspolitikken i Norge. Målet er å bidra til økt deltagelse, mangfold og synliggjøring av merverdien frivillig sektor bidrar med i samfunnet.

Alle organisasjoner, lag, foreninger, frivilligsentraler, kommuner og andre samarbeidspartnere inviteres til å synliggjøre frivilligheten. Året markeres fra nord til sør.

Mer informasjon se frivillighetensår.no



Hvorfor er Sykkelturen viktig?

Målet er å synliggjøre viktigheten av fellesskap og enkeltmennesket som ressurs. Belyse merverdien av å føle seg inkludert og til nytte i samfunnet, samt oppleve gode relasjoner i hverdagen.

Sammen skal vi legge til rette for at enkeltmennesket skal få muligheten til å bruke ressursene sine, bidra og delta i aktivitet og lokalsamfunn. Slik at flere skal kunne leve gode liv med handlingskraft knyttet til egen helse og livsmestring, gjennom å løfte frem aldersvennlig samfunn og mangfold. For bedre helse og økt livskvalitet.

Vi skal senke barrierene og skape engasjement, motivasjon og inspirere til deltagelse og aktivitet på tvers av generasjoner, kulturer, organisasjon og foreninger. Med fokus på å løse samfunnsutfordringer sammen.

Sykkelturen skal ha fokus rundt arbeidet med reformen “Leve hele livet” nasjonalt, regionalt og lokalt.

- Samskaping i praksis.
- Synliggjøre ressursen i mennesket
- Senke barrierene, få flere med.
- Skape en «VI» følelse
- Gi frivilligheten et løft
- På kryss av
 - Generasjoner
 - Kulturer
 - Samfunnslag

Hvordan komme i gang?

Etabler arbeidsgrupper for videre arbeid.

Hva innebærer det å være i arbeidsgruppe?

Arbeidsgruppene i de ulike fylkene har det overordnede ansvaret for å sikre trygg gjennomføring og måloppnåelse lokalt av sykkelturen i fylket. Arbeidsgruppen skal sikre at alle målene (se side 14) blir ivaretatt. Her er noen punkter til ettertanke og refleksjon i oppstart av arbeidet i arbeidsgruppene. Den enkelte er ansvarlig for å formidle hva den ønsker å bidra med.

1. Presentasjonsrunder

Ta en runde og presenter dere. Få en oversikt over arbeidet i prosjektet i forhold til organisering (del opp og sett sammen):

- Tidsplanlegging
- Fordeling av arbeidsoppgaver
- Fordeling av ansvar
- Regler og verdier (samarbeidsklima)

Min rolle, hva kan jeg bidra med?

- ✓
- ✓
- ✓

- Hvilke oppgaver skal gjøres?
- Til når? (milepæler og tidsfrister)
- Av hvem (rolle og ansvar)
- Hvilke oppgaver er viktigst? Er noen milepæler mer kritiske enn andre?

Mine forventninger til prosjektet:

2. Refleksjonsspørsmål

Deg personlig: rolle i arbeidsgruppen, hvorfor er dette viktig for deg? Hva er din rolle?

Hvilken oppgave skal løses, hvilken oppgave kan du ta? Har vi noen ressurser utenfor arbeidsgruppen?

Ideer og ønsker:

Samskaping

"Glem hukommelsen, bruk fantasien"
- Ole Kassow

Workshop og samskaping

Samskaping handler om å invitere inn til likeverdig samarbeid, hvor to eller flere ulike aktører får gi selvstendige bidrag til å definere, implementere, designe og fremme nye løsninger sammen. Vi anbefaler at alle inviterer til Workshop og samskaping. Inviter til et samskappings-møte/verksted/workshop med ulike aktører og ressurspersoner. Slik at dere kan få innspill på hvordan dere beste mulig kan legge til rette for rute, aktivitet og møteplasser.

Film til inspirasjon fra UiA ligger på Invi/idebank og kan brukes som inspirasjon og veiledning til samskappingsmøte i ditt eget fylke. Arbeidsgruppen er ansvarlig for å invitere til samskaping. Se vedlegg 1. for forslag til invitasjon og fremgangsmåte. Norges Frivilligsentraler bistår ved behov.

Miro er et eksempel på en mal for habilitering av aktiviteter i de ulike fylkene. Den gir rammer for oppgaver og videre utvikling av innhold. Vi har lagt ved denne malen (vedlegg 2) i håndboken. Den ligger også tilgjengelig for nedlasting på Invi/idebank "Sykkelturen2022".

Ved fasilitering av digitale workshops:

1. Et sted å samles via video
2. Et digitalt whiteboard for å samle ideer, tanker og ressurser
3. En plattform for å produsere tekst
4. En plattform for å kommunisere med hverandre både før, mellom og etter workshops

Hvilke verktøy dere ønsker å bruke i arbeide med samskaping er valgfritt. Bruk det dere er komfortable med, vi kan anbefale verktøy slik som:

- Google Forms
- Miro
- Typeforms

Spørsmål til refleksjon

Kom med noen konkrete innspill til hvor sykkelruten bør passere - reflekter over følgende punkter:

- a) Hva er de fineste steder i fylket?
- b) Hva er interessant for det Norske folk?
- c) Har dere mål som vil vekke internasjonal oppmerksomhet?
- d) Er ruten egnet til sykklene?
- e) Etappene bør være mellom 3-5 mil hver dag
- f) Tenk på muligheter langs etappene, f.eks. flest mulig Frivilligsentraler, mangfoldige møteplasser, org. liv, mulighet for overnatting, matpauser og engasjement.

Hvordan ønsker du å bidra?

- a) Hvem kan vi samarbeide med? Organisasjoner, lag og foreninger?
- b) Kan du engasjere kommunen?
- c) Skape møteplasser langs ruta
- d) Bidra med økonomi
- e) Skape aktivitet på frivilligsentralen parallelt
- f) Kan du ta en rolle i etappeteamet?
 - etappeteam i eget fylke
 - etappeteam i andre fylker



Veien til målet

Første del av samling

Mål: Planlegg

Planlegg etappen: Definer etappen i fylket, hvor skal ruten gå?
-Registrer og meld fra om overordent rute.

Andre del

Mål: skap engasjement langs ruten

Hva kan vi gjøre langs ruten? Hvem kan engasjeres? Hvem har ansvar for hva?

Legg til rette for samskaping, inviter til workshops og samskaping-verksted.
Arranger et signalarrangement?

Tredje del

Mål: Praktikaliteter og Innholdsproduksjon

Bemann etappeteam. Rekruttering av syklister og piloter. Kvalitetssikre, endelig rutebeskrivelse (Tiltak til kjøreplan og trygg gjennomføring). Sørg for god og sikker gjennomføring sammen med lokalsamfunnet.
Husk å melde inn tiltak til kjøreplan til Norges Frivilligsentral.

Fjerde del

Mål: engasjement og markedsføring

Skape engasjement hos det norske folk. Synliggjøre frivillighetens betydning (innholdsproduksjon til markedsføring). Arranger et signalarrangement? Kontakt lokal avis og presse eks NRK.

Mine notater / Huskeliste

Inspirasjonsbank

Gode eksempler på samarbeid, strukturer, aktivitet, møteplasser som har fokus på målene ved sykkelturen.

Se også vedlegg 3. For hvordan jobbe for å få frem gode eksempler/samarbeid lokalt. Inspirasjon til aktivitet fra frokostmøte med Motiview og Generasjonslekene kan ses på sykkelturen2022/arbeidsgruppe og link(s.17)

Inspirasjonsbank

HUSK Aktiviteter kan også gjøres parallelt.

