

Årsmagasin **2019**



Innhald

Røde Kors sitt oppdrag er å avdekke, hindre og lindre menneskeleg naud og liding. Det skal vi oppnå ved å førebygge og respondere for å redde liv, bidra til trygge lokalsamfunn for barn og unge og jobbe for sosial inkludering og mangfald.

LEIAR Å leve med stil	3
RØDE KORS Sogn og Fjordane.....	4
BEREDSKAP Tryggleik når krisa råkar	6
SØK OG REDNING Mange nye vil hjelpe oss å leite.....	8
SOSIAL INKLUDERING Besøkteneste – mot einsemd	10
OPPVEKST Eit lite stykke sommarmagi	12
MIGRASJON 148 gjekk til topps	14
UNGDOM Kåra til beste fylke	16
INTERNASJONALT SAMARBEID Nye vener i Georgia	18
UNGDOM Landsleir i våre hjarte.....	20
HANDLINGSPROGRAM 2018–2020 Sogn og Fjordane Røde Kors	22
FRIVILLIGHEIT OG MEDLEMSKAP	24
STYRET Sogn og Fjordane Røde Kors.....	26
AKTIVITETSREKNESKAP	27
SLIK KAN DU STØTTE OSS	28

Redaksjonen: Dag Hovland (red.), Henning A. Hellebust, Vebjørn Sture. **Tekst og foto:** Henning A. Hellebust.

Framsidedfoto: Røde Kors Ungdom sin landsleir på Haugland. Foto: Viljar Bakke Nesse

Grafikk: Vebjørn Sture. **Layout:** Wenche Takle, Rein Design AS.

Årsmagasinet 2019 er ein illustrasjon av den formelle årsmeldinga, som finst som eigen publikasjon.

Der finn du fullstendig rekneskap med revisormelding og eigne årsmeldingar frå styret, råd og utval.

Å leve med stil

Du har kanskje sett YouTube-videoen med Bodhild Sognnes og Margit Hatlem på tur i Hyllestad.



Steinar Urnes tek dei med på eit kjærkome avbrekk frå kvardagen på aldersheimen. Dei svingar innom og ser på den nye idrettshallen i kommunen, og møter kjende på den lokale kafeen. Minst ein gong i månaden dukkar Steinar opp og inviterer Bodhild og Margit med på nye turar.

– Det var Arne Dale som lokka meg til å bli frivillig i Hyllestad Røde Kors. Han er leiार for besøkstenesta i Hyllestad Røde Kors og fortalde i pensjonistlaget at Røde Kors trong fleire besøksvennar, ikkje minst sjåførar som kunne ta eldre med på tur. Eg kom fort til at her kan eg bidra og vere til nytte for andre, fortel 76-åringen Steinar Urnes. Han angrar ikkje.

– Dette er berre kjekt og meningsfullt, er hans kontante kommentar.

500 FLEIRE FRIVILLIGE

Heldigvis er Steinar Urnes i godt selskap. Frå 2016 fram til 2020 gjekk talet på frivillige i Sogn og Fjordane Røde Kors opp med 500 personar. Det er ein solid vekst på over 20 prosent, frå i underkant av 2100 til om lag 2600 personar ved årsskiftet. Så ser vi at 60 prosent av dei nye frivillige er under 30 år. Det lovar godt for

framtida. At så mange stiller opp for å hjelpe andre i fritida si, varmar og gleder leiinga i fylkeslaget. Det gjev oss kveik og optimisme.

VIKTIG FOR FOLK

Mens den frivillige innsatsen på landsbasis går ned, i følge Institutt for samfunnsforskning, viser han altså sterk vekst i Røde Kors i Nordfjord, Sunnfjord og Sogn. Vi trur det kan ha samanheng med at folk flest ser at Røde Kors gjer ein forskjell. I 2019 var det synleg kva Røde Kors betydde då ekstremvær herja på Jølster, då omfattande søk etter ein sakna skulle gjennomførast i Dalsfjorden, og då vi sette psykiske vanskar for unge på dagsorden. Folk flest ser at om ein i sterkare grad vil vere eit medmenneske, til dømes for å inkludere innvandrarar eller for eldre menneske som treng kontakt og stimulans, er Røde Kors ein velorganisert medhjelpar.

Steinar Grønsberg sa det så fint, då han vart utnemnt til æresmedlem i Aurland Røde Kors etter 43 års innsats i hjelpekorpsset.

– Å vere klar til å rykke ut, når folk treng hjelp, har blitt ein livsstil.

Snakk om å leve med stil!

Steinar Urnes inviterer Bodhild Sognnes og Margit Hatlem på Hyllestad aldersheim med på tur. Han er ein av mange nye frivillige i Sogn og Fjordane Røde Kors dei siste fire åra.

Synøve Sande
Distriktsleiār

Arve Sandal
Nestleiār



– Organisasjonen vår er styrt etter sju prinsipp, og eitt av dei viktigaste er humanitet. Det betyr at vi skal vere medmenneske, vi skal behandle alle bra og ta godt vare på kvarandre. Alle er like mykje verdt, uansett kva seksuell legning ein har, sa Olaug Søvde Berg under Pride-markeringa i Førde.

Røde Kors i Sogn og Fjordane

I 2020 markerer vi at det er 100 år sidan Røde Kors kom til Sogn og Fjordane, til Olden. Samtidig forlét Hornindal oss. Frivillige i 26 lokalforeiningar jobbar for trygge, gode og inkluderande lokalsamfunn.

