



Vær venn med vann

Ulvik 13 - 15. juni



UKEPOSTEN

Denne uken kan du lese mer om:

- Bømlo og Os hjelper flomofrene på Balkan
- Nye lokalforeningsnettsider
- TRØKK14
- Dans-dans-dans-oppå-stolen!
- Klar for Til Topps
- Økt innsats i 2013
- Bergen Røde Kors flytter
- Vårfest for seniorer
- Bli frivillig på sommerleir
- Fly med oss
- Sommeridyll for flyktingguider
- Aktivitetskalender



Uke 23



For mer informasjon se følgende linker:

Hordaland Røde Kors i Media

Kontakt distriktskontoret

Kontakt distriktsstyret

Kontakt alle lokalforeninger

Kontakt Ukeposten: orjan.skaga@redcross.no

BØMLO OG OS RØDE KORS HJELPER FLOMOFRENE PÅ BALKAN



Den største flomkatastrofen på Balkan noensinne vil kreve internasjonal innsats og engasjement i lang tid fremover. Det har Bømlo og Os Røde Kors nå tatt konsekvensen av.

Os Røde Kors bevilger 25 000 til flomofrene på Balkan.

- Det er viktig å hjelpe der nøden er størst og nå ser vi at det er mange som lider etter flommen, sier leder i Os Røde Kors Nina Solvår Sælen.

Også Bømlo Røde Kors ønsker å gi sin støtte. Sammen med det Balkanske miljøet på Bømlo hadde de i går en innsamlingsaksjon. I løpet av et par timer samlet 28 frivillige inn nesten 60 000 kr.

- Giverviljen blant befolkningen på Bømlo var stor og vi ble godt tatt imot, forteller leder i Bømlo Røde Kors Einar Rosenbäck

Landene på Balkan opplever nå den verste flommen på over 120 år. Redningsarbeidet pågår for fullt. Mange har flyktet fra hjemmene sine. De trenger nå tepper, rent vann, husly og mat. Einar påpeker at saken har fått altfor lite oppmerksomhet.

- Katastrofen blir jo ikke mindre av at vannet trekker seg tilbake, da det vil ta lang tid å bygge landet opp igjen, påpeker Einar.

Nå sender Bømlo og Os stafettpinnen videre til andre lokalforeninger.

- Vi vil oppfordre alle andre lokalforeninger til å være med å støtte de kriserammede landene på Balkan. De vil ha behov for hjelp i lang tid fremover, avslutter Einar.

Foto: ICRC



Nye lokalforeningsnettsider



Nå er endelig de nye lokalforeningsnettsidene ferdige. I løpet av sommeren vil derfor innholdet i hjemmesidene deres puljevis bli flyttet over til den nye plattformen.

De nye hjemmesidene er betydelig mer brukervennlige og de har i tillegg fått flere nye funksjoner. Forretningsinformasjon vil hentes automatisk fra det nye medlemssystemet DiBa. Hvem som har tilgang til å oppdatere siden kan lokalforeningsleder også bestemme gjennom DiBa. For å forenkle påloggingsprosessen vil man kunne bruke det samme passordet som på Korsveien, i tillegg er siden mye bedre integrert med sosiale medier. Man kan også enkelt laste opp filmer, samt legge ut bannere om det er behov for å sette fokus på en sak. Sjekk ut [Asker Røde Kors](#) for å se formatet på sidene

Vi ser at det naturlig nok er stor forskjell på interesse og kunnskap om hjemmesider rundt om i Hordaland, men vi anbefaler dere uansett om å ta et tydelig valg om hvordan dere ønsker å bruke nettsidene.

De som ønsker å bruke nettsidene aktivt vil få grundig opplæring av oss på distriktskontoret. Vi anbefaler dere å utnevne en som er kommunikasjonsansvarlig med hovedansvar for hjemmesidene. De nye sidene er svært brukervennlige, så det er ikke behov for forkunnskaper i data for å inneha denne rollen. For de som ønsker en slik hjemmeside vil det være mulig å publisere egne artikler, lage aktivitetskalender, legge ut videoer og mye mer.

