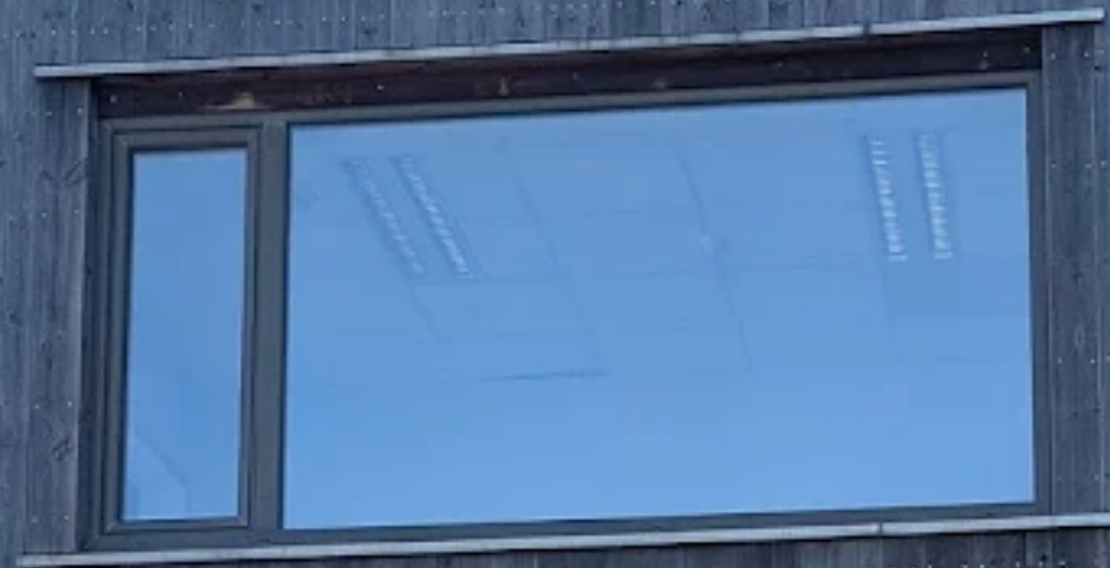




FROLAND
MISJONSKIRKE



Aktiviteter blandt eldre

Fredagskafeen.

- ❖ Siste fredag i måneden
- ❖ Middag, kaker og kaffe.
- ❖ Andakt og Sang/musikk
- ❖ Motvirke ensomhet og skape fellesskap.
- ❖ Deltakere er typisk mellom 60 og 95 år, med 75–90 deltakere.
- ❖ Mange deltagerere på Fredagskafeen er ikke aktive i menigheten



Musikklaget



- ❖ Øvelser to mandager i måneden, med forberedelser til opptredener både i og utenfor kirken.
- ❖ Besøker andre menigheter og institusjoner
- ❖ Sosialt og evangeliserende fokus.
- ❖ Deltakere er 60–85 år, med 15–18 deltakere.
- ❖ Månedlige besøk med sang, musikk og andakt på institusjoner.

Datakroken

- Redusere digitalt utenforskap ved å legge til rette for å vedlikeholde og styrke eldres muligheter for å opprettholde sosiale nettverk.
- Bedre den digitale kompetansen slik at eldre kan tilegne seg informasjon på nett via pc, nettbrett, smarttelefon og annet.
- Gjøre eldre bedre i stand til å motta digitale tjenester (eksempelvis via videokonsultasjon og e-konsultasjon.) gjennom økt mestring og brukeropplevelse
- Motvirke ensomhet.



Fast torsdags- aktivitet i kirka.

- ❖ Hver torsdag
- ❖ Rengjøring av kirka og forberedelse til nye aktiviteter
- ❖ Lunsj i Kirka
- ❖ Sosialt
- ❖ Godt besøkt



Besøkstjeneste.

(under reorganisering)

- En diakonal tjeneste der frivillige besøker mennesker som er ensomme, syke eller i en vanskelig livssituasjon.
- Nestekjærlighet, respekt og taushetsplikt.
- Nærvær, samtale og omsorg, og kan også inneholde bønn eller høytlesning dersom den som mottar besøk ønsker det.
- Besøkstjenesten er forankret i Bibelen, blant annet:
 - * «Jeg var syk, og dere så til meg» (Matt 25,36)
 - * «Bær hverandres byrder» (Gal 6,2)



Hverdagshjelpen.