Det var i 1920 at hotellvertinne Inger Yri (32) i Olden vart oppmoda av dåverande president i Norges Røde Kors, Hieronymus Heyerdahl, om å skaffe medlemmer til organisasjonen. Ho verva så mange at ho til slutt fekk skipa Olden Raude Kross, den første lokalforeininga i Sogn og Fjordane.

Etter kvart fekk alle kommunar, med unntak av Solund, sitt Røde Kors. Dei har vore pådrivarar for å hjelpe innbyggjarane med udekte humanitære behov. I byrjinga var det helsesøstrer som kjempa mot folkesjukdomar som tuberkulose. Barn i krevjande oppvekstvilkår fekk fort merksemd. Innsats mot einsemd og styrka beredskap kom til. Dei seinare åra har inkludering og psykisk helse fått større merksemd. I 2019 var fylkets første Pride. Vi stilte opp for å støtte.

NYE GRENSER

Ved årskiftet 2019/2020 går Hornindal Røde Kors til Møre og Romsdal og slår seg saman med Volda, slik vertskommunen gjer. Sogn og Fjordane Røde Kors held fram som eige distrikt inn i 2020, trass i nye fylkesgrenser. Vår noverande organisering gjev distriktet sine tillitsvalde og tilsette høve til å jobbe tett saman med lokalforeiningane. Slik kan vi gje dei best mogeleg føresetnader for å drive mest mogeleg humanitær aktivitet. Distriktet sitt viktigaste bidrag er å bidra til god opplæring av alle frivillige og tillitsvalde gjennom kurs og samlingar. Vi yt elles støtte med administrative oppgåver, økonomiske støtteordningar, rekruttering

og arbeid med synleggjering.

Distriktet organiserer også eigen aktivitet. Dei største er våre humanitære ferieleirar med til saman 285 deltakarar, konferansen «Smerta ein ikkje ser» med 300 deltakarar og seksualundervisning for 818 elevar i fylket. I 2019 fekk vi også æra av å arrangere landsleiren for Røde Kors Ungdom.

NETTVERK AV ENGASJEMENT

Distriktet er leia av eit valt distriktsstyre av frivillige. Dei ulike aktivitetsområda er drifta av eigne distriktsråd for hjelpekorps, omsorg og ungdom, i tillegg til utval for internasjonalt arbeid og beredskap. Vår distriktsadministrasjon ligg i Førde og har ni faste tilsette og ei prosjektstilling.

Det er registrert (5329) medlemmer i Røde Kors i distriktet. Dei (2593) registrerte frivillige utøver den humanitære innsatsen lokalt. Av desse er 650 med i besøkstenesta. Over 1300 medlemmer er knytt til hjelpekorpsset, medan 467 er godkjende og kan delta i redningsaksjonar. I tillegg er det frivillige som driv nettverksarbeid, vitnestøtte, visitor i fengsel, ulike migrasjonsaktivitetar og aktivitet for barn og unge. Kvar av dei 26 lokalforeiningane har også eigne styrer, i tillegg til lokale råd for omsorg, hjelpekorps og ungdom, der dei har den aktiviteten.

Tryggleik når krisa råkar

Når naturkreftene brasar rett inn i kvardagen vår og raskar med seg grunnen vi står på, då kan ein fort kjenne på frykt og hjelpeløyse. I slike situasjonar er det Røde Kors si oppgåve å hjelpe.

– Eg kom heim frå jobb og skimta at det hadde gått eit ras i nabolaget. Straumen, telefonen og internett var vekke. Det regna noko veldig, eg har aldri sett slikt regn før. Då byrja eg å tenke at vi i Røde Kors kanskje skal gjere eitkvart no, seier Else Drageset i Jølster Røde Kors Omsorg.

Ras etter ras kom nedover fjellsidene rundt Vassenden i Jølster, og knuste seg veg gjennom alt det møtte. Bustader rundt i mange grender var truga, og E39 vart stengd fleire stader – med mange bilar ståande mellom rasa. Folk byrja å flykte frå heimane sine. Stranda bilistar hadde ingen stad å gjere av seg.

DRILLA PÅ KRISE

Drageset er ein av dei mange i Røde Kors som har gått beredskapskurs og vore med på fleire beredskapsøvingar. Ho visste at det var opp til ho. Ta ansvar, rykke ut med Røde Kors-emblemet på brystet.

Sidan telefonen var slått ut, sette ho seg i bilen og køyrde til Einar Helge Hansen, ein hjelpekorpsar og frivillig brannmann i nabolaget. Dei fekk avklart med brannsjefen at dei kunne bidra med å drifte eit evakueringssenter i det lokale forsamlingshuset Gjesthalla. Der strøymde det til av både evakuerte og folk som ville hjelpe.

– Eg vil gje ros til heile bygda. Både Røde Korsarar og andre bygdefolk aula til for å hjelpe, seier Einar Helge Hansen, operativ leiar i Jølster Røde Kors Hjelpekorps.

Saman klarte alle dei gode kreftene som stilte opp, å ta imot over 160 evakuerte personar. Alle fekk mat og høve til å lufte opplevingane sin med frivillige i Røde Kors. Då natta kom, fekk dei organisert ein stad å sove for alle.

UTANFRÅ OG INNANFRÅ

Samtidig var ein bil tatt av eit ras lenger aust i kommunen. Hjelpekorpsarar frå Eid og Stryn var alt på veg med kvar sin båt for å hjelpe til med evakuering, men sette straks i gang med søk etter sakna. Både sivile båtar og hjelpekorpsa i Førde og Florø deltok i fleire dagar seinare, utan at den sakna vart funnen.

