



Norsk Folkehjelp

PRAKTISK HÅNDBOK WALK & TALK I BODØ 2021





Norsk Folkehjelp

Walk & talk bygger på fire typer aktiviteter:

- (1) Turpar som går tur og snakker norsk
- (2) Fellesturer
- (3) Facebookside med informasjon
- (4) Forankring i Språkkafeen til Norsk Folkehjelp

Målgruppe:

Innvandrere som bor i Bodø og som har tilknytning til Språkkafeen til Norsk Folkehjelp

Mål for Walk & talk:

- Være ute, mosjonere, gå tur, bli kjent med norsk turtradisjon og naturopplevelse
- Snakke norsk sammen to og to
- Informere om Covid 19
- Bli kjent i Bodømarka og i Bodø by



Praktisk informasjon

Tidsperiode 2021: 1. mai til 1. oktober.

Avtale mellom turvert og innvandrere. Det inngås en avtale mellom en turvert som snakker godt norsk og 1 eller flere deltakere som trenger å praktisere sin norsk. Avtalen gjelder for 4 måneder.

Turvennene bør helst bo i samme område, så en ikke blir avhengig av bil eller buss.

Innvandrere/fremmedspråklige som ønsker seg en turvenn henvender seg til Norsk Folkehjelp på Språkkafeen eller på Facebook-siden hvor de oppgir navn, adresse, telefon og epost.

Norsktalende turvenner rekrutteres gjennom Språkkafeen.

Når en innvandrere henvender seg prøver vi i Språkkafeen å finne en venn fortest mulig, men det kan ta tid. For å bli litt kjent og vite at dette skal fungere, arrangeres møte mellom språkkafeen, den fremmedspråklige og den norsktalende. Her går vi gjennom opplegget og ser om det er «match». På dette første møtet avtaler de to når de kan treffes og vi snakker om hva de ønsker å gjøre sammen. De får utdelt en håndbok med ideer og tips, en startpakke med tursekk, kart, vannflaske, refleks, og hygieniske artikler.

Turvert og innvandrere avtaler seg imellom hvor ofte de vil møtes og hva de vil gjøre. I begynnelsen er det naturlig å treffes en gang per uke, men etter hvert behøver det ikke være så ofte og hvert par finner omfang og tidspunkt selv.

Utgifter: Utgifter dekkes av Norsk Folkehjelp. De som er medlem av Norsk Folkehjelp, får dekket kjøreutgifter etter regning og vil også være forsikret. Utgifter til kafebesøk og inngangsbilletter dekkes etter regning ved å sende kvittering til Norsk Folkehjelp. Andre utgifter avklares i forkant.



Tips til de som blir turpar – hva kan de gjøre?

En tur kan være alt mulig:

- Rusletur i nabolaget
- Tur på stranda
- Fisketur
- Tur i Bodømarka
- Fjelltur
- Skitur, aketur
- Tur i byen
- Alle de merkede og tilrettelagte stiene rundt omkring i hele kommunen

Bruk kartet dere har fått utdelt. Vis innvandrerne vanlige turting (eks. bål, fising, kaffekoking, appelsin, rydde). Husk gode klær/sko og ta med vann og mat på de litt lenger turene. Turverten skal også kunne hjelpe med å finne turer/utflukter som deltakerne kan gjøre på egen hånd.

BUA – utlån av turutstyr

På BUA kan en låne turutstyr gratis. BUA drives av Røde Kors og holder til i Storgata med inngang fra Lærmohjørnet. **Les mer på www.bua.io/bua-bodo**

Det er lurt å introdusere deltakerne for BUA.

Vanligvis kan en gå dit i åpningstidene, og få hjelp til utlån. I Coronatider er dette lagt om. Nå må du enten ringe i forkant og bestille – tlf. 913 76 566 eller sende epost og bestille, så gjør de det klart og du kan hente det etter avtale.

The logo for BUA (Bodø Utvandrerturistforening) is displayed in large, white, bold letters. The letters are set against a background of colorful, overlapping geometric shapes in shades of yellow, green, red, and purple.

Buss

Buss nr. 1 går fra sentrum til Bjørndalslia, forbi Grønnåsen, Hunstadmoen, Skeid, Stille dal, Hunstad ungdomsskole, Bodin videregående, Mørkvedmarka skole, Universitet og helt til Bjørndalslia. Dette er den bussen som går oftest.

