

UKEPOSTEN 26/13

Hordaland Røde Kors

27. JUNI 2013



GOD SOMMER ☺



INNHold

Fint om du videresender Ukeposten til alle i ditt Røde Kors nettverk. Mottar du Ukeposten via andre, og ønsker å få den direkte fra oss, send epost til orjan.skaga@redcross.no.

Til oppfølging

- Grasrotandelen

Nyheter

- Til Topps med Norges største delegasjon
- Først Til Topps
- 130 barn til Camp Hjørnås
- Sommeravslutning med BARK i Os
- Nasjonal samling BARK
- Vellykket sommerfest på Stord
- Samarbeid om morgendagens vinnere
- Nasjonal lansering av Førstehjelpskanalen – en unik mulighet for Røde Kors

Annet

- Nytt fra nettet
- Aktivitetskalender
- Kontaktliste



Vi trenger hjelp av deg!

Det koster så lite – kun 300 kr i året.
Bli medlem og støtt Røde Kors sitt hjelpearbeid!

Send SMS medlem til 2272
eller bli medlem på www.rodekors.no/medlem

Som medlem i Røde Kors bidrar du til at våre frivillige kan fortsette å hjelpe mennesker som trenger det – også i ditt nærmiljø.



TIL OPPFØLGING

Grasrotandelen og Panto

Grasrotandelen:

I løpet av årets første seks måneder har lokal ledd i Hordaland totalt opptjent 542 105,-

Vedlagt er hele oversikten for Hordaland:

Alvøen og		Odda	13373
Laksevåg	25512	Os	57352
Arna og Åsane	22896	Osterøy	4263
Askøy	23891	Røldal	5025
Austevoll	16212	Samnanger	6147
Bergen	70312	Stord	18536
Bømlo	18972	Sund	944
Dale	15943	Tysnes	6191
Eidfjord	41880	Tyssedal	22821
Etne	10553	Ulvik	7817
Fana	15067	Vaksdal	8172
Finse	2484	Voss	34550
Fjell	9624	Vossestrand	15038
Kinsarvik	1428	Øystese	2993
Kvinnherad	20781	Øygarden	1123
Norheimsund	12417	Ålvik	609
Nordhordland	16541		

NYHETER

Til Topps med Norges største delegasjon



Hele delegasjoner fra Hordaland samlet på dansegulvet under kulturfesten i Lom

Hordaland Røde Kors var Norges største delegasjon da Galdhøpiggen ble besteget under helgens Til Topps arrangement.

Nesten 120 personer fra Voss, Bømlo og Bergen Røde Kors reiste til Lom for å delta på årets sprekeste integreringsarrangement. En av disse var Nassir fra Eritrea. –Jeg synes det har vært fantastisk å være på tur med en så variert gjeng og jeg har fått mange ny venner fra flere forskjellige land sier Nassir. Han har vært en av 17 personer som gikk opp Galdhøpiggen sammen med Voss Røde Kors.

Til sammen 46 stykker var med Bømlo Røde Kors på tur. –vi hadde en veldig fin tur sier turlleder Pål Espen Haukedal. Når vi var på vei ned fra Galdhøpiggen kom solen frem og vi fikk oppleve en helt magisk utsikt forteller Pål Espen.

Det arrangeres også flere forskjellige turer i området rundt Lom, slik at alle kan være med på tur uavhengig av alder og fysisk form. - Den yngste som var med Bømlo Røde Kors var kun 5 måneder sier Pål Espen.

Til sammen 54 personer var med Bergen Røde Kors til Lom og gjengen forteller at de også hatt en minneverdig tur.

-Noe av det viktigste med denne turen er å spre turglede og vise at alle kan nå toppen av Norge. Det å være ute i fjellet er sosialt, folk treffer hverandre og danner nye vennskap, sier avdelingsleder for omsorg i Røde Kors Grete Herlofson. -Vi får vist fram noe av det beste vi har innen integrering i dag, og det er verdifullt for oss å kunne gi denne opplevelsen til så mange som 1200 personer fra over 60 land, konkluderer Herlofson.