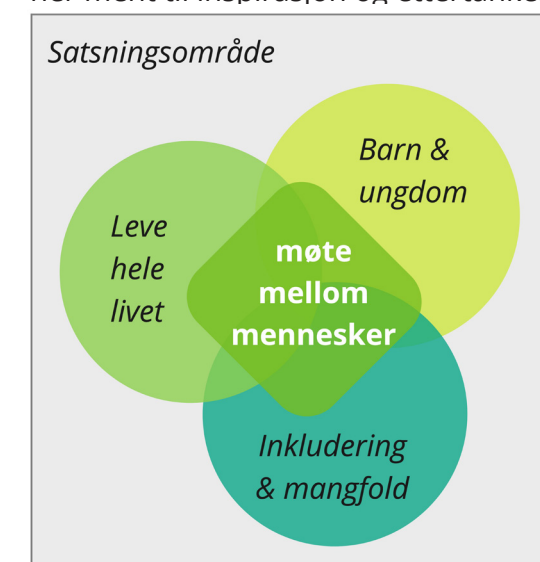
- ✓ Motiview på eldresenter, frivilligsentral osv.
- ✓ Generasjonslekene (samarbeid mellom frivilligsentral, kommune og andre organisasjoner, lokale lag, foreninger, klubber og næringsliv)
- ✓ Festival
- ✓ Aktivitet/fritidsaktivitet med lag og foreninger
- ✓ Vise frem nasjonale tiltak (Aktive sammen, kompis etc)
- ✓ Sommerprosjekter
- ✓ Språkkafe
- ✓ Musikk / korps som spiller langs rute eller på stoppested.
- ✓ Sykle innom en festival/ Bydag (det er mulig å koble seg på allerede eksisterende aktiviteter, arrangementer)
- ✓ Løfte frem generasjonsmøter, lyttevenn
- ✓ Løfte frem gode eksempler fra lag og foreninger.
- ✓ Stopp med intervju for å løfte frem mennesker og tiltak/aktivitet, gode møter, fine historier?
- ✓ Lesestund
- ✓ Friluftaktiviteter i samarbeid med BUA
- ✓ Frukstopp
- ✓ "Tradisjonelle, gammeldagse" leker
- ✓ Teknologifremvisning, barn og eldre som spiller spill sammen? (Velferdsteknologi ambassadør?)
- ✓ Tilknyttet (Fritidskort) Aktive sammen og Kompis eller strukturer i arbeid me Fritidserklæringen, med fokus på Alle med!
- ✓ Besøke livsglede-hjem og skoler

Løft frem frivilligheten, organisasjoner og engasjement der dere er!

Til refleksjon :

1. Hvem skal du samarbeide med?
2. Hva ønsker du at etappen skal inneholde?
3. Hva kan samarbeidspartene bidra med?

Vi oppfordrer til å tenke helhetlig når dere inviterer til møteplasser/planlegger møteplasser, se eksempel på Norges Frivilligsentraler sin modell. Modellene viser til hvordan NFS jobber. De er her ment til inspirasjon og ettertanke.



NFS sin arbeidsmodell og satsningsområde



Kort info om Motiview

Motiview er et motivasjonsverktøy som stimulerer eldre og personer med demens til økt kognitiv-, fysisk og sosial aktivitet basert på minnefremkalling. Gjennom bruk av video, musikk og lyd, kan brukeren sykle gjennom kjente trakter og i barndommens minner og dele opplevelsen med familie og venner.

Ved at flere sitter sammen, deler minner og historier og snakker om hva de ser, synger til musikken fra biblioteket, oppnår man også en sosial effekt.

Alle frivilligsentraler vil få gratis tilgang til Motiview i perioden Sykkelturen 2022 pågår. Rutene fra Nordkapp til Arendal vil gjøres tilgjengelig i Motiview biblioteket.

Kort info om Generasjonslekene

Generasjonslekene er et arrangement med aktiviteter som bidrar til mangfold og inkludering på tvers av generasjoner, og der frivilligheten i samarbeid med kommunen står i sentrum.

Her kan lokale lag, foreninger, klubber og næringsliv inkluderes slik at flere generasjoner kommer sammen til en dag med fysisk aktivitet, lek og moro.

Aktivitetene er i hovedsak fysiske med ulike former for ballspill, treningsformer, idretter, men kan også inkludere aktiviteter som sjakk og quiz. Det viktigste er at dette skal være noe for alle, uansett hvilken fysisk form de er i. Lagene skal ha minimum to generasjoner med, de trenger ikke å være i familie.

Tenken er å bruke nærmiljøet å skape generasjonskontakt og samhørighet gjennom aktivitet og moro!

Søknadsskjema for Generasjonslekene kommer på sykkelturen 2022.no, søknadsfrist 1.desember.

Se film / frokostmøte i kalender(og nettside) for mer informasjon om [Motiview og Generasjonslekene](#)

Skjemaer for utfylling underveis

Rute og etappe

Vedlegg 4,5,6 er bilder som viser eksempel på utfylling i nettsiden for registrering, og er et hjelpemiddel i å sikre oversikt og kartlegging av ruten, samt ivaretagelse av deltakerne.

Hver dag kartlegges. Alle "skjemaer" fylles ut via nettside sykkelturen2022.no/admin og InVi(mer info. s.22-23)

Vedleggene er ment som veiledende dokumenter for visualisering og sikre innhenting av informasjon og planlegging.

Overordnet ruteplan

Vedlegg 4 viser overordnet ruteplan for fylket. Velg ditt fylke, og registrer informasjon som er etterspurt.

Etappe og deletappe

En etappe tilsvarer en dag. Det skal fylles ut informasjon for hver enkelt dag. Fra-til, start-slutt og distanse i km. Samt eventuelle beskrivelser av etappen (Vedlegg 5). Deletappene gir en tydelig beskrivelse av de ulike etappedelene som forekommer på den ene dagen/etappen (ulike stopp lagt inn under dagens etappe). Se vedlegg for eksempel på informasjon som skal registreres.

Pilot og deltagere

Bemanningsskjema

For hver dag skal det legges inn/registreres bemanning
- Legg inn hvem som er pilot og deltaker på syklene samt kontaklinformasjon (Vedlegg 6).

Ved behov kommenter på evt. andre variabler eller spesielle hensyn hos de ulike pilotene/syklistene og passasjerer, samt kontakt info til pårørende.

Sikkerhetsvurdering

Fare/sikkerhetsvurdering

Ved planlegging av etappen bør det etterstrebes å unngå farlige kryss og steder. Potensielle farer bør sikres så godt det lar seg gjøre.

Farer skal skrives inn/registreres i skjema på nett. Registrer eventuelle farer med vurdering og tiltak (Vedlegg 5). Det skal videre fylles ut kontaklinformasjon til de ulike sikkerhetstjenestene og kontaktpersoner.

Se opplysninger om løsningen,registreing og gangen i arbeidet på side 23-24.

Roller og beskrivelser av oppgaver for etappeteam.

Beskrivelsen av roller og oppgaver for etappeteam er ment som en veiledning i arbeidet med å etablere de ulike rollene. Egenskaper og forventninger knyttet til dens oppgave.

- a) All informasjon skal registreres i skjema på nettside "Etappeteam" Se vedlegg 6 og mer info om registrering s.22-23.
- b) Jobbe for å ha et etappeteam gjennom et fylke.

1. Etappe Lederteam - senior sammen med en ungdom (programledere)

- Engasjerte og entusiastiske, skal engasjere det norske folk.
- Kjent med prosjektet "Sykkelturen 2022" (Vite om reformen og kjennskap til frivillighetens år) Link: levehelelivet.no, frivillighetensar.no.
- Komfortabel med media og kamera.
- God til å stille spørsmål, for å få frem hovedmålet.
- Oppsøkende til aktiviteten langs veien.
- Løft frem deltagere, sykkel piloter og sikre gode møter langs veien.

2. Sekretær, Frivilligsentral

Den lokal frivilligsentral eller en frivilligsentral fra en annen kommune er ansvarlig for koordinering og registrering av informasjon om etappene i fylket.

3. Teknisk ansvarlig, opplæring og stafettpinne

En fra fylket som har gjennomgått introduksjonskurset til sykling uten alder. Vi ønsker at denne personen kan være med i bilen som frakter syklene gjennom hvert fylke. Personen kan også være aktuell for å kjøre følgebilen.

4. Sikkerhet og beredskap

- Må kunne organisere og kommunisere sammen med politi og vegvesenet.
- Bør ha kjennskap til beredskap.
- Fordel om personen er ansatt i Fylkeskommunen eller en av kommunene vi sykler forbi.

5. Helse- ansvarlig for å ivareta deltakere

- Være kjent med deltaker og piloters behov og legge til rette for at alle blir ivaretatt. Behov registreres i skjema for sykkel bemanning under kommentarer. Kontaklinformasjon til pårørende bør også registreres.
- Kunnskap om målgruppen for å kunne ivareta.

6. Overnatting og måltid i tett dialog med sekretariatet i Frivillighet Norge

Sikre mat langs veien. Kartlegge overnattingssmuligheter som kan markedsføres under sykkelturen2022.no Kartlegge behov for kost og losji blant sykkel piloter og deltagere.