Buss nr. 2 går fra Skavdalslia og helt til Løpsmark. Den går fra sentrum til Badeland og City nord og Kultursenteret og Bodin Kirke, videre til Bodøsjøen, Alstad, Hunstad, Mørkved og helt opp i Skavdalslia. Tilbake går den samme veien og videre til Rønvik og Løpsmark.

Buss nr. 3 går rundt i sentrum og videre til Rønvik, Ramnfloget og Maskinisten, som er et utgangspunkt for mange turer.

Buss nr. 4 går fra sentrum til Hunstad, Mørkved, Bertnes og videre til Tverlandet.

Rute 100 - Fauskebussen går fra Bodø via Tverlandet og helt til Fauske. Den har stoppesteder langs veien, bla. ved den varmeste badestranda: Norvika – veldig fin for barn.

Buss 200 - Saltstraumen går via sentrum til Alstad, Hunstad, Mørkved, Tverlandet til Saltstraumen og videre til Gildeskål og Meløy. Linje 18 går fra Tverlandet til Saltstraumen.

Linje 300 går til Misvær og Beiarn (forbi Saltstraumen)

Linje 400 går til Kjerringøy (forbi Geitvågen, Ausvika)

Et forslag er å ta en busstur hele runden og merke av på kartet hvor de beste turløypene starter.

Tog

Det anbefales også å ta en togtur fra Bodø til enten Valnesfjord, Fauske eller Rognan. Det går tog fra Bodø til Tverlandet og til Reitan, Valnesfjord, Fauske og Rognan.

Båt

Det går hurtigbåter rundt Bodø – til øyene Landegode, Helligvær, Bliksvær, Givær og Fleinvær. Det går fine rundturer på et par timer, og enkelte dager kan en komme fram og tilbake til en øy på samme dag.

Fellesturer

Minst en gang i måneden arrangerer Norsk Folkehjelp fellesturer, som alle kan delta på. I fjor hadde vi fellesturer til Ersvika, Saltstraumen, Fleinvær (Are Andreassen), Saura (besøkte en turvert) juleløypa i Løpsmark, tyrkisk mat på Tverlandet og soppkurs/sopptur til Soløyvannet. I 2021 planlegges nytt soppkurs, ny tur til Fleinvær, tur til Kjerringøy og til Mjelle. Vi prøver også få til båtturer og kanskje en ny fisketur. Vi vet aldri hva som blir gjennomført av slike fellesturer, været spiller en viktig rolle. Informasjon om fellesturer sendes til alle som deltar på Walk & talk.

Noen eksempler på hva en kan gjøre:

- Tur på Moloen
- Fra Maskinisten går det masse fine turstier
- Elveparken - turløype over Rønvikjordene til Maskinisten. Start ved Esso-stasjonen/City Nord
- Midnattsoltur på Tverlandet eller Keiservarden eller Hunstadtoppen, kveldstur til topper i nærheten
- Vågøyvannet rundt. Start ved Maskinisten.
- Tur til bystranda i Breivika hvor det er grillplasser og fiskemuligheter og hvor noen også bader
- Bytur. Se på skulpturer og gatekunst. Bymuseet
- Bodøsjøen/kyststien/Jektefartsmuseet/Nordland Kultursenter
- Kulturstien fra Kultursenteret og opp til fjells
- Hunstadtoppen, Humørløypa, som går fra Hunstad barneskole og fra Bodin til Soløyvannet.





- Breiva/Elveparken – fra Bertnes
- Nyholmen skanse
- Linken – opp fra Rønvika
- Rønvikfjellet
- Juleløypa i Løpsmark, som også resten av året er en fin løype opp til fjellet.
- Badetur til Soløyvannet om sommeren, fin badeplass i Breiva og ved vannet.
- Elveparken, fin turtrase fra Bertnes
- Det er mye sopp rundt Soløyvannet og i Tverlandsmarka
- Variert og flott løypenett på Tverlandet
- Bade/strandtur til strendene på Løp. Flotte strender som ligger etter hverandre.
- Tursti langs havet på Nordsida, start fra campingplassen på Løp
- Geitvågen bade/naturområde. Telt og campingplass. Lekeplass. Busstopp
- Ausvika – Fint friluftsområde og badeplass. Stor parkeringsplass, tilrettelagt for bål og telt.
- Tur til Mjelle
- For de spreke: 3-toppstur, 7-toppstur, Finnkonakken, Per Karlsatind, Børtind m.fl.
- Stolpejakt er et systematisk opplegg hvor en registrerer seg med en app og så registrer når en passere bestemte punkter. Dette er tilrettelagt i sentrum, på Tverlandet, på Kjerringøy.
- Turorientering.
- Tur til Bratten og bruke apparatene og bruke de fine gapahukene. Gå tur på Bestefarsvarden og varme seg i fine gapahuker.
- Hopsmarka og Vatn-Vatn og Kulpen. Tur/bading/bær