Først Til Topps



Daniel og Abraham på toppen av Galdhøpiggen, 2469 moh.

Under årets sprekeste integreringsarrangement var 17 deltagere fra Voss Røde Kors blant de første som nådde toppen av Galdhøpiggen.

- Jeg synes det har vært en veldig bra tur og vi har truffet mange spennende mennesker fra forskjellige kulturer sier Danuel fra Eritrea. Han har vært i Norge i tre år, og er i år med Voss Røde Kors Til Topps. Selv om det er en krevende tur, synes ikke Danuel den var for tung. - Jeg har tidligere vært soldat og da gikk vi mye i fjellet poengterer Danuel.

I løpet av helgen vil 1169 deltagere fra 60 nasjoner bestige Norges høyeste fjell. Noen er fjellvante, mens for mange er dette deres første skikkelige fjelltur. Abraham Haile fra Eritrea er med for fjerde gang. Den spreke 67 åringen forteller at han liker svært godt å gå i fjellet og trener hver dag. –Turen opp Galdhøpiggen var veldig bra og jeg er glad jeg er frist nok til å være med sier Abraham.

Delegasjonen fra Voss består av personer fra syv forskjellige land. - Jeg er svært imponert over hvor bra gruppen har fungert sammen forteller Abraham, som allerede gleder seg til neste års tur.

Selv om det var vanskelige forhold kom alle fra Voss Røde Kors seg opp på toppen av Galdhøpiggen. - Jeg er svært imponert over at ingen gav opp, selv om det ble vanskelig sier turlleder Marit Nedkvitne. Voss Røde Kors har i løpet av våren gått ukentlige turer for å forberede seg til turen opp Norges høyeste fjell, så gjengen har forberedt seg bra, poengterer Marit.

Se flere bilder fra turen på www.facebook.com/hordalandrodekors

130 barn til **Camp Hjørnås**



-Jeg liker at de har så mange kjekke aktiviteter sier 13 år gamle Thea Fredriksen. Hun er en av 130 deltagere på årets Camp Hjørnås.

Thea gleder seg mest til singstar konkurransen senere i uken, men hun vil i løpet av de neste fem dagene få være med på fjellklatring, padling og lære seg førstehjelp. Selv om vi på første dag av campen fikk oppleve ekte vestlandsvær la ikke det noe stopper for stemningen. – det gjør ikke noe at det regner sier Thea, mens hun varmer seg på bålet. -det er veldig gøy uansett.



Venninnen Maren Fargerland Olsen (12) ser mest frem til å ri på hest. – men jeg liker også å spille fotball sier Maren entusiastisk. Aktivitetene er mange på Camp Hjørnås, så de to venninnene kommer ikke til å kjede seg.

Nesten 60 frivillige vil i løpet av uken være med på å gjøre Camp Hjørnås til en unik sommeropplevelse for barn fra 1 til 10 klasse. – jeg tror ungene vokser litt ekstra hvert år de er med på denne leiren, sier en av de frivillige Torill Skrede.

Mens hun hjelper barna før de skal på klatretur i fjellveggen, forteller hun hvor imponert hun er over mange av ungene. – De er veldig modig sier Torill, og påpeker at mange av dem tross alt er svært unge.

Roar og Anne Fredriksen fra Etne Røde Kors har vært blant pådriverne for Camp Hjørnås siden den første leiren ble arrangert i 2009. – jeg er svært imponert over alt Roar, Anne og resten av gjengen i Etne Røde Kors har fått til, sier distriktsrådsleder for omsorg i Hordaland Audun Ingvartsen. -Leiren i Etnefjellet har blitt en enestående sommertradisjon for mange barn konkluderer Audun.



Sommeravslutning med **BARK i Os**

Os Røde Kors BARK har hatt sommeravslutning.