7. Følgebilene

Ansatte eller frivillige hos Frivillig sentralen, samarbeidspartnere eller noen i ledergruppen/noen fra etappeteam kan være aktuelle sjåfører. Overtagelse av følgebil må avklares mellom hvert fylke.

Frivillige sjåfører kan melde seg på nettsiden til sykkelturen.



Generell informasjon

Sykkelturen starter på Nordkapp Lørdag 21. mai 2022. Planlagt ankomst i Arendalsuka er 15. august. Sykkelturen vil gå gjennom alle fylkene og være i et fylke ca en uke/7 dager. Det er ikke noe krav om at hele strekningen skal sykles i ett. Velg ut interessante områder og spennende mål underveis. Gjerne noe dere tenker vil vekke internasjonal oppmerksomhet.

Det vil være mange ulike aktører som skal informere om prosjektet ved ulike behov. Du kan bruke standard tekst som forenkler arbeidet og sikrer likhet i budskap (Vedlegg 7).

Milepæler

2021:

- September/oktober: Samskaping Verksted.
- 31.oktober: Overordnet rute må være registrert og ferdig (grov rute gjennom kommunene).

2022:

- 15. mars: kjøreplan for all aktivitet i prosjektet skal være ferdig og registrert på nett.
- 2. April: offentliggjøring av prosjektet.
- Opptakt Sandefjord, CWA international summit 15.-17. mai.
- 21. mai: VÅR DAG, Markering Honningsvåg og hos alle landets frivilligsentraler.
- 21.mai: Kick off - sykkelturen i Nordkapp.
- 15.august: Avslutningsarrangement i Arendalsuka.

Frivillighet

På nettsiden til sykkelturen vil det være mulig for alle som ønsker å delta som frivillig å registrere seg. Enten det er som deltager i en etappe, kjøre følgebil, frivillig ved et arrangement eller trafikkvakt etc.

Transport og bruk av 6 sykler

Det vil være en følgebil med henger tilgjengelig hele veien. Samt en teknisk ansvarlig/mekaniker med kjennskap til syklene. Syklene er av typen: Trishaws bike. Syklene kan ha 1-2 passasjerer. Med tanke på batteri bør ikke dags ruten være mer enn 3-5 mil. Men det vil mest antagelig være ekstra batteri tilgjengelig. Syklene har en maks hastighet på 25 km/t, da kutter motoren. På en bred og god vei, kan man kanskje sykle i 20 km/t men vi anbefaler å holde seg mellom 12 og 15 km/t. Samtidig er det viktig å holde lav fart i skarpe svinger. Pilotene vil få tilgang e-læring / kompetansekurs (En form for sertifisering for å sikre trygg håndtering av syklene med passasjerer).

Kurset holdes i samarbeid med "Sykling uten alder" i perioden April-Mai.

Lokalt er arbeidsgruppene ansvarlig for at piloter får mulighet til å teste syklene før etappestart.

Profilpakke

Designelementer - til Sykkelturen/Frivillighetens år 2022 finner dere i InVi / Idébank "Sykkelturen2022" og frivillighetensaar.no

Media

Ved profilering av sykkelturen i media oppfordrer vi til å bruke hashtagene #sykkelturen2022 #frivillighetensaar og generell tagging slik at vi kan dele og øke synligheten av arbeid og aktivitet rundt sykkelturen.

Vi ønsker også å oppfordre til å ta kontakt med lokale medier, tv, aviser, NRK osv

Informasjon om nettside og InVi

All informasjon om sykkelturen skal registreres på nettsiden sykkelturen2022.

Sekretær(dere) vil få utdelt innlogging. Dere selv vil administrere data for deres fylke/uke. Men informasjon vil bli tilgjengelig for alle. Se mer info om admin-systemet på s.22-23.

Det vil bli gitt kurs/opplæring i bruk av nettside i samarbeid med WIS. Det blir også tilgjengelig en video.

Ruter, etappe og deletapper samt bemanning etc registreres/fylles ut via nettside/admin-system. Her skal aktivitet og arrangement også registreres (s.22-23). Personvern vil ivaretas.

All relevant, eventuell ny og oppdatert informasjon om sykkelturen vil bli tilgjengelig på nettsiden sykkelturen2022.no/arbeidsgruppe Her kan også håndbok lastes ned i PDF format. Videre finner dere også veiledende dokumenter og informasjon på intern side i InVi i Idebank "Sykkelturen 2022".

På nettsiden vises alle aktiviteter og arrangementer underveis. Det vil også bli en oversikt over arrangementer som foregår samtidig/parallelt. (Utenfor eksakt sykkelløype)

Sponsorer

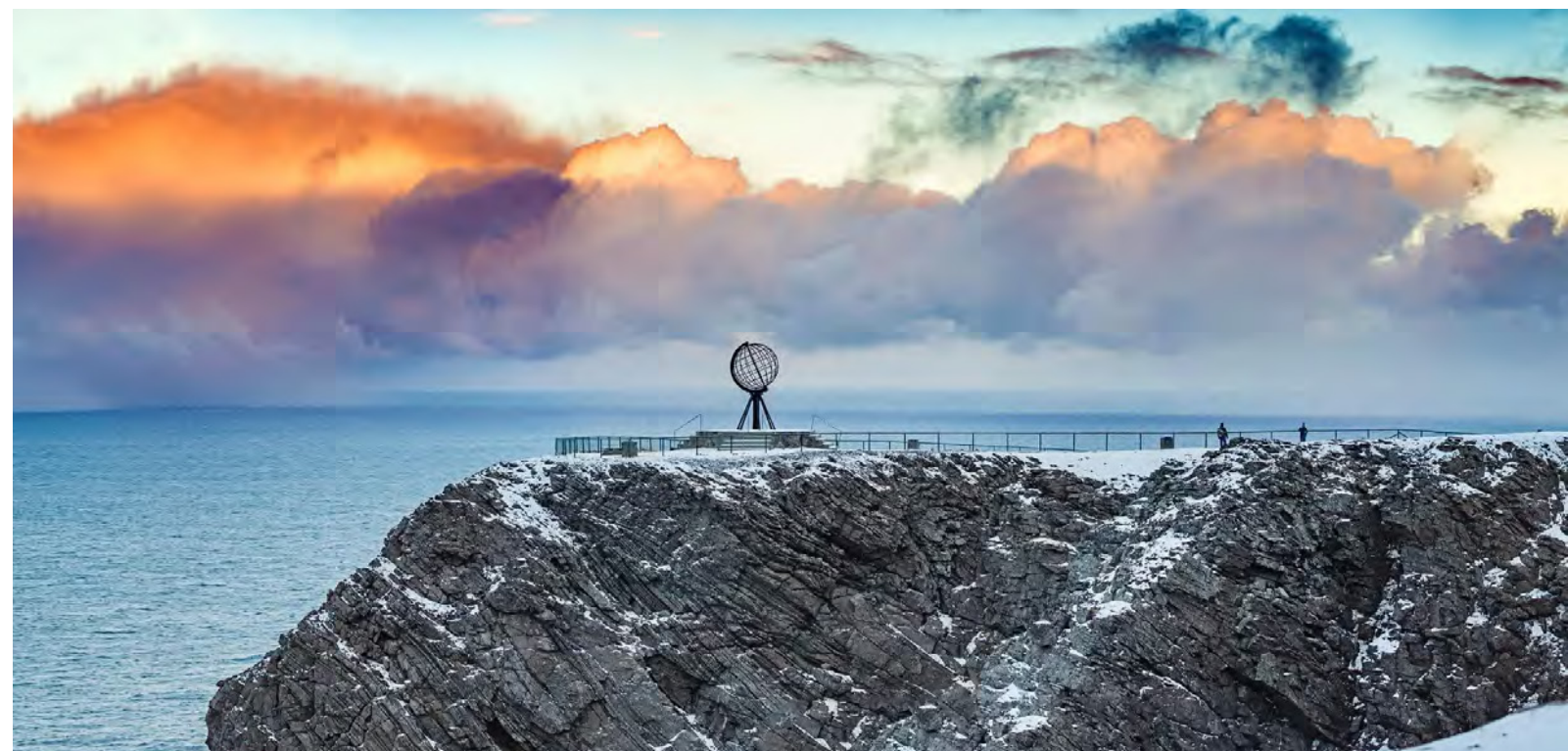
Vedlegg 8 er et dokument med forslag til standardtekst utviklet av de nasjonale arbeidsgruppene rettet mot sponsorer og personlige henvendelser som kan brukes ved henvendelser lokalt, til lokale arrangementer. Dokumentet er også tilgjengelig på InVi/idebank

Nasjonale sponsoravtaler jobbes med for å sikre diverse utstyr for gjennomføring, 6 sykler, følgebil og tilhenger med sjåfør/mekaniker.