Eksempler fra vinter:

- Prøve seg på ski
- Prøve skøyter
- Finne nordlyset
- Aketur på Bestemorenga
- Aking i Rensåsparken eller bak Aspåsen skole



Facebooksiden – Erfaringsutveksling - kontaktinfo

Alle bes om å bruke **Facebooksiden «Språkkafeen - Norsk Folkehjelp Bodø»** og legge ut bilder og spørsmål. Har dere vært på en fin tur, er det godt å dele det med andre. Her kan en også stille spørsmål hvis det er et sted en har lyst til å gå, men ikke helt vet hvor det er, hvilken buss som går etc.

Epostadressen til språkkafeen er: Bodøsamfunn@folkehjelp.no. Hit sender dere regninger og spørsmål som ikke egner seg for offentlighet. Påmelding til turer.



WALK & TALK – AVTALETEKST OM TURVENN

Norsk Folkehjelp i Bodø arrangerer «Walk & talk» som er et tiltak for at innvandrere skal lære å snakke norsk og komme seg ut på tur.

Målet for Norsk Folkehjelp er at det skal etableres 20 turpar i 2021, hvor en som snakker godt norsk og en som trenger å praktisere norsk går tur sammen. Den som snakker godt norsk omtales som turvert, og har ansvaret for at turene gjennomføres.

Turvert og deltaker bestemmer sammen når og hvor ofte de vil gå tur.

Informasjon om Walk & talk» finnes på **Facebooksiden «Språkkafeen – Norsk Folkehjelp Bodø»**.

Alle deltakerne i Walk & talk bør følge med på denne siden og gjerne legge inn bilder fra turene sine, og fremme spørsmål hvis noe er uklart.

Turparene får utdelt en håndbok ved oppstart med praktiske opplysninger om tilbudet og tips om hva de kan gjøre sammen.

Et turpar etableres for 3 eller 4 måneder. det vil si at og skal være turpar fra **1. mars til 1. juli**.

Norsk Folkehjelp dekker kostnader etter godkjenning, og arrangerer fellesturer som turparene kan velge å delta på.



Walk & talk. Prosjektbeskrivelse 2021



Norsk Folkehjelp



Målgruppe:

Innvandrere som bor i Bodø og som har tilknytning til Språkkafeen til Norsk Folkehjelp

Mål:

- Være ute, mosjonere, gå tur, bli kjent med norsk turtradisjon og naturopplevelse
- Snakke norsk sammen to og to
- Bidra til sosial aktivitet
- Informere om Covid 19, gi råd
- Bli kjent i Bodø-marka

Organisering/Ansvar

- Norsk Folkehjelp Bodø er ansvarlig for gjennomføring av «Walk & talk», og gruppa som driver språkkafeen er ansvarlige for det praktiske opplegget og gjennomføring.

Varighet/oppstart

- Walk & talk ble startet opp i 2020 som et svar på nedstenging av språkkafeen. I 2021 vil et utvidet opplegg starte i april og avsluttes i september/oktober.

Innhold

- «Walk & talk» er et tiltak, hvor 2-4 personer går tur sammen, er ute sammen og snakker norsk sammen. Hvor ofte de vil gå tur eller møtes, avtales mellom dem. Helt i starten er det naturlig å møtes 1 gang pr. uke, men etter hvert finner en fram til passende hyppighet. Parene bestemmer selv tidspunkt og hvor lange turer de vil gå hver gang. En tur kan være til Moloen, i nabolaget den enkelte bor, i marka, på lokale fjelltopper eller en tur på stranda.
- Det skal bare snakkes norsk, for vi skal ikke glemme at dette er et språktreningstilbud
- Det er viktig å poengtere at dette er et lavterskeltilbud, det skal være lett å bli med, men også lett å slutte.
- Det er også viktig at alt vi gjør i Norsk Folkehjelp skal være mest mulig «vanlig», dvs. det samme vi ville gjort med alle andre nye naboer. Å gå på tur sammen er en slik vanlig, hverdagslig ting. Og gi god Coronainformasjon om farene ved Covid 19 er også en slik vanlig ting en gjør overfor naboer og venner. Å gå på kafe eller museum er også en vanlig greie.