26 glade barn samlet seg i Sigursvikjo til grilling, lek og moro. Det ble ulike leke aktiviteter, ansiktsmaling, klatring i trær, bading m.m. Badetemperaturen var ikke topp, men det stoppet ikke de ivrigste. Becky hadde ansvar for ansiktsmalingen og dette var kjempe populært. God grillmat, saft og vafler sammen med søte kaker fra Nigeria, ble det et utsøkt måltid. Vi samlet troppene og gikk tilbake til Røde Kors huset, hvor ispinnene ventet før vi ønsket hverandre god sommer. BARK gruppen ble startet i mai, men vi ser det er et stort behov i kommunen og både barn og foreldre er veldig fornøyd med at Os har fått BARK.

Vi har nå satt sammen et styre i BARK og det er utrolig gledelig at vi kan vise til at dette består av damer fra 4 ulike land. Røde Kors skal være inkluderende og det har vi virkelig fått til. Leder er Becky fra Nigeria, nestleder Tanya fra Bulgaria, medlem Zena fra Tanzania og Alina fra Polen. Gruppen har nå 9 voksne som storkoser seg med barna i BARK.



Mvh

Nina Solvår Sælen

Nasjonal BARK samling

Er du hovedleder for en BARK-gruppe? Da får du nå muligheten til å bli med på en nasjonal samling for alle ansvarlige for BARK i hele Norge!

BARC er et satsningsområde i Røde Kors' oppvekstarbeid i Norge, og i dag finnes det ca 70 BARK-grupper fordelt over hele landet. For første gang blir alle hovedledere for BARK-gruppene samt en koordinator fra hvert distrikt i Norge invitert til å samles for å drøfte og diskutere hvordan BARK skal se ut.

Invitasjonen ligger som vedlegg i e-posten ☺ NB påmeldingsfrist er 12. juli.

Vellykket sommerfest på Stord

Mandag denne uken arrangerte besøkstjenesten på Stord sin årlige sommerfest for eldre på Fjellstova. Over 80 mennesker koste seg med deilig mat, levende musikk og dans.

-For mange av de eldre her på Stord er den årvise sommerfesten et lyspunkt i hverdagen, sier Eldrid Tislevold og Gunhild Johansen, i besøkstjenesten på Stord. Derfor er det en glede for oss å bidra til dette arrangementet.



Eldrid Tislevold, leder i besøkstjenesten (til venstre) og Gunhild Johansen

I over tyve år har de to trofaste besøksvennene, vært blant dem som har bidratt til å gjøre sommerfesten for eldre og ensomme på Stord, mulig. På Fjellstova får de eldre en dag med litt underholdning, mye sang og musikk og utlodning der alle vinner. Også i år stilte Åge, Kjell og Knut opp og spilte til dans. Bandet, som ikke har noe navn, forteller at de spiller jevnlig for eldre stordabuer blant annet på bofellesskap og på aldershjem. – Mange av de fremmøtte kjenner oss fra før, og noen av dem kaller oss rett og slett bare for "guttene våre".

Åge, Kjell og Knut står vanligvis utenfor Fjellstova og spiller når de eldre ankommer sommerfesten. I år spilte imidlertid ikke værgudene helt med på notene og bandet valgte derfor å ønske de eldre velkommen med sang og musikk inne i hytten.



Fra høyre: Åge, Kjell og Knut

Johan Belsvik, som er leder i Stord pensjonistforening, takket besøksvennene i sin tale og manet til likestilling. –Damene her gjør en helt fantastisk jobb for de eldre, sier han, og det er viktig at vi mannfolk også stiller opp og bidrar. Både damene som stiller til dette arrangementet og Røde Kors er all ære verdt. Det vil alltid være noen som trenger hjelp, og som har behov for at noen tar initiativ og stiller i stand ting.

Åshild, Borghild, Edel Kristin og Kåre er 4 av dem som la turen til sommerfesten på Fjellstova denne junidagen. Borghild og Kåre, som har bodd på Backertunet, en avdeling ved Stord sjukeheim, de siste årene, er glade for at de får delta på sommerfesten og begge forteller at de liker seg veldig godt på Fjellstova. Edel Kristin, som bor i Bergen, er opprinnelig fra Stord, og de to siste årene har hun tatt turen til Stord for å følge faren, Kåre på sommerfesten.