De nasjonale sponsorene vil bli synliggjort på nettside, medier, tøy, sykkel og bil. Samt ved hovedarrangement.

Videre oppfordrer vi til å ta kontakt lokalt med kommunen for å høre om de ønsker å bistå med noe lokalt.

I samarbeid med fylkeskontakten kommer det til å bli sendt en henvendelse til fylkeskommunene med tanke på gjennomføring, for å dekke deler av fellesutgifter eks. ferge, bom, utstyr.



Sykkelturen 2022 Admin

WIS sponser Sykkelturen 2022 med et system som hjelper til med å organisere etapper, ruter, arrangementer, piloter og passasjerer. Løsningen er en kombinasjon av en egen nettside og bruk av InVi

Adresse
sykkelturen2022.no/admin

Slik er gangen i arbeidet

1. Frivilligsentraler som skal bidra langs ruta oppretter en aktivitet i InVi med nasjonalt tiltak: "Sykkelturen 2022 (langs ruta)". Sentralen legger inn personer med ulike roller i etappeteam samt de som deltar i arbeidsgruppe i fylket. Dette vises under "Kontakter" på Admin.
2. Fylkeskontakt logger inn på Admin og tildeler hver etappe i sitt fylke til en frivilligsentral. Da overtar sentralen redigeringstilgangen.
3. Hver enkelt ansvarlig sentral logger inn på Admin og registrerer info om sin etappe, deletapper med kartrute og farer.
4. Alle sentraler kan legge inn arrangementer langs ruta eller utenfor ruta. De vil vises for alle på den aktuelle etappen på Admin.
5. Alle sentraler som skal bidra langs ruta legger inn personer på aktivitet langs ruta samt oppdrag i egen InVi for piloter og passasjerer og begynner å tilknytte personer.

Ulike roller

Publikum (uten pålogging)

Publikum kan se kontaktpersoner, alle etapper, ruter og arrangementer. Men ikke farer, etappeteam, piloter eller passasjerer.

Alle frivilligsentraler

Ansatte ved alle frivilligsentraler kan legge inn arrangementer langs ruta og parallele/andre arrangementer/hendelser.

Alle tilknyttet etappesentral

Alle personer som er tilknyttet aktivitet på sentral med etappeansvar ser alt på sentralens etapper.

Ansatte ved etappesentral

Ansatte ved sentral med etappeansvar kan redigere etappe, deletapper og farer. Har primært ansvar for piloter og passasjerer.

Fylkeskontakt og arbeidsgruppe i fylket

Disse ser alt på alle etapper i sitt fylke.

Norges Frivilligsentraler

Brukere som er tilknyttet NFS kan se alle opplysninger på alle etapper og kan legge inn arrangementer langs ruta og parallelt samt legge inn piloter og passasjerer på alle etapper.

Opplysninger i løsningen

Etappe

Redigere fra-sted, til-sted. Tidspunkt og lengde hentes fra deletappe. Klikk for detaljer.

Deletappe

Fritt antall deletapper med sted/tid for start og slutt, beskrivelse, lengde og kartlenke.

Farer

Fritt antall farer med vurdering og tiltak.

Hendelser langs ruta

Sentraler kan legge inn kalenderoppføringer i InVi knyttet til aktivitet på Sykkelturen 2022 (langs ruta).

Andre hendelser

Sentraler kan legge inn kalenderoppføringer i InVi knyttet til aktivitet på Sykkelturen 2022 (parallelt).

Etappeteam

Sentraler legger inn personer med ansvar i InVi på aktivitet på Sykkelturen 2022 (langs ruta). De som mangler blir markert. Klikk for detaljer.

Piloter (syklister)

De som har sagt ja og reserver på oppdrag i InVi på aktivitet på Sykkelturen 2022 (langs ruta).

Passasjerer

De som har sagt ja og reserver på oppdrag i InVi på aktivitet på Sykkelturen 2022 (langs ruta).

WIS lager informasjon/veilednings/burker video som blir tilgjengelig på netsiden og står for løpende support i InVi



FYLKESKONTAKTER

FYLKE	NAVN	FRIVILLIGSENTRAL
Agder	Edmund Tezar Birkedal	Hisøy Frivilligsentral
Møre og Romsdal	Karianne Austnes	----- Frivilligsentral
Nordland	Wenche Fjerdingsøy	Somna Frivilligsentral
Oslo	-----	-----Frivilligsentral
Rogaland	Ann Kristin N. Hatletvedt	Klepp Frivilligsentral
Troms og Finnmark	Rune Lillevik	Lyngen Frivilligsentral
Trøndelag	Knut Th. Flåtter	Åfjord Frivilligsentral
Vestfold og Telemark	Annichen Pettersen	Tønsberg Frivilligsentral
Vestlandet	Bente Nilsen	Florø Frivilligsentral
Viken	Synnøve Bauer	Trøgstad Frivilligsentral
Innlandet	Trine Fjelstad Kazembe	Løten Frivilligsentral

Du finner også listen over Fylkeskontakter på nettsiden.



Nyttige linker

- sykkelturen2022.no
- sykkelturen2022.no/arbeidsgruppe
- sykkelturen2022.no/admin
- Idebank "sykkelturen2022" InVi
- <https://www.facebook.com/sykkelturen2022>
- <https://levehelelivet.frivilligsentral.no>
- [Frivillighetensår.no](https://frivillighetensar.no)

PROSJEKT-KONTAKTER

Jorunn Sagen Olsen
"Prosjektleder"
908 77 133
jorunn@norgesfrivilligsentraler.no

Michelle Grude Heggen
"Prosjektmedarbeider"
45501325
michelle@norgesfrivilligsentraler.no

Gijs Mans
"Daglig leder, Norges Frivilligsentraler"
988 17 952
gijs@norgesfrivilligsentraler.no

Svein Waade
"WIS AS, InVi og nettside support"
72 45 01 90
svein@wis.no

Tormod Hansen
"Sykling uten alder - Norge"
917 24 122
tormod@syklingutenalder.com

Birger Hafslund
"Sikkerhetsansvarlig"
90512263
birger.hafslund@gmail.com

Even Fjellestad
"CoLAB, UIA -Samskaping"
90727467
even.fjellestad@uia.no

Grete Fladmark
"Kontakt person Pensjonistforbundet"
48094313
grete.fladmark@pensjonistforbundet.no

Siri Bjerkan
"Kontaktperson Livsglede for eldre representerer"
480 29957
siri.bjerkan@livsgledeforeldre.no



sykkelturen2022.no

Norges Frivilligsentraler | Håndbok Sykkelturen 2022



20.10.2021: Samskaping om planlegging og gjennomføring av Sykkelturen 2022 i Vestlandet (eks)

Turen går gjennom Vestlandet 22 - 28 Juni. Du kan nå være med å påvirke hvor ruten skal gå og hvem vi skal møte langs ruten samt arrangementer underveis og parallelt med sykkelturen. Bli med og løft frivilligheten i Vestlandet fylke sammen med oss!

INFO

DELTAKERE (0)

OPPGAVER (0)

OPPDAG (0)

 Onsdag 20. oktober 2021

 15.00 - 17.00

 (Ikke angitt)

Velkommen til Samskappingsverksted for Sykkelturen 2022 i Vestlandet!

Norges Frivilligsentraler inviterer hele landet til å bli med på sykkeltur gjennom Norge, fra 21. mai til 16. august 2022. Vi skal løfte frivilligheten, på hjul fra Nordkapp til Arendalsuka. Hvert fylke har fått tildelt en uke. Frivilligsentralene og en rekke samarbeidsorganisasjoner oppfordres til å skape et mangfold av aktiviteter på tvers av generasjoner, kulturer og samfunnslag langs ruten.