Informasjon

- Håndbok. Alle deltakerne og det vi kaller turverter får utdelt en håndbok med ideer til hva de kan gjøre sammen og hvor de kan finne mer informasjon. Språkark og offentlig infomateriell
- Facebook. Generell informasjon legges ut på egen facebookside «Språkkafeen – Norsk Folkehjelp Bodø». Her legges info om Covid 19, her legges ulik informasjon ut på mange språk, og ulike turopplegg, tilbud om aktiviteter og tips om uteaktiviteter.
- Alle som er med i «Walk & talk» bør følge med på denne siden, og gjerne legge inn kommentarer, bilder/opplevelser. Det er allerede mange innvandrere som bruker denne siden i dag, og vi har derfor et bedre utgangspunkt enn da vi startet opp i fjor.
- SMS. Direkte informasjon om arrangementer og annet som berører kun deltakerne sendes på SMS.

Start/etablering av turpar

- Innvandrere/fremmedspråklige som ønsker seg en turvenn henvender seg til Norsk Folkehjelp på Språkkafeen eller på facebooksidene våre, og oppgir navn, adresse, alder, telefon og evt. epost. Norsktalende turvenner rekrutteres gjennom språkkafeen. Hvis flyktningkontoret eller voksenopplæringen har kandidater, følger vi det opp.
- Når en innvandrere henvender seg prøver vi i Språkkafeen å finne en venn fortest mulig. For å vite at dette skal fungere, arrangeres møte mellom språkkafeen, den fremmedspråklige og den norsktalende. Så ser vi om det er «match» og avtaler på dette første møtet om når de to kan treffes og hva de ønsker å gjøre sammen. De får utdelt en håndbok med ideer og tips, en startpakke med enkelt turutstyr og hygieniske artikler og vi snakker om ulike ting de kan gjøre sammen og gir ideer.

Fellesturer

- Det gjennomføres fellesturer, hvor alle parene inviteres til å delta hvis det passer for dem. På disse fellesturene får vi anledning til å snakke sammen om hvordan ting fungerer, og vi kan ta imot forslag til forbedringer og endringer. Og vi blir kjent med de andre turparene.

Planlagte fellesarrangementer i 2021*

- Mars: Møte om opplegget med turvertene og tidligere deltakere (avhengig av situasjonen for Corona)
- April/mai. Plukke søppel på en strand. Ettermiddag
- Mai: Besøke grafiker Are Andreassen på Fleinvær. Tur på øya, prøve seg på trykk. Hele dagen. Båttransport.
- Juni. St.Hans-feiring på Kjerringøy. Busstur. Heldagstur
- Juli. Fisketur med Faxen (veteranbåt). Ettermiddag. Eller annen fisketur*
- August: Tur med Hurtigruta til Stamsund. (kl. 15.20 – 0600)*
- September: Soppkurs og sopptur to lørdager etter hverandre. Den ene med buss til Bestemorenga. Kurs om bær og tilberedning. Kurs om tilberedning av lokal mat (fisk, potet mm)

(*forutsetter finansiering av det enkelte arrangement og færre Corona-restriksjoner). Det blir sikkert endringer, men dette er det vi har plan om pr. mars 2021.

Finansiering: Basisfinansiering søkes fra IMDI, Bodø kommune og Nordland fylkeskommune, i tillegg til Norsk Folkehjelp Bodøs egne midler. Til fellesturene til Fleinvær, Faxen, Kjerringøy og Hurtigruta samt matkurs og soppkurs søkes det midler fra egne friluftslivsordninger.





Norsk Folkehjelp

Språkkafeen i Bodø

Mål:

Hovedmål (som skal ligge til grunn for all aktivitet)

- Å lære norsk gjennom å snakke norsk

Viktige delmål:

- Bli kjent med hverandre, og ha det hyggelig sammen
- Bli bedre kjent i Bodø, få informasjon om ulike aktiviteter i Bodø, og skikker og hverdagskultur i Norge

Målgruppe:

Alle innvandrere som ønsker å bli bedre til å snakke norsk og bli kjent med nye mennesker

Språkkafeen er «Stammen» i tilbudene våre

Norsk Folkehjelp i Bodø har drevet språkkafe fra 2016, det vil si at vi har holdt på i 5 år. Det har vært stor oppslutning om tiltaket. Cirka 25 nasjonaliteter fra alle verdensdeler har vært/er representert.