For de som heller ønsker en statisk hjemmeside, med fokus på kontakt informasjon og oversikt over alle aktivitetene deres, kan vi hjelpe til med oppdatering av siden. Dere kan da bare sende alle ønsker om oppdateringer til oss på distriktskontoret.

For dere som har egne hjemmesider vil det ikke bli store forandringer. Under nettadressen www.rodekors.no/lokalforening vil man kun finne foreningsinformasjon og en link til den eksterne hjemmesiden. Samtidig håper jeg at flere av dere vil vurdere å gå over til Røde Kors sitt system nå som disse er betydelig forbedret. Hjemmesidene er vårt ansikt utad, og det er alltid bra om vi fremstår som en samlet organisasjon.

I løpet av sommeren vil alle lokalforeninger bli kontaktet av oss på distriktskontoret for å høre hva dere tenker rundt dette. Om dere har noen spørsmål allerede nå, ikke nøl med å ta kontakt med Ørjan på: orjan.skaga@redcross.no eller tlf. 55383322 / 99779509.

TRØKK14



Her holder Elisabeth Andreassen kurs under fjordårets TRØKK samling

Om du er opptatt av å øke din Røde Kors kompetanse – sett av helgen 17-19 oktober 2014.

Da inviterer Hordaland Røde Kors nok en gang til TRØKK (Tverrfaglig Røde Kors Kurs).

Alle tillitsvalgte og frivillige er velkommen til en helg med formidling av kompetanse og deling av erfaring i en flott sosial ramme.

SETT AV TIDEN ALT NÅ – SÅ VET DU AT DU ER LEDIG

Detaljinvitasjon med info om hvilke kurs du kan velge mellom, påmeldingsinfo, osv. kommer like over sommerferien.

HVA ER BEHOVET?

På TRØKK er vi opptatt av å tilby kurs innen de områder der flest frivillige opplever behov for oppdatering og oppgradering av sin kompetanse.

Har du forslag til hvilke kurs vi bør tilby på årets TRØKK?

Send inn dine forslag til lars.skorpen@redcross.no så skal vi vurdere om det er mulig å få det til,

Dans-dans-dans-oppå-stolen!



Tirsdag 3. juni deltok 14 besøkvenner fra Os, Bergen, Åsane, Fana og Dale på Sittedanskurs i regi av Seniordans Norge.

Av: Marthe Schau Berg

Instruktør for dagen var Halldis Olsen og kurset ble holdt på Vitalitetscenteret på Møhlenpris i Bergen. Sittedans er en form for dans der deltakerne sitter (ofte i ring) mens de sammen gjør dansebevegelser til det som for mange eldre er kjent og kjær musikk. Bevegelsene er enkle, og ledd og muskler som en kanskje sjelden bruker, får svingt seg godt.

Latter og smil sitter ofte løst, de fleste kan delta i denne dansen, og det er en fin arena for sosialt samvær og fysisk aktivitet. Når en besøkvenn lærer seg sittedans, kan han eller hun ta dette med seg til deltakere i besøkstjenesten som en egen aktivitet, én-til-én eller gruppevis. «Jeg har allerede kontaktet en del sykehjem i Bergen om dette, så nå er jeg spent på responsen», sier Besøkstjenesteleder i Bergen Røde Kors, Greta Langseth.

Om dette er noe du tenker kan være noe for din Besøkstjeneste eller lokalforening, er det muligheter for å få satt opp flere kurs rundt om i Hordaland. Kontakt koordinator for Besøkstjenestene i Hordaland på mail: Marthe.Berg@redcross.no om Sittedans høres interessant ut for dere

Klar for Til Topps



Bildene er fra en av vårens mange treningsturer av Røde Kors Ungdom sin turgruppe 2GO

Aldri før har Røde Kors opplevd så stor pågang til Til Topps. For syvende gang arrangeres Norges største og sprekeste integreringsarrangement.