Edel Kristin (til høyre) sammen med sin far, Kåre.



Fra venstre: Åshild og Borghild med gevinster under loddtrekningen. En av de frivillige deler ut premier.

Samarbeid om morgendagens vinnere

Årets sommerskole er i full gang, og onsdag denne uken fikk Hordaland Røde Kors delta på elev-frokost ved Askøy videregående skole.

-Her på sommerskolen samarbeider vi om morgendagens vinnere, sier Petter Borthen, som er koordinator og ansvarlig for de tre sommerskolene i bergensområdet. Kursene holdes i Bergen, Knarvik og på Askøy, og er et gratis tilbud til elever i offentlige skoler, og lærlinger som mangler matematikk fra vgl.

-Elevene som kommer hit er motiverte og vi vet at mange gir tilbakemelding om at de opplever tilbudet som vellykket, forteller Borthen, som jobber i opplæringsavdelingen i fylkeskommunen.

Sommerskolen, som er et samarbeid mellom Fylkeskommunen og Røde Kors, arrangeres i år for syvende gang, forteller han videre. Det er vi som har det overordnede pedagogiske ansvaret, mens Røde Kors er ansvarlige for gjennomføringen av tilbudet. Uten Røde Kors som stiller med frivillige som ordner det praktiske, og stiller som assistenter i undervisningen og arrangerer sosiale aktiviteter for de som ønsker det, hadde ikke dette latt seg gjøre. Vi

opplever både samarbeidet og tilbudet som vellykket, og dette er en vinn-vinn-situasjon for alle parter.



Petter Borthen, koordinator i Fylkeskommunen, her sammen med Ellen Fivelstad (til venstre) og Pia Lygre (til høyre), som er hovedansvarlige for Røde Kors sin sommerskole på Askøy.

Da Røde Kors gjestet sommerskolen var over 20 frivillige i sving med det praktiske, som å tilberede frokost og lunsj til elevene, og ikke minst så bidro de til trivsel og god stemning. Frivillige sørger for at alle som deltar får frokost og varm lunsj på skolen hver dag.



Fra venstre: Torill Kleppe, Else Torsvik, Anne Fuhr, Sol Riger-Kusk og Gisle Hoem.

Tonje-Elin, som skal begynne i 2. klasse ved idrettslinjen på Sotra videregående skole til høsten, er en av elevene som deltar på årets sommerskole på Askøy.

-Jeg skal ha matte i to år til og derfor ønsker jeg å forbedre mattekarakteren fra 1. klasse, forteller hun. Jeg ønsket å prøve en ny måte å lære matte på og jeg er veldig glad for muligheten til å delta på sommerskolen. Vi har fått en veldig grei lærer, som følger opp alle og han merker fort hvilket nivå vi er på. Jeg har allerede lært mange nye teknikker og jeg har lært mer her på 2 dager, enn på flere år.



Roald Steinseide, som er leder for opplærings - og helseutvalget, og fungerende ordfører på Askøy, skrøt også av elevene som bruker to av sommerferieukene sine til å gå på skole for å

forbedre karakterer eller å sette seg inn i nytt stoff. Han roste også Røde Kors som bidrar til å gjøre opplegget mulig.

Sommerskolen, som startet mandag 24. juni, varer i to uker, til og med 5. juli.

Nasjonal lansering av Førstehjelpskanalen– en unik mulighet for Røde Kors!

Altibox, Laerdal Medical og Røde Kors har sammen utviklet konseptet «Førstehjelpskanalen». Dette er et kanaltilbud gjennom Altibox sitt kabeltv-nett som inneholder førstehjelpsfilmer og førstehjelpsspill (animasjoner). «Førstehjelpskanalen» vil bli lagt ut i Altibox sitt distribusjonsnett onsdag 26.juni 2013! Informasjon om Altibox sitt distribusjonsnett og samarbeidspartnere finner dere her: <http://www.altibox.no/omaltibox/leverandorer>

Dette gir Røde Kors en unik mulighet til og både promotere riktig førstehjelp og organisasjonen. Altibox og Laerdal Medical har hele tiden hatt som intensjon at det er Røde Kors og førstehjelp som først og fremst skal frontes.