Den kvelden sto kvart hjelpekorps i heile Sogn og Fjordane klare til å rykke ut for å hjelpe til i Jølster. Samtidig gjorde hendinga det tydeleg at dei som bur i lokalmiljøet åleine må kunne gjere jobben med å trygge dei mest utsette. I alle fall ei stund. Sjølv relativt sentrale, store bygder langs E39, kan bli isolert. Stengt for trafikk, utan straum, internett og telefon.

ØVE OG AVTALE

Difor jobbar vi med å bygge godt fungerande lokalforeiningar, der dei frivillige har kunnskapen, erfaringa og verktøya som skal til for å organisere hjelp. Seinast i haust arrangerte vi ei større beredskapsøving over internett, der både distriktsnivået og fleire lokalforeiningar øvde på å handtere situasjonar lokalt, be om hjelp frå naboene, og organisere hjelp utanfrå og inn.

Vi veit også at i dei 16 lokalforeiningane som har beredskapsavtalar med sin kommune, så er ein på førehand einige om rutinar for samarbeid når katastrofen råkar. I kommunar der Røde Kors får plass i kriseleiinga, og elles vert invitert inn i kommunalt beredskapsråd, vil kommunen lettare få nytta frivillige når katastrofen råkar.

16

KOMMUNAR HAR BEREDSKAPS-
AVTALE MED RØDE KORS

27

LOKALFOREININGAR
I BEREDSKAP

33

TIMAR FØRSTEHJELPSOPPLÆRING
FOR Å BLI HJELPEKORPSAR



Ervillige frå Eid Røde Kors Hjelpekorps var
blant dei som støtta naudetatane etter raset.
Foto: Arne Reme, Stryn Røde Kors.

Mange nye vil hjelpe oss å leite

Det vimlar av Røde Kors-vestar i furuskogen ved Nesholmen i Gloppen. Det er ikkje ein leiteaksjon, men 70 nye hjelpekorpsarar som lærer søk og redning.

– Dei er gjerne litt usikre og nervøse når dei kjem fredagskvelden. Det er utruleg kjekt å sjå utviklinga fram til søndagen. Då har dei blitt mykje meir sjølvstendige og opplever å ha kontroll, seier Stian Loven frå Aurland, rettleiar på grunnopplæringa i hjelpekorpsset.

Som instruktør er han med på å legge grunnlaget for at Sogn og Fjordane no har fleire hjelpekorpsarar som er kvalifiserte til å delta på aksjon enn nokon gong. 467 medlemmer har fått minst 60 timar grunnopplæring og bestått hjelpekorpsprøven. Prøven er ein praktisk og teoretisk test i førstehjelp som alle må ta kvart tredje år, sidan førstehjelpskunnskap er ferskvare.

UMØR VIKTIG EIGENSKAP

– Det er krevjande å delta i søk og redning. Ein av dei viktigaste eigenskapane ein hjelpekorpsar har, er difor evna til å halde oppe humøret og støtte dei andre på laget. Det er ikkje lett å gjere jobben om det er dårleg stemning. Då får ein ikkje den framdrifta ein må ha i eit søk, seier Katrine Breidablikk frå Stryn, også ho rettleiar på Nesholmen.

Det er 26 store og små hjelpekorps rundt i Sogn og Fjordane. Felles for dei frivillige er at alle har den same gode opplæringa, er godt organiserte og stiller opp på kort varsel i eige lokalsamfunn når naudetatane treng hjelp.

– Eg blir kjempeglad når det vi jobbar for, gjev resultat. Dette gjer lokalsamfunna tryggare. Det er mange eldsjeler som verkeleg jobbar for å ha eit dyktig korps i sin kommune, seier Anita Kristin Vik, som er øvste leiar for hjelpekorpsa i Sogn og

Fjordane.

I løpet av 2019 deltok hjelpekorpsa i 67 aksjonar. Søk etter sakna på oppdrag frå politiet og pasienttransport utanfor veg for Helse Førde utgjør fleirtalet av aksjonane.

– Vi får mange typar oppdrag, men vi jobbar mykje med å hente turistar eller turfolk som har vore uheldige til fjells. Vi får også oppdrag med å finne personar med demens eller personar med auka sjølvmoordsrisiko. Vi trenar stadig på søkestrategiar som hjelper oss å komme fort i gang med effektive og trygge søk på rett stad, seier Vik.

SPESIALISERING

Mange av oppdraga krev langt meir enn grunnopplæringa. Med så mange frivillige og store korpsmiljø har fleire hjelpekorps arbeidd med å spisse kunnskapen.

– Vi har tung satsing på redning i snøskred, mellom anna med ny skredgruppe i Stryn i 2019. Elveredningsgruppa vår er så god at dei vert henta inn til aksjonar andre stader i landet. På kysten har vi også mange som er svært dyktige innan sjøredning, og vi har spesialistar på krevjande lende. I tillegg har vi lagt vekt på å utdanne gode leiarar og instruktørar som kan drive opplæring på alle nivå, seier Vik.

– Folk får med seg at hjelpekorpsset spelar ei viktig rolle når alvorlege ting skjer, som hendinga med cruiseskipet «Viking Sky». Eg trur mange ønskjer å vere med og hjelpe andre, og då er Røde Kors ein fin plass å bidra, seier Vik.

Elise Guddal Flo frå Flora
Røde Kors Hjelpekorps del-
tek på grunnopplæring i søk
og redning på Nesholmen.