Fra Hordaland reiser 26 stykker fra Voss og 42 fra Bergen Røde Kors.

- I år har vi deltagere fra introduksjonsprogrammet, asylmottaket på Voss og EM-mottaket forteller turleder i Voss Røde Kors Marit Nedkvitne.

I Bergen er det hovedsakelig deltagere fra Røde Kors Ungdom sin turgruppe 2GO og Døråpner som skal være med å bestige Galdhøpiggen.

Til sammen er det i år 1345 påmeldte til selve Til Topps-helgen. En økning på over 100 fra i fjor.

- Dette blir en knallhelg på Norges tak. Startskuddet går fredag 6. juni. Da skal 500 mennesker gå til Galdhøpiggen, sier generalsekretær i Røde Kors, Åsne Havelid. Hun skal selv gå Til Topps på lørdag.

Du kan følge med hvordan det går med turgruppene fra Hordaland på [Bergen Røde Kors](#) og [Voss Røde Kors](#) sine facebooksider. Vi ønsker de lykke til.

Til Topps skal bidra til:

- At det skapes varige lokale nettverk gjennom natur, kultur og relasjonsopplevelser.
- At vennskap og kjennskap som etableres lever videre etter at turen er gjennomført.
- Å gi positiv oppmerksomhet rundt integreringsarbeid.
- Å bygge opp under folks vilje til å delta i det praktiske integreringsarbeidet i sitt nærmiljø.
- Å gi inspirasjon til å komme seg ut på treningsturer og løfte en helsefremmende hobby.
- Å gå til Galdhøpiggen – ingen hverdagslig ting uansett om man er født i Norge eller ikke.

Økt innsats i 2013

Ekstreme humanitære utfordringer i Syria og på Filippinene, kombinert med store behov her hjemme gjorde at Røde Kors brukte 1,193 milliarder kroner på humanitært arbeid i 2013. Dette er en økning på 122 millioner kroner fra 2012.

- Vi ser at de humanitære utfordringene øker, både nasjonalt og internasjonalt. Til tross for et velutviklet norsk velferdssamfunn finnes det mennesker som faller utenfor. De mangler grunnleggende helsetjenester, sliter med dårlig økonomi og er ensomme. Spesielt utsatte grupper vi må hjelpe er bostedsløse, rusmisbrukere, langtidsmottakere av sosialhjelp, innsatte og tidligere innsatte, papirløse innvandrere, unge ensomme, barn i asylmottak og barnefamilier med svak økonomi, sier generalsekretær i Røde Kors i Norge Åsne Havnelid.

Internasjonalt var nyhetsbildet i 2013 særlig preget av konflikten i Syria og tyfonen på Filippinene.

- Konflikten i Syria tilspisset seg og bruk av kjemiske våpen gjorde de menneskelige lidelsene enda mer ekstreme. I samarbeid med vår syriske søsterforening har vi mulighet til å hjelpe svært mange av de som lider inne i landet. Vi har derfor trappet opp vårt arbeid i Syria i 2013, sier Havnelid.

- Naturkatastrofene som rammet Filippinene har også vært et prioritert område for Røde Kors i Norge, legger hun til.

I 2013 samlet Røde Kors i Norge inn hele 217 millioner kroner fra medlemmer, givere og næringslivet. Administrasjonskostnadene i 2013 var så lave som 2,4 prosent.

- Røde Kors fikk i fjor 742 millioner kroner i støtte fra staten. Av disse ble 697 millioner kroner brukt til Røde Kors' internasjonale arbeid og 45 millioner kroner på nasjonalt arbeid. I tillegg kommer støtten fra tippemidlene, som er med på å finansiere store deler av vårt frivillige arbeid i Norge, ikke minst innen beredskap, sier Havnelid.