- Hjelper deg med oppgaver i hverdagen med ting du ikke makter eller kan gjøre selv.
- Ikke vær redd for å spørre, så ser vi om vi kan ta på oss jobben.
- Kan fikse ting, rydde, vaske, ordne opp ute, måke snø, kjøre på søpla, male mm og vi kan gi råd om hvordan ting bør gjøres, om vi ikke kan ta på oss oppgaven selv.
- Kontakt Trond på mobil 906 73225.



Musikklagets Blogg.

www.fmkmusikken.blog

- ❖ Elektronisk logg og refererat
- ❖ Planer for videre arbeid
- ❖ Oppdateres minst en gang i uken
- ❖ Sendes ut til ca. 20 personer
- ❖ Videresendes til et ukjent antall kontakter
- ❖ Med lenke til Froland Misjonskirkes' s hoved Internett-side

Viktige Datoer:

• Januar 2026

- **Mandag 12. Januar**
 - Hjemmet kl. 18.30
 - Øvelse inkl. Datakroken etter Hjemmet, ca. kl. 19.30
- **Fredag 16. Januar**
 - Musikklaget synger hos Viserguttene, Grimstad kl. 19.00
- **Mandag 26. Januar**
 - Øvelse inkl. Datakroken. kl. 18.00
- **Fredag 30. Januar**
 - Fredagskafeen kl 11.30
 - Sang og musikk: Besøk av Bab Trioen

• Februar 2026

- **Mandag 9. Februar**
 - Hjemmet kl. 18.30
 - Øvelse inkl. Datakroken etter hjemmet, ca. kl. 19.30
- **Mandag 23. Februar**
 - Øvelse inkl. Datakroken. kl. 18.00
- **Onsdag 25. Februar**
 - Musikklaget synger i Nævisdal Bedehus kl. 19:30
- **Fredag 27. Februar**
 - Fredagskafeen kl. 11.30
 - Sang og Musikk

• Mars 2026

- **Mandag 9. Mars**
 - Hjemmet kl. 18.30



Under Planlegging

Hvor skal man dra?

- Froland - Trengungen - Vrådal - Kyrkjebygda - Froland

Hvor skal man stoppe?

- Treungen. Z-Museet
- Vrådal. Straand Hotell
- Kyrkjebygda Bedehus.

Hvor lenge blir man borte?

- *Reise fra Froland 09.00*
- *Treungen 11.00 - 13.00*
 - *Lunch på/ved museet*
- *Vrådal 15.00 - 1700*
- *Sangmøte Kyrkjebygda Bedehus 18.00*
- *Tilbake i Froland - 21.30*

Hvor skal man spise?

- Lunch i Treungen
- Middag på Straand Hotell, Vrådal

Hvilket buss-selskap?

- Ikke bestemt.

Oppsummering, Aktiviteter for eldre

Aktivitet	Beskrivelse	Når?	Detaljer	Antall	Aldersgruppe
Fredagskafeen	Sosialt/ motvirke ensomhet/ Evangeliserende	Siste fredag i måneden	Arrangement med Middag, Kaker og Kaffe.	75 - 90	60 - 95
Musikklaget	Sosialt/ Evangeliserende	2 mandager i måneden	Øvelser,	15 - 18	60 - 85
Musikklaget på Hjemmet	Sang og musikk -Evangeliserende	1 gang i måneden	Sang og musikk. Andakt.	10 – 15	60 - 85
Musikklaget på besøk hos andre menigheter/ bedehus	Sang og musikk / sosialt -Evangeliserende	1 – 2 ganger i måneden	Sang og musikk. Vitnesbyrd	15 – 18	60 - 85
Besøkstjeneste	Begrense ensomhet		Under reorganisering		
Hverdagshjelpen	Lette oppgaver	Etter avtale	fikse ting, rydde, vaske, ordne opp		
Datakroken	Opplærende/ Opplysende	Hver musikkøvelse	Digital assistanse	15 – 18	60 - 85
Bloggen. www.fmkmusikken.bl.no	Blog for Musikklaget	Oppdateres min en gang i uken	Elektronisk Log med planer/referat/bilder	20 , videresendes til ukjent antall	60 – 85
Faste aktiviteter i Kirka	Dugnad/Lunsj i Kirka	Hver torsdag	Rengjøring av Kirka. Sosialt	10 – 15	60 – 85
Busstur	Aktiviserende/ motvirke ensomhet/ evangeliserende	28. august 2026	Under planlegging	50 – 55	Alle