Hva skjer?

Onsdag 26/6-13 sender Røde Kors ut en nyhetsmelding i samarbeid med Altibox og Laerdal Medical. Fra samme dag vil Førstehjelpskanalen være tilgjengelig for Altibox-kundene.

Innhold

Innholdet i Førstehjelpskanalen består av to hovedelementer; filmer og spill (animasjoner). Filmene inneholder alt fra enkle hendelser til HLR (hjerte- og lungeredning) og består av temaene:

- Bevisstløs, puster ikke
- Bevisstløs, puster
- Fallskade
- Brannskade
- Pustevansker (fremmedlegeme)
- Blødninger
- Trafikkulykke
- Flåttbitt
- Slag

Spilldelen består av førstehjelpsscener spilt av den oppdiktede familien Vimserud. Vimserud blir utsett for mange uhell, og idéen er at de alltid kan komme seg ut av situasjonene ved hjelp av seerne. Seerne kan nemlig gjøre valg ved hjelp av fjernkontrollen til TV'en og velge alternative løsninger for å avhjelpe situasjonen. Spilldelen er i utgangspunktet beregnet på den litt yngre delen av befolkningen, men tester vi har gjort viser at den også blir godt mottatt av voksne. Denne delen består av:

- HLR
- Kuttskade
- Fremmedlegeme
- Bistikk, huggormbitt, hundebitt
- Solbrenthet, brennmanet
- Brudd

Her spilles det på mye humor og det å svare feil kan i seg selv være morsomt, da en del av de gale svarene er godt animert.

Mange av temaene er høyaktuelle for sommeren, så det passer utmerket å bruke dette som en informasjonskilde for å være bedre rustet med gode førstehjelpskunnskaper.

Kanalen er ikke et førstehjelpskurs!

Dette er viktig: Materiellet i Førstehjelpskanalen er ikke et førstehjelpskurs. Dette betyr at enkelte kan oppleve at vi går på utsiden av retningslinjer og protokoller for riktig førstehjelp. Det gjør vi ikke. Noe kan imidlertid være litt forenklet, nettopp fordi dette skal være både et sted å lære og samtidig et springbrett for å få folk til å melde seg på førstehjelpskurs. Vi lærer altså ikke bort noe feil, og innholdet er lærende (?), men vi ønsker altså at mange skal bli interesserte og nysgjerrige for så å kontakte Røde Kors for kurs.

Kommunikasjon med media/lokalsamfunnet

Sentralt vil vi sørge for kommunikasjon med riksdekkende media. Dette ivaretas av Medieseksjonen. Medieseksjonen kan også være behjelpelig med råd og veiledning for hvordan dere kan kontakte lokale media. Den riksdekkende nyhetsmeldingen vil være tilgjengelig på Korsveien og denne kan gjøres om til lokalt bruk slik at dere kan sende den direkte til lokale redaksjoner. I tillegg er førstehjelpsansvarlig (undertegnede) kontakt for det faglige og prosjektet generelt og kan kontaktes for uttalelser.

Distrikts-/lokalledd er kontaktpunkt for lokale medier. Støtte på fag kan også fås fra førstehjelpsansvarlig hvis ønskelig.

Dersom din lokalforening ikke blir kontaktet av media, så ikke sitt og vent - ta kontakt med dem!