Sammen skal vi sykle, for å skape gode og inkluderende lokalsamfunn. Sykkelturen skal ha fokus på arbeidet med reformen Leve hele livet nasjonalt, regionalt og lokalt. Hovedmålet med sykkelturen er å sette lys på merverdien av å føle seg til nytte i samfunnet, og oppleve gode relasjoner i hverdagen.

Norges Frivilligsentraler vil oppnå målet ved å invitere til samskaping. Vi er overveldet over den positive responsen og det store engasjement så langt, som har bidratt til et godt grunnlag for prosjektet. Nå har vi behov for deg som ønsker å bistå med å initiere, koordinere og legge til rette for aktiviteter og

engasjement for sykkelturen.

Les mer om Sykkelturen 2022 på vår nettside

Arrangører i Vestlandet

Arbeidsgruppen for Vestlandet består av Livsglede for eldre, og Statsforvalter i Vestlandet sammen med Fylkeskontakt.

Nå inviterer vi innbyggere, representanter fra lag og foreninger, kommuner, næringsliv og frivilligsentraler til Samskaping.

Program

- Sykkelturen 2022 forankring, organisering og hvorfor skal vi sykle fra Nordkapp til Arendalsuka 2022? v/ Michelle Grunde Heggen/eller Jorunn Sagen Olsen fra Norges Frivilligsentraler som også leder oss gjennom dagen (5min)
- Generasjonsleker v/ Anne Berit Rafoss, Senter for aldervennlig samfunn (10 min) *video fra Kick off er tilgjengelig i InVi*
- Hva skjer etter Samskapingsverkstedet? v/ Fylkeskontakt i Vestlandet Bente Nilsen (5 min)
- Samskaping og dagen i dag v/ Even Fjellestad, Universitetet i Agder - CoLAB (10 min) *Video tilgjengelig i InVi*
- Workshop om Sykkelturen 2022 (1 time og 15min)
- Presentasjon av arbeidet i Gruppene (15 min)

Kontakt informasjon:

Fylkeskontakt for frivilligsentralene Vestlandet i arbeid med Leve hele livet og Sykkelturen 2022

Bente Nilsen, tlf: 902 22 692 på mail: bente.nilsen@kinn.kommune.no

Prosjektleder, Jorunn Sagen Olsen, 908 77 133, på mail jorunn@norgesfrivilligsentraler.no

Prosjektmedarbeider, Michelle Grunde Heggen, tlf: 455 01 325 på mail: michelle@norgesfrivilligsentraler.no

Annen informasjon

Arrangør

Norges Frivilligsentraler

Fritidsaktivitet

Forslag til Invitasjon og fremgangsmåte .

Slik gjør vi det:

Send inn følgende info til Michelle :

- Når (dato og tidspunkt) dere ønsker å holde samskapingverkstedet.
- Evn. link om dere ønsker å bruke eget digitalt møterom eller om dere inviterer til et fysisk sted må vi ha en adresse.
- Navn på organisasjonene som er representert i arbeidsgruppen i deres fylke.
- Evn. endring i program om dere har lokale krefter dere ønsker å bruke.

Vi bidrar med publisering i kalender på [nettsiden](#) . Da vil dere motta link til arrangement dere kan dele.

Vi anbefaler ved deling av arrangementet å sende invitasjon til:

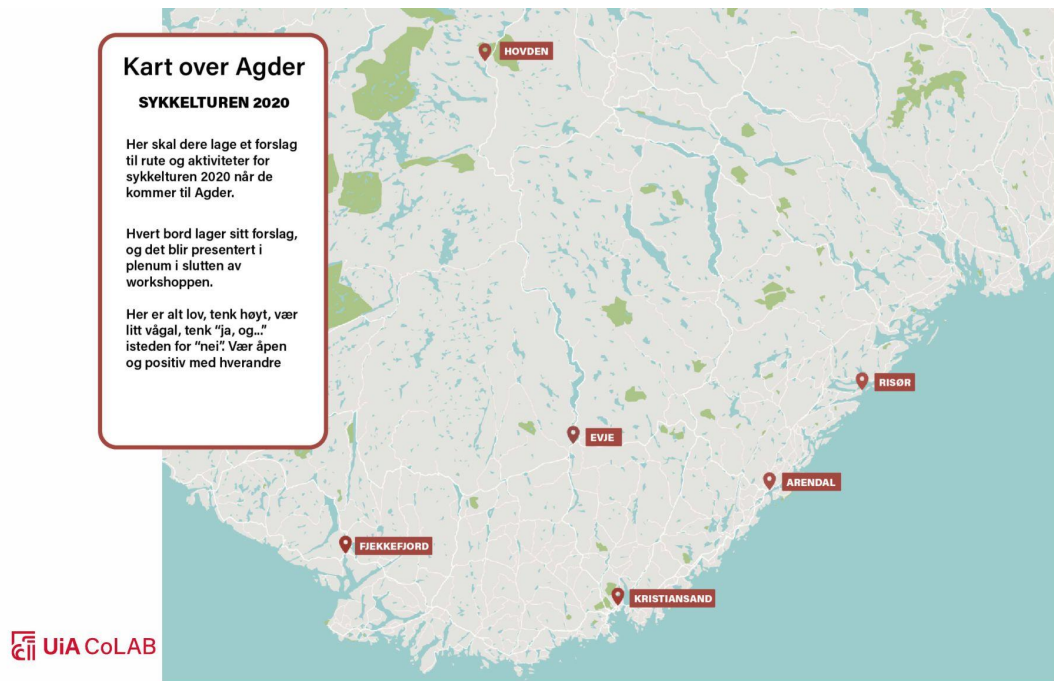
- Næringsforeninger
- Regionale støtteapparat for Leve hele livet i Regionen
- Fylkes kommunen videresender til kommuner og lag og foreninger i Fylket
- Frivilligsentralene kan dele med lokale nettverk (stille med en arbeidsgruppe)
- Evn. aktører som har arrangement i perioden vi er i deres fylke

**MAL FOR FASILITERING AV
AKTIVITETER I DE ULIKE FYLKENE**

 **UiA CoLAB**

**ALTERNATIV 1 -
FYSISK**

 **UiA CoLAB**



SYKKELTUREN 2022

☐ ETAPPE 1 - FØRSTE DAG:
☐ Aktivitet: _____
☐ Aktivitet: _____
☐ Aktivitet: _____
☐ Aktivitet: _____
☐ ETAPPE 2:
☐ Aktivitet: _____
☐ Aktivitet: _____
☐ Aktivitet: _____
☐ Aktivitet: _____
☐ ETAPPE 3:
☐ Aktivitet: _____
☐ Aktivitet: _____
☐ Aktivitet: _____
☐ Aktivitet: _____
☐ ETAPPE 4:
☐ Aktivitet: _____
☐ Aktivitet: _____
☐ Aktivitet: _____
☐ Aktivitet: _____
☐ ETAPPE 5:
☐ Aktivitet: _____
☐ Aktivitet: _____
☐ Aktivitet: _____
☐ Aktivitet: _____
☐ ETAPPE 6:
☐ Aktivitet: _____
☐ Aktivitet: _____
☐ Aktivitet: _____
☐ Aktivitet: _____
☐ ETAPPE 7 - SISTE DAG:
☐ Aktivitet: _____
☐ Aktivitet: _____
☐ Aktivitet: _____
☐ Aktivitet: _____

Spørsmål til refleksjon

Kom med konkrete innspill til hvor sykkelturen bør passere – Reflekter litt rundt følgende punkter

- Hva er de fineste steder i ditt fylke?
- Hva er interessant for det norske folk?
- Har dere reisemål eller steder som vil vekke internasjonal oppmerksomhet?
- Er ruten egnet til syklene?
- Etappene bør være mellom tre og fem mil hver dag
- Tenk på muligheter langs etappene. Eksempelvis flest mulige frivilligsentraler, mangfoldige møteplasser, organisasjonsliv, muligheter for overnatting, matpauser og engasjement

Veien til målet

Delmål 1: Planlegg etappen

Dere skal nå definere etappene i fylket. Hvor skal ruten gå?

Delmål 2: Skap engasjement langs ruten

Hva kan man gjøre langs ruten? Hvem kan engasjeres og hvem skal ha ansvaret for det? Prøv å legge til rette for samskaping ulike samskapingsaktiviteter! Kan man for eksempel arrangerer en workshop som samler unge og gamle, frivillig og næringsliv, lag, forening og kommune?