En språkkafe er en møteplass hvor vi drikker kaffe sammen og snakker norsk sammen. Og hvor en kommer når en har lyst. Akkurat som andre kafebesøk.

Språkkafeen avholdes hver 2. lørdag i perioden 1. januar til 31. desember, med opphold rundt jul og påske og sommerferie. Dvs. cirka 20 møter pr. år.



En språkkafe organiseres rundt kaffebord, med 4-6 rundt hvert bord. Minst 1 (helst flere) ved hvert bord skal snakke godt norsk og være Språkvert. Det er **språkverten** som sørger for at samtalen glir godt, og at alle slipper til. Det er bare lov å snakke norsk.

For å få fart på samtalen er det alltid et tema for dagen, det kan være vær, vinter, film, mat, bilkjøring, 8. mars, 1. mai, ferie, arbeid eller sopp/bær. Det deles ut språkark med bilder/ord, spørsmål knyttet til temaet, og gjerne en quiz eller dagens aviser.

Kafeen holder til på **Tusen hjemmet**, men av og til drar vi ut og drikker kaffe andre steder. F.eks. Stormen konserthus, Stormen bibliotek, museene, Bratten, Hurtigruta eller bare en rusletur i sentrum.

Deltakerne oppfordres også til å delta i åpne arrangementer i byen; eks. 1. og 17. mai, Kulturnatt, 7-toppsturen/3-topp og filmer, julegrantenning. Vi har godt samarbeid med ulike kulturmiljøer i Bodø, som inviterer oss til utstillinger, forestillinger, kurs mm.

Deltakerne registreres, både av hensyn til Corona, og for å gi dem informasjon på SMS. Det er denne deltakerlisten som danner grunnlag for informasjon om ulike tilbud.

Språkkafeen arrangerer av og til kurs; eks. soppkurs, førstehjelpskurs, skattekurs.

All påmelding og spørsmål og informasjon om dette, skjer på de vanlige språkkafeene.

Svømming – «Badet»

Norsk Folkehjelp i Bodø har i over 20 år arrangert bading/svømming på Mørkved. Antall deltakere har falt sterkt de siste åra. Det er derfor nå under utvikling et nytt tilbud hvor det vurderes å bruke Nordlandsbadet og hvor deltakere på språkkafeen og tidligere Badet kan gå dit av og til.

Hvordan lykkes med en språkkafe som dette:

Det aller viktigste er gode og mange språkverter, det vil si norsktalende som kjenner Bodø og norske skikker, og som er nysgjerrige på nye innbyggere. Gjerne innvandrere som har bodd her lenge og blitt flinke i norsk. Vi ønsker mange språkverter, da blir tilbudet best.

Gjøre vanlige ting sammen – akkurat som når vi blir kjent med en ny nabo, en ny kollega, nye foreldre i barnehagen etc. Ikke lage spesialarrangementer som bygger på «oss og dem». Ha det hyggelig sammen.

Legge vekt på god informasjon om hverdagslivet og mulighetene i Bodø, slik at nyankomne lett kan finne fram til det de liker å gjøre i fritida si.

På Facebooksiden «Språkkafeen – Norsk Folkehjelp Bodø» legger vi ut ulik informasjon, bilder, aktiviteter, og informasjon om Corona. Denne anbefaler vi alle deltakerne våre om å bruke.

Språkvertene og deltakerne oppfordres til å være medlemmer av Norsk Folkehjelp.



Norsk Folkehjelp Bodø



MER INFORMASJON PÅ FACEBOOK

Du finner mer informasjon om oss på facebook siden:

«Norsk Folkehjelp Bodø», eller på de to gruppene «Språkkafeen - Norsk Folkehjelp Bodø» og «Norsk folkehjelp Sanitetet Bodø»

KONTAKT

Kontakt Norsk Folkehjelp Bodø: bodo@npaid.org

Kontakt Språkkafeen eller Walk & talk: bodosamfunn@folkehjelp.no