361

GJENNOMFØRTE KURS

26

HJELPEKORPS

467

GODKJENDE
HJELPEKORPSARAR

67

AKSJONAR



24

BESØKSTENESTER

650

BESØKSVENER

96

HAR TATT KURS I
SOSIAL INKLUDERING

Besøksven Liv Åbrekk Glasø har med seg Tora Gjelsvik ut på «Opplevingar saman», ein aktivitet ved Førde besøksteneste.

Besøksteneste – mot einsemd

Einsemda kan råke alle. I besøkstenesta har vi ei rekke aktivitetar som gjev dei som treng det, ein betre kvardag. I år er det 70 år sidan vi i Røde Kors byrja å gå på besøk.

– Eg hadde ikkje så lyst ut i ruskevêret i dag, men dei kom to stykke og henta meg på heimen, no er det kjekt å vere her, seier Tora (102).

Ein liten gjeng frå omsorgsbustadene i Førde er henta ut på tur. Denne dagen besøker dei peparakebygda på Sunnfjord museum, og har fått sett gamale julepynt og mimra.

– Vi inviterer folk som har litt vanskeleg med å komme seg ut sjølv, med på opplevingar i nærmiljøet. Dette skal få tankane i kvardagen over frå dette å sitte heime, då får ein ei oppleving ein kan ta med seg, seier Eva Marie Halvorsen, som er leiari i besøkstenesta i Førde.

EINSEMD KAN RÅKE ALLE

Å sakne nær sosial kontakt er ofte smertefullt. Einsemd kan råke alle, men statistikk syner at vaksne som ikkje er del av arbeidslivet, er hardast råka. 3 av 10 personar over 80 år kjenner seg einsame. Forsking på dei psykiske følgene av einsemd viser at dei med få sosiale band lever kortare.

– Eg har mykje trafikk å sjå på. Eg tel alle bilane når dei fer frå arbeid. Eg strikkar, gjer husarbeid. Litt besøk får eg no. Familien bur tett attmed, og så kjem Røde Kors innom, då, seier Borgny (92) frå Hyllestad.

Ho kjenner seg ikkje einsam, men kjem seg ikkje så lett ut blant folk på eiga hand. Ho vart svært glad og takka ja då besøkstenesta til Hyllestad Røde Kors spurde om ho ville ha besøk av dei. No kjem det to besøksvenner med jamne mellomrom. Dei går òg på kafé, handlar eller deltek på ulike arrangement.

– Damene finn på så mykje å prate om, dei. Det betyr veldig mykje for meg, seier Borgny.

MANGFALDIG FRIVILLIGHEIT

Røde Kors' besøksteneste finn du i dei fleste kommunane i Sogn og Fjordane. Ingen av dei er heilt like, sjølv om målsettinga om sosial inkludering er felles. 650 frivillige besøksvenner gjer sosiale ting som å gå på tur, steike sveler, lage til bingo, halde fest, ta med seg hunden på besøk, ta folk med seg på biltur eller for å handle. Frivillige er forskjellige, og behova er forskjellige.

– Vi dekker på fint, med kvite dukar og stettglas. Det er kjekkare når det er litt fint rundt oss, òg når vi et, seier Bente Nilsen, leiari i besøkstenesta i Flora Røde Kors.

I Flora har dei valt å legge vekt på felles måltid. Dei samlar bebuarane i omsorgsbustadane til felles middag eller felles kvelds. Fire frivillige dekkjer bordet, ønskjer velkomen til bords, serverer. Dei har gjerne med seg eit songhefte, og tek allsang rundt bordet.

– Når ein bur aleine i eigen bustad, endar det ofte med at ein vert sittande aleine og et middag. Det ønskte vi å gjere noko med. Det å ete ein god middag i lag ser vi dei tykkjer er kjekt, seier Nilsen.

Eit lite stykke sommarmagi

Vi gler oss over å kunne gje stadig fleire barn i familiar med varig dårleg råd eit gratis ferietilbod eller ei ekstra juleglede. Samtidig er vi uroa over at etterspørselen veks kvart år.

Nokre dagar skil seg ut. Dei vert opplevd som magiske. Alt fell på plass. Ein kan kjenne lykka romstere i magen. Dei frivillige vertane på «Ferie for alle» kan fortelje.

– Dei reiste og fiska i regnet, og hadde visst vatn opp til knea. Likevel var det kjempemorosamt, for den fisken dei hadde fanga, svømte rundt i båten, seier frivillig ferievert Malene Skåtun på Ferie for alle på Haugland.

– Ja, og ho som fekk fisken, sa til meg at det var den beste dagen i livet, fordi ho aldri hadde fått fisk før, seier Svanhild Gjeraker, også ferievert.

MOT UTANFORSKAP

I Røde Kors prøver vi å gje liknande opplevingar til barnefamiliar som over fleire år har så dårleg råd at dei ikkje kan reise på ferie eller delta på fritidsaktivitetar som kostar særleg med pengar. Det er enkle ting, oppleving av meistring, fellesskap. Noko å fortelje venene når skuleferien er over. Kjenne seg mindre utanfor. 175 barn var med oss på fire dagar vinterferie i Stryn eller fem dagar sommarferie på Haugland i 2019.

– Det er heilt fantastisk å vere frivillig her. Det kjekkaste er å sjå kor gøy ungane har det, seier Skåtun.

– Ja, den første dagen spurde eg ein liten gut om det var kjekt. Han berre jubla «eg er på ferie!». Det seier sitt. Dei er verkeleg på ferie, og får oppleve alt mogeleg på fem dagar. Vi badar, padlar kano, rir på hest og lagar pizza i steinomn, seier Gjeraker.