ALTERNATIV 2 - DIGITAL

MIRO/MURAL WORKSHOPS:

1. Del: KONKRET: PLANLEGG ETAPPEN

Definer etappen i fylket - hvor skal ruta gå?

Mål:

* Definere etappene i fylket - Legge ruta

2. Del: SKAPE ENGASJEMENT LANGS RUTA

Hva gjør vi *langs* ruta? Hvem kan engasjeres, hvem har ansvar for hvert av punktene?

Mål:

- Skape engasjement hos innbyggere
- Synliggjøre frivillighetens betydning
- Skape møteplasser langs ruta
- Evt skape signal arrangement
- Legge til rette for samskaping for å gi frivilligheten en løft lokalt.

3. Del - PRAKTIKALITETER

Innholdsproduksjon, tiltak til kjøreplan, trygg gjennomføring og rekruttering av syklist og piloter

Mål:

- Innholdsproduksjon til nasjonal kommunikasjonsgruppe
- Sikre god rekruttering av deltagere
- Melde inn tiltak til kjøreplanen nasjonalt

MIRO WORKSHOP 1:



HOVEDMÅL:

Definer etappen
i fylket - hvor
skal ruta gå?

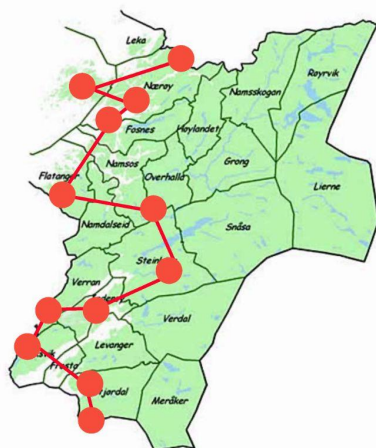
HVORDAN:

Fasilitator kaller inn til
første workshop for å lage
forslag til rute gjennom
fylket. Dere velger selv
start og slutt punkt. Det er
satt av transportdag
mellom overgangen til
hvert fylke.

SPØRSMÅL Å BESVARE:

Hvor bør vi starte?
Hvor bør vi innom?
Hvor er det overnattingsplasser?
Hvor skal vi avslutte?

MIRO WORKSHOP 1: ØNSKET RESULTAT



HOVEDMÅL:

Definer etappen
i fylket - hvor
skal ruta gå?

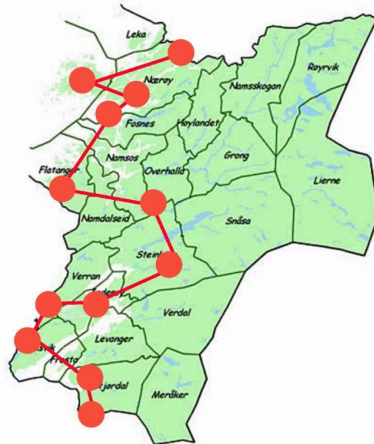
HVORDAN:

Fasilitator kaller inn til
første workshop for å lage
forslag til rute gjennom
fylket. Dere velger selv
start og slutt punkt. Det er
satt av transportdag
mellom overgangen til
hvert fylke.

SPØRSMÅL Å BESVARE:

Hvor bør vi starte?
Hvor bør vi innom?
Hvor er det overnattingsplasser?
Hvor skal vi avslutte?

MIRO WORKSHOP 2:



HOVEDMÅL:

Hva gjør vi langs ruta?
Hvem kan engasjeres,
hvem har ansvar for hvert
av punktene?

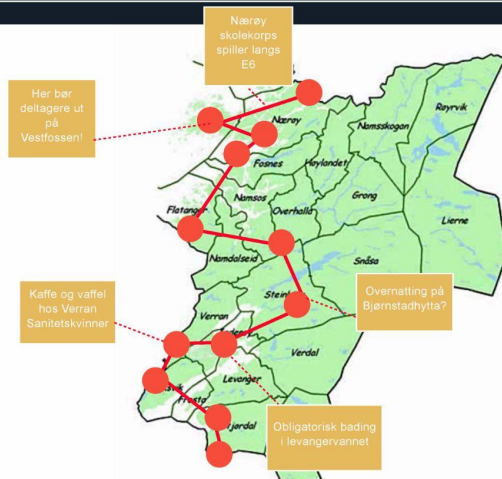
HVORDAN:

Hva gjør vi langs ruta?
Hvem kan engasjeres,
hvem har ansvar for hvert
av punktene?

SPØRSMÅL Å BESVARE:

Har vi noen signal arrangement?

MIRO WORKSHOP 2: ØNSKET RESULTAT



HOVEDMÅL:

Hva gjør vi langs ruta?
Hvem kan engasjeres,
hvem har ansvar for hvert
av punktene?

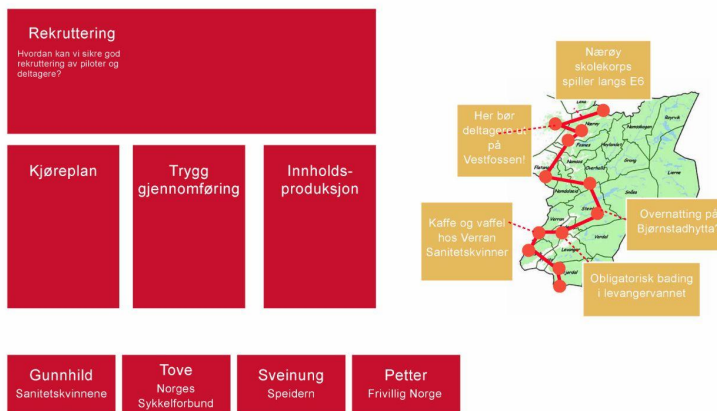
HVORDAN:

Hva gjør vi langs ruta?
Hvem kan engasjeres,
hvem har ansvar for hvert
av punktene?

SPØRSMÅL Å BESVARE:

Har vi noen signalarrangementer?

MIRO WORKSHOP 3:



HOVEDMÅL:

Innholdsproduksjon, tiltak til kjøreplan, trygg gjennomføring og rekruttering av syklister og piloter

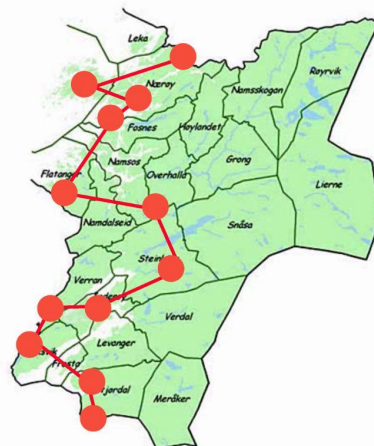
HVORDAN:

Vi samles for å lage rekrutteringsplan, og delegere oppgaver og ansvar

SPØRSMÅL:

Hvordan rekruttere?
Hvem har ansvar for hva?

MIRO WORKSHOP 2:



HOVEDMÅL:

Hva gjør vi langs ruta?
Hvem kan engasjeres, hvem har ansvar for hvert av punktene?

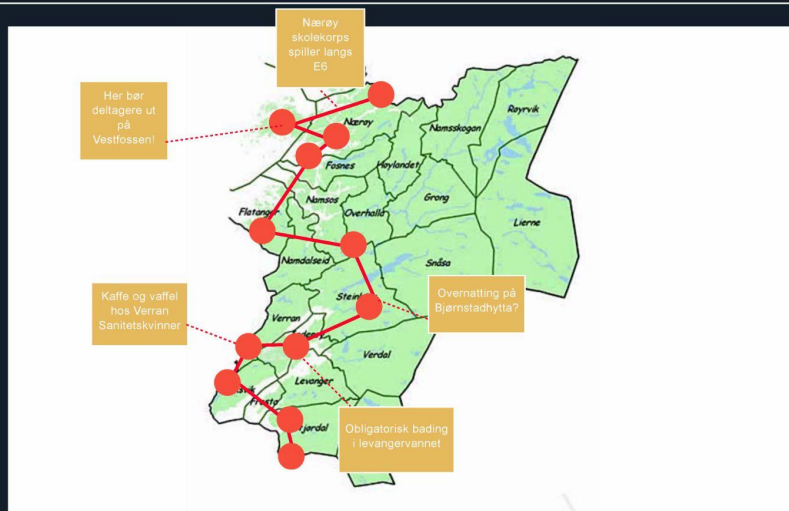
HVORDAN:

Hva gjør vi langs ruta?
Hvem kan engasjeres, hvem har ansvar for hvert av punktene?