- Vi er svært glade over denne positive utviklingen i inntektsarbeidet. Røde Kors i Norge dermed har muligheten til å hjelpe enda flere som trenger det, sier generalsekretær Åsne Havnelid.

Bergen Røde Kors flytter

Bergen Røde Kors flytter kontoret fra Strandgaten 10 til Småstrandgaten nr 6.

Det er kontorene i Strandgaten 10 som nå flyttes over til Småstrandgaten nr 6 (vis a vis Xhibition)

I 4 og 5 etasje får vi større lokaler og flere møterom tilpasset den store frivillige aktiviteten.

Flyttingen skjer i perioden 16. - 20. juni og fra mandag 23. juni er vi på plass i de nye lokalene.



NB: Røde Kors huset på Vetrilidsallmenningen 9 berøres ikke av dette og forblir det samme som før.

Vårfest for seniorer



Tirsdag 27.mai arrangerte Askøy Røde Kors Besøktjenesten i samarbeid med Amfi senter på Askøy, Helletun AS og Rotary vårfest for seniorer for andre gang. I år som i fjor ble arrangementet lagt til Amfi senter på Askøy. 107 feststemte pensjonister og frivillige fikk servert både sang, underholdning og deilig mat.

Av: Pia Lygre

Vårfesten er et uformelt møte mellom pensjonister både fra institusjon og for dem som er hjemmeboende. Askøy Røde Kors Besøktjenesten ønsker å skape trivelige møteplasser og å bidra til at eldre får et sosialt tilbud. For de som ikke har anledning til kommer seg frem på egenhånd, sørger Røde Kors for transporten.

Fantastisk frivillig innsats

20 frivillige stilte opp og la til rette for at alle som deltok følte seg trygge og ivaretatte. En av de frivillige hadde med seg en bok som heter «Gammelt skinn- ung i sinn!» og åpnet festen med en god historie. Mange ser på eldre som en stereotyp men glemmer at alle eldre har levd et svært rikt og langt liv, med mange individuelle forskjeller. Boka slår godt an – og det blir kjempe stemming. Langs veggen står et lang bord dekket med gaver. Når maten er inntatt er det duket for utlodning.

Askøy Røde Kors ønsker å takke alle de frivillige som stilte og gjorde en viktig innsats, Fond For Lokal Aktivitet og Den kulturelle spaserstokken som med sitt økonomiske bidrag gjør det mulig å arrangere denne festen.

Dette har vært en suksess og prosjektleder for Besøktjenesten Anne Fuhr ønsker å få til slike arrangement fire ganger i året. Samarbeidspartnere stiller seg svært positive til tanken.

Bli frivillig på sommerleir

Bli med Bergen Røde Kors på sommerleir mandag 7. - søndag 13. juli!

En gjeng på 13 frivillige skal ta med seg 27 barn fra 2.-4. klasse på tur til leirstedet Hauglandssenteret i Sogn og Fjordane. Det blir aktiviteter som bading, båttur, ballspill, grilling og skattejakt.

Vil du være med som frivillig? Meld deg snarest til Elisabeth Magnus i Bergen Røde Kors, elisabeth.magnus@redcross.no Mob: 90 111 207

Gjennom "Ferie for alle" får barn som lever under vanskelige økonomiske forhold mulighet til å delta i ubekymret lek sammen med andre barn i sommerferien.

I samarbeid med Bergen kommune arrangerer vi sommerleir på Hauglandssenteret i uke 28. Dette flotte leirstedet ligger i Flekke kommune i Sogn og Fjordane. Opptil 40 barn i 2.-4. klasse og 17 frivillige reiser på tur.

Vi har aktiviteter som bading, båttur, ballspill, turgåing grilling, førstehjelp, svømmetrening, bade-land, hesteriding, fiske, pil og bue, og bollebaking.