VEKSANDE MÅLGRUPPE

Trass i at arbeidsløysa i Sogn og Fjordane er lågast i landet, veks talet på barn som lever i familiar med varig låg inntekt. På fem år er det 40 prosent fleire som fell i denne kategorien, ifølgje Statistisk sentralbyrå. Så har vi heller ikkje kapasitet til alle med behov. Kommunale tenester hadde til saman søkt om plass til 25 familiar som ikkje fekk plass.

Det same skjer med det andre tilbodet vårt for familiar med svært dårleg råd, «Julegleder for barn». Kommunale tenester melder inn behovet, opplyst i talet på barn, kjønn og alder. Røde Kors lokalt gjev dei så gåvekort til jul. Aktiviteten «Julegleder for barn» er finansiert av Gjensidigestiftelsen og egne midlar. «Rekorden» blir slått kvart år. Dei siste dagane før jul i 2019 vart det meldt inn så mange behov at sjølv om budsjettet for aktiviteten var auka for året, var det langt frå nok.

– Distriktsstyret var eintydige på møtet i går. Vi sette av opp til 100 000 kroner ekstra av egne midlar for å sikre at vi når ut til alle det er meldt inn behov for. Det er ei glede å kunne gje så mange barn ei ekstra juleglede, men det er trist at stadig fleire barn kjem i målgruppa, sa styreleiar Synøve Sande då.

Sommar, sol, fritid, fellesskap, meistring, minne. 175 barn fekk vinter- eller sommarferie med Røde Kors i Sogn og Fjordane i 2019.

54

FAMILIAR HAR DELTEKE
PÅ FERIE FOR ALLE

1469

BARN HAR MOTTEKE
JULEGLEDER

175

BARN DELTOK
PÅ FERIE FOR ALLE



28

FAMILIAR FEKK IKKJE
PLASS PÅ FERIE FOR ALLE

25

BARN FEKK IKKJE Plass
PÅ FERIE FOR ALLE

1689

BARN I FAMILIAR MED
VARIG SVAK ØKONOMI

9

MØTEPlassar for
INKLUDERING

4

KOMMUNAR MED
FLYKTNINGGUIDE

148

DELTOK PÅ TIL TOPPS

God stemning på toppen
av Raudmelen etter kvart
som deltakarane nådde
toppen på det sprekaste
inkluderingsarrangementet
i Sogn og Fjordane



148 gjekk til topps

Migrantar frå «heile verda» var med Røde Kors til topps på fjellet Raudmelen i Balestrand. Ein vanleg fjelltur for dei innfødde, inkludering i ein heilt ny kultur for mange av deltakarane.

– Eg gler meg veldig. Det er viktig å komme seg ut i naturen. Tusen takk til Røde Kors som har tatt meg med hit i dag, seier Sunan Nuthong Gotteberg frå Thailand.

Vi er ved foten av Raudmelen, fjellet som reiser seg opp bak Balestrand. Saman med flyktningar, asylsøkarar og arbeidsinnvandrarar som er busette rundt i Sogn og Fjordane, står ho og gjer seg klar til å gå over 900 høgdemeter for første gong.

– Eg er ikkje van med å gå i fjellet, men har trena litt med Røde Kors i Florø, seier ho. Starten er ved Belehalli, under ei svær gran, oppover ein mjuk skogssti med knudrete røter. «Raudmelen 4,3 km» står det på eit skilt.

FØRSTE GONG I BALESTRAND

Aktiviteten «Til topps» byrja i 2007, med ein årleg, nasjonal topptur på Galdhøpiggen. Røde Kors inviterte med seg migrantar på tur. Lokalt i heimkommunen først, og så avslutta ein «sesongen» med felles tur på Noregs tak.

Ved å inkludere innvandrarar i norsk turkultur var målet å styrke både integrerings- og folkehelsearbeidet. Rundt 12 000 personar frå 70 land har delteke fram til turen vart arrangert for siste gong i 2018. For Røde Kors i Sogn og Fjordane var tilbodet for viktig for målgruppa til at vi kunne gje oss. Vi ville gjere noko liknande sjølve. Valet fall på Raudmelen ved Sognefjorden, og eit samarbeid med Balestrand Røde Kors.

Halvveges oppi lia, litt etter ein pause med banan og utsikt frå Orrabenken, byrjar det å skje noko med ganglaget til Sunan. Skoa var visst ikkje heilt fjellsko. Det blir ein pause i lyngen. Sko og sokk av, jau, det er eit lite gnagsår. Desinfiserande

og plaster kjem kjapt opp av fleire sekkar. Snart kan ho halde fram.

MANGFALDIG TURFØLGJE

Ti lokallag i Røde Kors har meldt på deltakarar. Få av dei som traskar opp sti, over myr og mellom grove berg denne dagen, har gjort dette før. Fleire syrarar som bur i Balestrand, er for første gong på veg for å sjå bygda si frå fjellet. Vi møter kvinner i fargerike, fotside kjolar. Unge karar som ber på flagg med ei gul sol. Norske som ber på flagg med regnbogefargar. Vi møter Meron Gebrehiwet frå Eritrea i fint driv oppover.

– Eg kjem frå kysten, der det i snitt er 32 varmegrader, og mest symjing og sykling. Men det er veldig kjekt å gå på tur. Både fysisk og mentalt er det godt, seier Meron, som er busett i Kalvåg.