SPØRSMÅL Å BESVARE:

Har vi noen signal arrangement?

MIRO WORKSHOP 2: ØNSKET RESULTAT



HOVEDMÅL:

Hva gjør vi langs ruta?
Hvem kan engasjeres,
hvem har ansvar for hvert
av punktene?

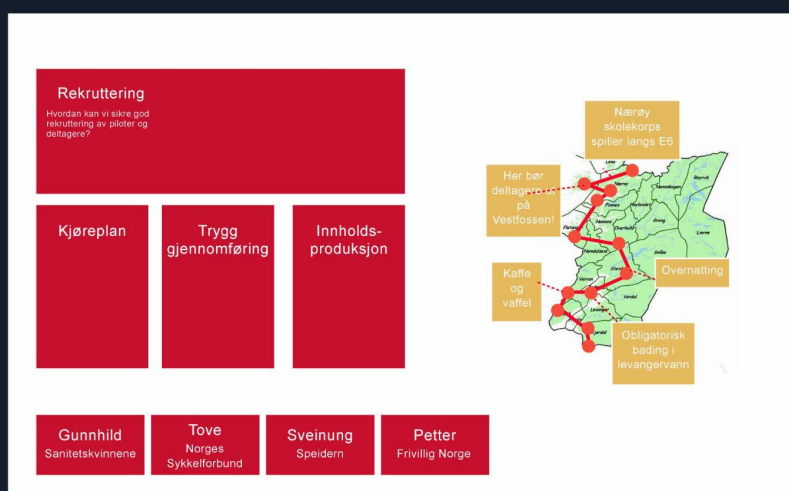
HVORDAN:

Hva gjør vi langs ruta?
Hvem kan engasjeres,
hvem har ansvar for hvert
av punktene?

SPØRSMÅL Å BESVARE:

Har vi noen signalarrangementer?

MIRO WORKSHOP 3:



HOVEDMÅL:

Innholdsproduksjon, tiltak
til kjøreplan, trygg
gjennomføring og
rekruttering av syklistere og
piloter

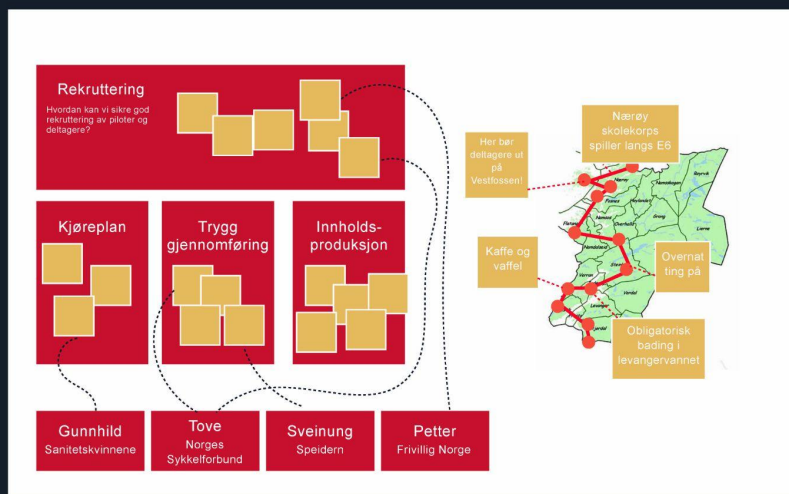
HVORDAN:

Vi samles for å lage
rekrutteringsplan, og
delegere oppgaver og
ansvar

SPØRSMÅL:

Hvordan rekruttere?
Hvem har ansvar for hva?

MIRO WORKSHOP 3: ØNSKET RESULTAT



HOVEDMÅL:

Innholdsproduksjon, tiltak til kjøreplan, trygg gjennomføring og rekruttering av syklist og piloter

HVORDAN:

Vi samles for å lage rekrutteringsplan, og delegere oppgaver og ansvar

SPØRSMÅL:

Hvordan rekruttere? Hvem har ansvar for hva?

TIPS OG TRIKS

- **KAN DET GJØRES FYSISK, ER NOK DET BEST**
- **KEEP IT SIMPLE!**
- **BRED INVOLVERING FUNGERER BEST**
- **SETT SAMMEN PERSONER MED ULIK BAKGRUNN. FOLK SOM KJENNER HVERANDRE GODT FRA FØR BØR HELST DELES OPP**
- **ALLE ER IKKE LIKE - NOEN TRENGER LITT TID PÅ Å TANKE, ANDRE ER VELDIG KOMFORTABLE. KANSKJE DET TIL OG MED ER NOEN SOM TAR LITT FOR MYE Plass? SØRG FOR AT ALLE BLIR HØRT**
- **LAG EN PLAN PÅ FORHÅND OG SØRG FOR Å HOLDE GOD TIDSSTYRING**
- **DET ER ALLTID NOE SOM SKJÆRER SEG. MEN DET ER IKKE SÅ FARLIG!**

Ordsky og inspirasjonsbank, Frokostmøte

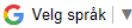
Klikk for å legge til tekst

	Sanitetsforeningen	Helselag	Kor	Speider	Pensjonistforeningen
Matstopp	Turmat/niste	Frukt stopp	Kor synger når vi skal ha spisepause	Vi spikker pinner og spidder pølser for lunsj	Suppestasjon
Bevegelse	senior kvinner sykler, og har stopp hvor de leser for barn	Møt oss på veien, vi hjelper deg å løse opp kroppen	Vi blir med på sanglek?	Bli med oss opp i gapahuken	God gammeldags leker
Senior stemmen	Hvorfor er dette viktig for deg?	Intervju med en som har aktivitetsvenn	Hvilken betydning har det for beboere? Organisering?	Speideren som har vært med i en mannsalder. Hvorfor?	Velferdsteknologi ambassadør
Generasjons - møte	Lesestund		Kor som øver en gang i mnd på omsorgsbolig	Intervju speidergutten - hvorfor Speider	Gaming med farfar sammen med Seniornett

- 1) Sett inn aktuelle organisasjon/samarbeidspartner
- 2) Sett inn aktivitet/ arrangement/hendelse

	Organisasjon /samarbeids partner				
Aktivitet/Arrangement /Hendelse					

Vedlegg 4



Møte mellom mennesker

[Etapper](#) | [Kontakt](#) | ... | ...wisnorgesfs | [Logg ut](#)

ETAPPER

Fylker

Fylke	Fra dato	Til dato	Etapper	Km
Hele turen	21.05.2022	15.08.2022	78	43
Troms og Finnmark	21.05.2022	27.05.2022	7	
Nordland	29.05.2022	04.06.2022	7	
Trøndelag	06.06.2022	12.06.2022	7	43
Møre og Romsdal	14.06.2022	20.06.2022	7	
Vestland	22.06.2022	28.06.2022	7	
Rogaland	30.06.2022	06.07.2022	7	
Innlandet	08.07.2022	14.07.2022	7	
Viken	16.07.2022	29.07.2022	10	
Oslo	22.07.2022	25.07.2022	4	
Vestfold og Telemark	31.07.2022	06.08.2022	7	
Agder	08.08.2022	15.08.2022	8	

Etapper (7 dager)

Nr	Uke	Dag	Dato	Start	Mål	Km	Fylke	Sentral
1	1	Lør	21.05.2022	Nordkapp	Honningsvåg		Troms og Finnmark	Stiftelsen Lyngen frivilligsentral
2	1	Søn	22.05.2022	Honningsvåg	Alta		Troms og Finnmark	Stiftelsen Lyngen frivilligsentral
3	2	Man	23.05.2022				Troms og Finnmark	Stiftelsen Lyngen frivilligsentral
4	2	Tir	24.05.2022				Troms og Finnmark	Stiftelsen Lyngen frivilligsentral
5	2	Ons	25.05.2022				Troms og Finnmark	Stiftelsen Lyngen frivilligsentral
6	2	Tor	26.05.2022				Troms og Finnmark	Stiftelsen Lyngen frivilligsentral
7	2	Fre	27.05.2022				Troms og Finnmark	Stiftelsen Lyngen frivilligsentral



[Etapper](#) | [Kontakt](#) | [...](#) | [...](#)

[wisnorgesfs](#) | [Logg ut](#)