Fly med oss



Tirsdag 03.06.14 ettermiddagen fauk TV2 helikopteret "Fly med Oss" med Hjeltnes ombord over Leirvik på Stord etter ein liten stopp på Stord Lufthamn.

Me i Stord/Fitjar Røde Kors Hjelpekorps samla oss ved Storddøra som er i innseilinga til hamna på Leirvik med initiativ frå Jane Ulriksen som er styremedlem hos oss.

Med dette ynskjer me å senda ei melding til alle hjelpekorps ove heile landet.

Det har vert stor aktivitet i hjelpekorpsset vårt med mangan leiteaksjonar hos oss. Me følger jo med og ser at aktiviteten er høg hos hjelpekorpsa ellers. Då er det fint å benytte denne flotte anledningen til å sende ei helsing til alle andre der ute og minna dei på at me er her.

Mvh Lena Førland
Korpsleiar Stord/Fitjar Røde Kors Hjelpekorps

Sommeridyll for Flyktingguider



Lørdag 31.mai arrangerte Flyktingguiden i Bergen Røde Kors sin årlige sommeravslutning. I år gikk turen til Geitøyna i Alverstraumen i fantastisk strålende sommersonne!

Klokken 10:45 møtte en herlig gjeng på hele 72 barn og voksne opp ved Bryggen, hvor båten fra Maritime Tours stod å ventet på oss. Vi kom oss avgårde på sjøen 11:10 – en fantastisk opplevelse lå foran oss.

På båten gikk praten lett, og det ble tatt en masse bilder av smilende båtpassasjerer med byfjellene i bakgrunnen. Folk vekslet på å sitte ute på dekk i solen og inne i kafeen, hvor vi hadde funnet frem noen leker til de minste barna.

Halvannen time senere ankom vi Geitøyna, en bitteliten øy som ligger mellom Radøy og Lindås. Vi hadde øyen helt for oss selv hvor vi grillet opp deilige pølser og maiskolber. Gode salater og kaker stod også på menyen, så alle mager ble gode og mette.

Mens noen tok ansvar for matlagingen var andre aktive med volleyball, fotball, cricket, badminton og dart. Da den ene fotballen havnet i sjøen, ble det til og med bading for enkelte. Ifølge barskingene som hoppet uti, var det ikke kaldt i det hele tatt! Tro det den som vil... Andre slappet av og snakket sammen i det herlige sommerværet.

Halv fire dro vi fra Geitøyna og vi kom tilbake ved Bryggen litt før fem. Alle så ut til å være fornøyde med turen!

Vær venn med vann

Ulvik 13 - 15. juni



Røde Kors
ungdom



**HJELP FLOMOFRENE
PÅ BALKAN**

Send SMS HJELP til 2272
og gi 200 kroner
eller **GI HER!**

Røde Kors



Andre aktiviteter:

- 16/6: Distriktsstyremøte
- 23 - 27/6: Camp Hjørnås i Etne
- 25 - 29/6: Landsleir Ungdom
- 30/6-5/7: Ferie for alle leir på Merket
- 6-11/7: Ferie for alle leir Haraldvigen
- 22/9: Distriktsstyremøte
- 17-19/10: TRØKK
- 10/11: Distriktsstyremøte
- 15-16/11: Ledersamling Hjelpekorps
- 08/12: Distriktsstyremøte
- 9/2 2015: Distriktsstyremøte
- 14/3 2015: Distriktsårsmøte 2015



Regionkurshelg
Hjelpekorps
5-9. juni

Jubileum i 2014:

- 30.05 : Øygarden Røde Kors Hjelpekorps 25 år
- 06.06 : Fana Røde Kors Ungdom 30 år
- 25.09 : Ålvik Røde Kors Omsorg 20 år
- 02.11 : Fusa Røde Kors 25 år
- 06.12 : Bergen Røde Kors Hjelpekorps 75 år
- 21.12 : Kinsavik Røde Kors Hjelpekorps 60 år