– Å gå tur er ein fin måte å bli kjent med andre på også, det er det viktigaste for meg. Eg prøver å bli kjent med nordmenn. Å gå tur er jo ein del av kulturen, seier han.

Både Sunan og Mori nådde toppen av Raudmelen. Dei siste snøflekkaner kjempar mot steikande sommarsol. Nede på den djupblå fjorden er ferjene små prikkar.

– Det gjekk veldig bra. Det er første gong i livet eg har gått så langt. Takk, Noreg! sa Sunan og laga v-teikn med fingrane.

– Det var tungt å gå motbakke, samtidig kjennest det herleg. Det er ubeskriveleg å stå her, seier Mori, som hiv etter pusten etter å ha sprunge det siste stykket.

Kåra til beste fylke

Røde Kors Ungdom i Sogn og Fjordane vart i fjor kåra til «årets distrikt». Det er ei anerkjenning av svært godt arbeid over tid.

Det er heilt stille i Loensalen på Hotell Alexandra då leiar Jon Atle Rise (19) i Sogn og Fjordane Røde Kors Ungdom vert kalla opp. Med ei raud t-skjorte med Røde Kors-logoen på brystet sprett han smilande opp på scena framfor 60 deltakarar på Fylkesmannen sin konferanse om FN sin barnekonvensjon.

– Foredraget eg skal halde no, heiter «Pulsen på Noreg». Det bygger på ein rapport Røde Kors har gitt ut, som har kartlagt dei største humanitære utfordringane i Noreg, seier han.

For å forstå kvifor ein frivillig ungdom er invitert til å snakke i tre kvarter framfor denne forsamlinga med fagfolk, må vi spole tilbake til 2017. Det var då rapporten kom, den som samla statistikk og gjorde det synleg at mange unge slit mellom anna psykisk.

– Kvifor kan ikkje vi sette ung psykisk helse på dagsorden, og arrangere ein konferanse om temaet, spurde Jostein Vedvik, ein annan av dei frivillige i Røde Kors Ungdom.

SMERTA EIN IKKJE SER

Konferansen som skulle bli heitande «Smerta ein ikkje ser», vart realisert. Den gav oss høve til å snakke med media og politikarar om oppvekstvilkår, og over 600 deltakarar på konferansar i Førde, Nordfjordeid og Sogndal har fått innblikk i kva som «skjuler seg bak maska».

Så, eit år seinare, skjedde noko liknande.

– Kvifor kan ikkje vi arrangere landsleiren, då, spurde Jon Atle Rise. Røde Kors Ungdom sin landsleir hadde fallande deltakartal, framtida var usikker. Ungdomen ønskte å gjere landsleiren til ein humanitær verkstad for unge.

Resultatet såg vi sommaren 2019 – leiren vart arrangert på Haugland i samarbeid med Røde Kors

Nordisk United World College. Og tilbakemeldingane var så positive at vi fekk oppdraget også i 2020.

Det er kanskje ikkje ordrett slik aktivitetane har kome til, men det har på eit vis blitt ein tradisjon i Sogn og Fjordane Røde Kors Ungdom, at gode idear vert gjort noko med. Viktige tema vert tatt vidare med spørsmålet «kva gjer vi med dette?». Resultata er ofte gode.

VEKST I SEKSUALUNDERVISING

Det har blitt lagt merke til av fleire enn Fylkesmannen. Under den sentrale ungdomskonferansen, eit «landsmøte» for Røde Kors Ungdom, vart delegasjonen frå Sogn og Fjordane kalla på scena og tildelt prisen «årets distrikt». Grunngevinga var mellom anna at dei over tid har lagt ned mykje kvalitetsarbeid som har bidratt til å heve organisasjonen på fleire område nasjonalt.

Til slutt må det seiast at dette er det Røde Kors Ungdom driv med på toppen av det dei vanlegvis driv med. Dei eig mellom anna aktiviteten Røde Kors seksualundervising, som i 2019 gav rekordmange 818 elevar undervising i temaet. Dei jobbar for å utvikle aktiviteten Røde Kors førstehjelp og friluftsliv (RØFF) for elevar på ungdomsskulenivå, og dei arrangerer to fylkestreff i året, som i fjor samla 80 unge frivillige i Røde Kors til kurs og verkstader. I 2019 deltok dei dessutan i arrangementskomiteen for fylkets første Pride-markering – fordi ein skal kunne elske den ein vil.

Denne gjengen arrangerte konferansen «Smerta ein ikkje ser» om ung psykisk helse.



300

DELTOK PÅ
SMERTA EIN IKKJE SER

818

FEKK SEKSUAL-
UNDERVISING

110

DELTOK PÅ
LANDSLEIR

Nye vener i Georgia

Det vesle lokalet til Chokhatauri Røde Kors er heilt fullt av folk. Ballongar, kart over Noreg og det norske flagget dekorerer veggene. Sogn og Fjordane Røde Kors er så absolutt venta.

– Velkomen til senteret vårt. Her har vi kjærleik og godheit alle stader, seier leiar for Chokhatauri Røde Kors-senter, Tamar Koroshinadze.

Hovudutfordringane ho og Røde Kors står overfor i Georgia, er ulike konsekvensar av fattigdom, spesielt hjå dei eldste. Senteret stiller opp med forskjellige sosiale aktivitetar og bidreg med tilbod som mat, klesvask og helsehjelp. Den største gruppa av frivillige er ungdomar og skuleelevar.