Tilgang til filmer utenfor Altibox sitt distribusjonsnett

Altibox dekke ikke hele Norge med sitt distribusjonsnett. Tilgang til innholdet i Førstehjelpskanalen er derfor også tilgjengelig på både Korsveien og www.rodekors.no

Med dette kan innholdet og førstehjelpsbudskapet brukes av alle ledd, selv om akkurat ditt lokalmiljø ikke har Altibox tilgjengelig. Innholdet er tilgjengelig på denne linken:

<http://www.s2g.dk/ftp/DFF/LYSE/lyseWeb.html>

Førstehjelpskurs lokalt

Det oppfordres til å bruke denne lanseringen til å kommunisere viktigheten av å kunne livreddende førstehjelp og å gå bredt ut og tilby førstehjelpskurs. I «Førstehjelpskanalen» vil det også vises kontaktinformasjon til Røde Kors, henholdsvis 05003 og www.rodekors.no

Vær beredt

Vi oppfordrer alle til å være beredt til å få evt. henvendelser fra media samt påtrykk fra befolkningen vedr. ønsker om førstehjelpskurs. Det kan være hensiktsmessig å allerede nå sette av et par kurskvelder rett over sommeren dersom interessen blir stor.

Siste års spørreundersøkelse^[1] blant befolkningen forteller oss at altfor mange ikke kan riktig førstehjelp, men at det allikevel er stor vilje til å hjelpe. Dette må vi bruke som motivator i kommunikasjonen med media.

Da ønsker vi oss selv lykke til med lanseringen og håper på et rush av personer som vil ta førstehjelpskurs!

NYTT FRA NETTET

Her kan du lese overskrifter fra nytt om Røde Kors fra nettaviser eller papiraviser. Vil du vite mer, må du gå på nettet selv, kontakte avisen, eller vente til det lokale ledd det gjelder sender oss noen ord og bilder ☺

Bergens Tidende	25. juni	Brosjyren som kan redde liv
Bergensavisen	24. juni	Integrering på høyeste nivå
Bergens Tidende	23. juni	Massemønstring på Galdhøpiggen
Bergens Tidende	23. juni	Rekordoppslutning om sommerskolen
Nordhordaland		
Hardanger Folkeblad	23. juni	60 land på Galdhøpiggen
Nordhordland		
Kvinnheringen		
Bergensavisen		
Fanaposten	21. juni	Hyttetur som varmer

AKTIVITETSKALENDEREN

Alle som skal ha et arrangement som det kan være nyttig at andre i Røde Kors vet om oppfordres til å sende dette til Ukeposten på så snart som mulig etter at arrangementet er bestemt gjennomført. På denne måten kan du få flere deltagere og/eller noen andre kan la seg inspirere av deres planer og sette i gang noe tilsvarende selv.

SEND INN. Arrangementet blir stående på listen til etter dato for gjennomføring.

2013

27-30/6	Sentral ungdomskonferanse Røde Kors Ungdom
29/7-4/8	Ferie for alle
14/8	Distriktsrådsmøte Omsorg
21/8	Kick off på web for valgkomiteer på distriktsnivå
23-25/8	BARK leir
16/10	Distriktsrådsmøte Omsorg
25/10	Øygarden Røde Kors 25 år
2.-3./11	Lokalforeningssamling

2015

22/9

Norges Røde Kors 150 år

KONTAKTINFORMASJON TIL TILLITSVALGTE I HORDALAND RØDE KORS

Distriktsstyret

Distriktsleder	Kristian Strønen	92459949	kristian@stronen.com
1 nestleder	Arne Sørby	97562773	arne@soerby.com
2 nestleder	Ann-Kristin Stensen	47833252	akstense@haugnett.no
Styremedlem	Arild Himle	41458490	arild.himle@hfk.no
Styremedlem	Hanne Løvenholdt	92691006	hanne_loevenholdt@hotmail.com
Styremedlem	Alf Magne Tveit	93088828	alf.magne.tveit@sklbb.no
1 varamedlem	Oddrunn Steinsland	97185410	oddrunn.r@hotmail.com
2 varamedlem	Kjell Hasselgren	90792827	kjell.hasselgren@online.no
Leder HRKH	Jahn Petter Berentsen	97761833	jahn.berentsen@redcross.no
Leder HRKO	Audun A Ingvartsen	93033007	audun.ingvartsen@redcross.no
Leder HRKU	Eirik L Iversen	41285255	hrkungdom@gmail.com