ETAPPE 19 (08.06.2022)

[Forrige](#) | [Neste](#)

Info

Etappe	19 Uke 4 Ons 08.06.2022
Fylke	Trøndelag
Fra	10:00 Stjørdal
Til	15:45 Trondheim
Lengde	43 km
Ansvar	Norges Frivilligsentraler

Deletapper

Nr	Kart	Start	Fra	Ankomst	Til	Km	Beskrivelse
1		10:00	Kimen Kulturhus, Stjørdal	10:45	Værnes Flyplass	4	
2		11:30	Værnes flyplass	13:00	Hommelvik	14	Bratt opp og bratt ned
3		13:30	Hommelvik	15:45	Torget i Trondheim	25	

Farer

Fare	Vurdering/tiltak
1. Halsøenkrysset er vanskelig	Har besluttet å legge løypa utenfor dette krysset
2. Kryss ved Charlottenlund	Må ha min. 4 personer som holder vakt i krysset

Hendelser langs ruta

Tid	Tittel	Beskrivelse	Sted
09:00 - 10:00	Avgang fra Kimen	Konsert med Stjørdalsoperaen og tale ved ordfører	Kimen, Stjørdal
10:45 - 11:30	Overflyging på Værnes Test	Overflyging av skolefly mens luftforsvarets musikkorps spiller.	Værnes flyplass
13:00 - 13:30	Matpause i Hommelvik	Det serveres tradisjonsmat på den erverdige stasjonskaféen.	Hommelvik STasjonskafé

Andre hendelser

Tid	Tittel	Beskrivelse	Sted
18:00 - 19:00	Hyggestund i Selbu	Litt info	Selbu Samfunnshus

Vedlegg 6

Etappeteam

Rolle	Navn	Mobil	E-post
Sekretær	Mia Farrow	28 60 88 62	post@wis.no
Senior	Tora Paulsen Brekke	405 10 901	stian@wis.no
Ungdom	Kari Hansen		post@wis.no
Teknisk ansvarlig			
Sikkerhet og beredskap	Marlene Havstrøm	90 57 85 84	post@wis.no
Helseansvarlig			
Mat og overnatting	Petter Haugen	11221155	post@wis.no
Mat og overnatting	Oskar Lund	48 25 60 48	stian.ertvaag@gmail.com

Piloter (syklister)

Nr	Status	Navn	Alder	Mobil	E-post
1	Ja	Merethe Elin Kvía		90058247	MeretheElin.Kvia@ha.kommune.no
2	Ja	Mia Farrow		28 60 88 62	post@wis.no
3	Ja	Kåre Hansen	55		
4	Ja	Andrea Nilsen			
5	Ja	Marie Elvebakken		11234567	post@wis.no
6	Ja	Ole Johan Olsen			ole.johan@narvik.frivilligsentral.no
	Reserve	Petter Myren	73	12345678	

Passasjerer

Nr	Status	Navn	Alder	Mobil	E-post
1	Ja	Bjarke Martinsen			ove.h@lseth.com
2	Ja	Marlene Havstrøm		90 57 85 84	post@wis.no
3	Ja	Petter Haugen		11221155	post@wis.no
4	Ja	Roar Iversrud	48	48 25 60 48	svein.waade@gmail.com
5	Ja	Grethe Marie Olsen Abelvåg	38	48956481	drift@wis.no
6	Ja	Fjodor Flatbakken	69	90578584	post@wis.no
	Reserve	Kåre Hansen	55		

1. Standard tekst ved formidling

Det vil være mange ulike aktører som skal informere om prosjektet ved ulike behov. Du kan bruke standard tekst som forenkle arbeidet og sikre likhet i budskap.

Sykkelturen - Mer aktivitet mer glede

Norges Frivilligsentraler inviterer hele landet til å bli med på sykkeltur gjennom Norge, fra 21. mai til 15. august 2022. Vi skal løfte frivilligheten, på hjul fra Nordkapp til Arendalsuka. Hvert fylke har fått tildelt en uke. Frivilligsentralene og en rekke samarbeidsorganisasjoner oppfordres til å skape et mangfold av aktiviteter på tvers av generasjoner, kulturer og samfunnslag langs ruten.

Sammen skal vi sykle, for å skape gode og inkluderende lokalsamfunn. Sykkelturen skal ha fokus på arbeidet med reformen Leve hele livet nasjonalt, regionalt og lokalt. Hovedmålet med sykkelturen er å sette lys på merverdien av å føle seg til nytte i samfunnet, og oppleve gode relasjoner i hverdagen.

Norges Frivilligsentraler vil oppnå målet ved å invitere til samskaping. Vi er overveldet over den positive responsen og det store engasjement så langt, som har bidratt til et godt grunnlag for prosjektet. Nå har vi behov for deg som ønsker å bistå med å initiere, koordinere og legge til rette for aktiviteter og engasjement for sykkelturen.

Her kan du lese mer om prosjektet og hvordan du kan bidra sykkelturen2022.no

Sykkelturen 2022

Tekst til sponsorer - standard - personlig henvendelse

Hei ____

Jeg har fått din kontaktinformasjon fra ____ Da Norges Frivilligsentraler er kjent med deres verdier og engasjement (eks for sykling) - har vi utrolig lyst til å ha dere med oss som partner eller sponsor i et utrolig spennende prosjekt sykkelturen 2022.

Norges Frivilligsentraler inviterer til å delta ved sykkelturen under Frivillighetens år i 2022. Sammen skal vi sykle, for å skape gode og inkluderende lokalsamfunn. Vi løfter frivilligheten på hjul fra Nordkapp til Arendalsuka.

Sykkelturen skal ha fokus rundt arbeidet med reformen Leve hele livet nasjonalt, regionalt og lokalt. Hovedmålet med sykkelturen er å sette lys på merverdien av å føle seg til nytte i samfunnet, og oppleve gode relasjoner i hverdagen. Med mangfold i aktivitetene på tvers av generasjoner, kulturer og samfunnslag reiser vi fra 21. mai til 16. august gjennom Norge.

Norges Frivilligsentraler vil oppnå målet med å invitere til samskaping. Vi er overveldet over positiv respons og det store engasjement så langt, som har bidratt til et godt grunnlag for prosjektet med bredt nettverk. Men det er behov for deg som ønsker å bistå med aktiviteter og engasjement for måloppnåelse lokalt.

Prosjektet er et av 4 signal arrangementene for [Frivillighetens år 2022](#).

Vi er takknemlig for alt!

Slik vi tenker kan det være alt fra å motivere lokale ____ f. eks. . forretninger/medlemmer til å bidra.

Evnt. eksempler på hva vi tenker de kan bidra med. Alt fra å engasjere til ressurser til koordinering og aktivitet nasjonalt og/eller lokalt.

Vi har veldig lyst å ha dere med på laget!

Sykkelturen 2022

Tekst til sponsorer - standard -

Hei _____

Norges Frivilligsentraler inviterer til å delta ved sykkelturen under Frivillighetens år i 2022. Sammen skal vi sykle, for å skape gode og inkluderende lokalsamfunn. Vi løfter frivilligheten på hjul fra Nordkapp til Arendalsuka.

Sykkelturen skal ha fokus rundt arbeidet med reformen Leve hele livet nasjonalt, regionalt og lokalt. Hovedmålet med sykkelturen er å sette lys på merverdien av å føle seg til nytte i samfunnet, og oppleve gode relasjoner i hverdagen. Med mangfold i aktivitetene på tvers av generasjoner, kulturer og samfunnslag reiser vi fra 21. mai til 16. august gjennom Norge.

Norges Frivilligsentraler vil oppnå målet med å invitere til samskaping. Vi er overveldet over positiv respons og det store engasjement så langt, som har bidratt til et godt grunnlag for prosjektet med bredt nettverk. Men det er behov for deg som ønsker å bistå med aktiviteter og engasjement for måloppnåelse lokalt.

Prosjektet er et av 4 signal arrangementene for [Frivillighetens år 2022](#).

Vi er takknemlig for alt!

Slik vi tenker kan det være alt fra å motivere lokale _____ f. eks. . forretninger/medlemmer til å bidra.

Evnt. eksempler på hva vi tenker de kan bidra med. Alt fra å engasjere til ressurser til koordinering og aktivitet nasjonalt og/eller lokalt.

Vi har veldig lyst å ha dere med på laget!