– Noko av det eg likar best, er å samle inn mat og dele ut til eldre og fattige barnefamiliar. Folk vert veldig glade når vi kjem, nokre grin. Dei treng det verkeleg. Det gjer meg glad, og det er bra for lokalsamfunnet vårt, seier frivillig Tamar Tedoradze, som er 16 år.

NYTT SAMARBEID

I 2019 byrja vi eit samarbeid med Røde Kors i Georgia. Seks lokalforeiningar var målet då vi besøkte det fjellrike landet mellom Tyrkia og Russland. Etter at Georgia reiv seg laus frå Sovjetunionen i 1991, venta politisk kaos, borgarkrig, revolusjonar og konflikhtar med Russland. I dag er Georgia eit demokrati i utvikling, men halvannen million georgiarar har reist frå landet. 289 000 er internt fordrevne.

– Vi må hjelpe lokalt Røde Kors å posisjonere seg for finansiering og partnerskap. Når styremaktene får innsyn i eit mogeleg samarbeid med dykk, og ser at vi har ei internasjonal rørsle i ryggen, vil det styrke lokalt Røde Kors sine mogelegheiter, sa Nia Burtikashvili, visegeneralsekretær i Georgia Røde Kors, som følgde oss på reisa.

Føremålet med denne typen samarbeid er nettopp å styrke Røde Kors lokalt, og styrke interna-

sjonal forståing og kunnskap hjå medlemmene. Det gjeld begge partar. Dessutan vil vi støtte aktivitet i Georgia med opplæring og finansiering.

MYKJE Å LÆRE

– Vi har veldig mykje å lære over alt. Spesielt når det gjeld aktivitet for eldre og rekruttering og frivilligheit hjå ungdom, seier Anne Brit Sande, som var leiar i Internasjonal utval.

I september kom representantar frå Georgia på gjenbesøk til oss. Dei fekk møte frivillige i Førde, Flora, Stryn, Sogndal, Luster og Aurland. Dei vart møtte med god prat, mat og fekk innblikk i våre aktivitetar. Viktig for dei var mellom anna å få kunnskap om vår rolle i redningstenesta.

– Vi lærte mykje vi kan bruke i Chokhatauri. Vi møtte folk som er svært motiverte for å gjere alt dei kan for andre. Dei er førebilete for mitt arbeid. Eg ønskjer å lære mest mogeleg for å hjelpe andre og utvikle heimstaden min. Samarbeidet med dykk er måten å gjere det på, seier Mariam Tischchenko (16), ein av dei som besøkte oss tilbake.

Året har vore vigd til å bli kjende og avklare kva vi skal samarbeide om framover, men alt i haust sende vi fleire ungdomar til ulike verkstader. Sør-Trøndelag Røde Kors, som alt samarbeider med Georgia, inviterte oss til å delta på Erasmus+-utvekslingsprogrammet «Ungdom mot sosial ekskludering» i Tbilisi.

– Vi jobba mykje med kva ein sjølv kan gjere for å bli bevisst rundt det å inkludere folk. Vi såg på kva som kan føre til mobbing og utestenging, som hudfarge, legning og religion, seier Marte Heggestad frå Luster, klar på at dette er kunnskap ho kan bruke i aktivitetar heime.

3,7

MILLIONAR INNBYGGARAR
I GEORGIA

14 500

FRIVILLIGE I GEORGIA

160 000

FÅR HJELP AV RØDE KORS
I GEORGIA



Mariam Tischchenko (16) og Tamar Tedoradze (16) i Chokhatauri Røde Kors er svært opptatt av å gjere ein forskjell, spesielt for dei fattige, i sitt lokalsamfunn.



Yosef Ihdego frå Røde Kors Ungdom sitt landsråd var ein av dei som fekk møte sitt førebilete på landsleiren. Her i auditoriet på Røde Kors Nordisk United World College, der det faglege programmet gjekk føre seg.



#rkulandsleir for 6. året mitt på rad! Nytt av året var postkasse med lapper en fikk med seg hjem når en reiste. Ble så utrolig rørt når jeg gikk gjennom dem på turen hjem.



I am looking forward to seeing you all again next year, I miss you all!

Landsleir i våre hjarte

Høgdepunkta sto i kø då engasjert ungdom frå heile landet deltok på Norges største humanitære verkstad, Røde Kors Ungdom sin landsleir på Haugland.

– Den første bussen er nett komen, og vi er klare for nesten ei veke med landsleir. Vi skal lære og diskutere humanitære utfordringar. Dette skal vi ta med oss heim, og så kan vi bruke det til å bidra til fantastiske lokalsamfunn, sa Jon Atle Rise (20), ein svært spent leirsjef, då det heile var i gang.

Han og organisasjonsstaben hans hadde eit halvt år på seg til å planlegge, og den 26. juni kom det 110 unge idealistar frå heile landet til oss, til Haugland, for jobbe med dei store humanitære spørsmåla, og samtidig ha det sosialt og kjekt.

– Det var vel eigentleg ingen av oss som sov. Vi brukte 24 timar av døgnet kvar einaste dag, sa Arian Rasapour (17) då han vart intervjuet etter heimkomst til Telemark.

YTE NOKO AV VERDI

Meir om det. Først må vi forklare Haugland i Fjaler som mål for ein landsleir. Det er der Røde Kors Nordisk UWC og Røde Kors Haugland Rehabiliteringssenter held til. Institusjonar bygd på eigedommen Haugland, vår arv frå Christian Bekker frå 1980 til «glede og inspirasjon for unge med trong og evne til å yte noko av verdi». Ein sjølvsgad stad for oss, idyllisk og med alt lagt til rette for skikkeleg leirstemming ved Flekkefjorden.