Kontrollkomiteen

Leder Jan Ove Halsøy 92038333 ja.ove.halsoy@norlines.no

Valgkomiteen

Leder Dag Arne Eitrheim 90503036 dag.eitrheim@online.no

KONTAKTINFORMASJON TIL LOKALFORENINGER I HORDALAND RØDE KORS

Lokalforening	Leder	Mobil	E-post
Alvøen og Laksevåg norway.com	Ottar Torflåt-Vannberg	93428989	ottar.torflat-vannberg@ess-
Arna og Åsane	Geir Langeland	98235710	styreleder@arna-rk.no
Askøy	Åsta Årøen	99522847	asta.aron@askoy.kommune.no
Austevoll	Janette Kjellevoid	95723205	jakjel@online.no
Bergen	Trond Drager	95119189	trond@regard.no
Bømlo	Einar Rosenbäck	47813336	Einar.Rosenback@olvondo.no
Dale	Ronny Hepsø	94840411	ronny_hepsoe@hotmail.com
Eidfjord	Britt Mari Riber	97527156	britt-mari.riber@eidfjord.net
Etne	Wenche I S Drange	91565711	wenche.drange@gmail.com
Fana			fanarkh@fanarkh.no
Finse	Asbjørn Skjøthaug	91103768	ask@bbnett.no
Fitjar			
Fjell	Geir Zachariassen	41433316	geir@timesync.no
Fusa	Stig Berge	97652607	stig-be@online.no
Granvin	Hilde A Fjellsende	95149327	hilde_89_7@hotmail.com
Jondal	Jan Ove S Johansen	93454014	jan.ove.svaasand.johansen@kvamnet.no
Kinsarvik RKB	Turid Sandstå	97156621	
Kinsarvik RKH	Stig Hope	95707407	stig.hope@ullensvang.herad.no
Kvinnherad	Atle Holm	95223873	atle-holm@hotmail.com
Nordhordland	Odd H. Dommersnes	40618288	styret@nhrk.no
Nordheimsund	Kjersti Neteland	95140588	kneteland@hotmail.com

Odda	Morten Miljeteig	41448397	oddarodekors@gmail.com
Os	Nina Solvår Sælen	92820798	nina_saelen@hotmail.com
Osterøy	Håvard Helle	91124881	hvhelle@online.no
Røldal	Aud N Lynghamar	99768252	audlyng@c2h.no
Samnanger RKB	Thomas Aadland	56587747	berit.hauge.aadland@gmail.com
Samnanger RKH	Finn Nilsen	91617220	finnni@online.no
Stord	Anne Kvalheim	95108884	annekva@gmail.com
Sund	Inge Olai Sangolt	45510508	inge.olai.sangolt@bkkfiber.no
Sveio			
Tysnes	Haldor Jensen	92441411	korpsleder@tysnesrkh.no
Tysseidal	Børge Hauge	90171143	borge.hauge@c2h.no
Ulvik	Sondre Syse	996 10 766	sondre.syse@ulvik.org
Vaksdal	Olav Buvik	91188916	olav.bruvik@hotmail.com
Voss	Kjell Berland	41229024	kandbe@online.no
Vossestrand RKB	Ingrid Vangsnes	56520164	
Vossestrand RKH	Gisle Kleppe	48091091	gisle@kleppe-service.no
Øygarden	Tina Blom	93260659	orktirb@hotmail.no
Øystese	Vigdis Rykkje		vigdis.rykkje@kvamnet.no
Ålvik RKB	Venche Jensen		vljijense@online.no
Ålvik RKH	Per Chr Kjepso	93432188	pckjepso@hotmail.com

(Ukeposten er et uformelt informasjonsskriv fra Hordaland Røde Kors til alle frivillige i Røde Kors, og andre, som ønsker å motta det. Ukeposten er satt sammen av informasjons og PR medarbeider i Hordaland Røde Kors, Ørjan Skaga. Innholdet er delvis fremstilt av medarbeidere ved distriktskontoret, delvis fremsendt av frivillige og tillitsvalgte og delvis klippet i fra Røde Kors kilder og norske medier).