

# Gjerpen IF vil gjerne ha deg med på laget



**1 time i uka, 1 time i måneden, 1 time i året  
alt er kjærkomment**

Ta en kioskvakt, bake en kake, beise en vegg, være en trygg voksen på ungdomsklubb, være frivillig på E-sport, måke snø, inneha et styreverv (og dermed sette retning for hvordan vi ønsker å ha det), trener, lagleder, finne på noe helt nytt for nærmiljøet

Mulighetene er mange og når vi er flere med og drar lasset, bidrar vi sammen til et godt og levende oppvekst- og nærmiljø.

**Vårt hus og anlegg eies av Gjerpen IF og driftes av gode dugnadshender—helt nødvendig for å holde drifts- og aktivitetskostnader nede.**

**Når: 4. april kl. 18.30—20.00**

**Hvor:** Gjerpenhuset, Grinivegen 11

**Påmelding:** leder@gjerpenif.no / sms til 91782009 - Da vet vi at vi har nok å bite i til alle

**#1 Frivillighet bygger fellesskap**

**#2 Frivillighet forbedrer din fysiske helse**

Mennesker som stiller frivillig har et sunt liv, og de lever lenger enn folk som ikke gjør det. Det gjør deg sterkere enn noen gang før.

**# 3 Frivillighet forbedrer din mentale helse**

**# 4 Frivillighet er kjernen i å være menneske**

**# 5 Undervurder aldri din evne til å gjøre noens liv bedre**