– Vi «bonda» heilt sjukt heile gjengen. Det var herleg å møte så

utruleg mange forskjellige menneske frå forskjellige miljø, sa Tuva Rabben (21), også ho frå Telemark.

Instagram, Facebook og Snapchat var fulle av meldingar som tydde på at mange nye venskap hadde oppstått, men også på læring. Leiren var då også spekka med faglege utfordringar. Dagane var oppdelt i fagbolkar, kvar med innleiarar og gruppearbeid om tema som seksuell og psykisk helse, migrasjon og aktivisme. Mellom anna hadde vi innleiar frå Norec, utviklingsminister Dag Inge Ulstein, Leo Ajkic og Tuva Fellman frå seksualopplysingsprogrammet Juntafil.

VIKTIGAST Å PRØVE

– Det viktigaste er å prøve, sa politiskar Tore Storehaug (KrF), stortingsrepresentanten på 26 år frå Askvoll.

Han innleidde og deltok i verkstad om korleis ein best kan jobbe politisk eller gjennom ein organisasjon for å oppnå ideelle mål. Han delte erfaringar og gav deltakarane tru på at det nyttar om ein står på.

– Det er inspirerende å sjå og høyre at også vi kan vere med å påverke. Eg vil bli meir aktiv i Røde Kors Ungdom, eg vil delta på Sentral ungdomskonferanse, og eg vil ut i verda og gjere ein forskjell, konkluderte Tuva Rabben.

89

GRUPPEARBEID
PUBLISERT PÅ FILM

110

DELTAKARAR

17

FYLKER
REPRESENTERT

Humanitære mål og middel

Røde Kors i Sogn og Fjordane arbeider i perioden 2018–2020 saman med resten av Røde Kors i Noreg med sikte på å nå tre overordna mål for den humanitære aktiviteten:

2.1 FOREBYGGE OG RESPONDERE FOR Å REDDE LIV

For å nå dei humanitære måla skal vi spesielt prioritere:

2.1.1 Beredskap



- å bidra som støtteaktør til lokale styresmakter i beredskapen.

Dette inneber mellom anna at vi skal

- vidareføre dialog og inngå avtale med alle kommunane i Sogn og Fjordane, samt planlegge, organisere og øve internt og med samarbeidspartnarar.

2.1.2 Søk og redning



- å utvikle og styrke vår rolle og funksjon i redningstenesta.

Dette inneber mellom anna at vi skal

- tilby grunnopplæring på distriktsnivå og resertifisering lokalt, slik at vi når målet om 450 godkjente og over 20 korps med minst 10 godkjente medlemmer.
- utdanne aksjonsleiarar.

2.2 TRYGGE LOKALSAMFUNN FOR BARN OG UNGE

For å nå dei humanitære måla skal vi spesielt prioritere:

2.2.1 Gode opplevingar



- at barn og unge i utsette livssituasjonar får gode opplevingar å bygge vidare på.

Dette inneber mellom anna at vi skal

- gjennomføre Ferie for alle sommar og vinter for 250 deltakarar, og saman med alle dei 27 lokalforeiningane gje 1.350 born i utsette livssituasjonar gode opplevingar i juletida.

2.2.2 Gode haldningar



- at barn og unge får kunnskap som utviklar gode haldningar til andre.

Dette inneber mellom anna at vi skal

- utvikle opplysnings- og haldningsarbeid om seksualitet, og mot mobbing og utestenging. I tillegg etablere, drifte og utvikle Barnas Røde Kors, Røde Kors Førstehjelp og friluftliv og Nattevandring

2.3 SOSIAL KONTAKT, INKLUDERING OG STØTTE

For å nå dei humanitære måla skal vi spesielt prioritere:

2.3.1 Sosial inkludering



- at menneske med behov for sosial kontakt, opplever å bli sett og invitert med.

Dette inneber mellom anna at vi skal

- vidareføre og utvikle 24 besøkstenester med mellom anna besøksven med hund i 10 lokale ledd, fleire besøk til heimebuande, auka merksemd på personar med demens.
- Skape møteplassar og aktivitetar for born og unge.

2.3.2 Migrasjon



- at busette migrantar opplever inkludering i lokalsamfunnet.

Dette inneber mellom anna at vi skal

- vidareføre arbeidet med flyktningguide i ni lokalforeiningar, møteplassar i ni til, samt ha minst 140 deltakarar frå ti lokale på toppturn i distriktet og/eller arrangere lokale familiedagar.

Organisatoriske mål og middel

Røde Kors i Sogn og Fjordane har saman med resten av Røde Kors i Noreg sett tre organisatoriske mål for korleis vi legg til rette for den humanitære aktiviteten:

3.1 VI BYGGER EIN STERK, ENDRINGSVILLIG OG BEHOVSRETTA ORGANISASJON

For å nå dei organisatoriske måla skal vi spesielt prioritere:

3.1.1 Behov/aktivitet –



- avdekke behov, vurdere og ev. starte ny aktivitet, og sikre kvalitet i den frivillige aktiviteten.

Dette inneber mellom anna at vi skal

- kartlegge udekte lokale behov, og gjere Røde Kors-vurderinga. Sikre kvaliteten på eksisterande og nye aktivitetar.

3.1.2 Læring/system –



- ha gode rutinar for bruk av administrative støttesystem og verktøy. Vidareføre kunnskap og erfaring.

Dette inneber mellom anna at vi skal

- vidareføre satsinga på instruktørar slik at vi har fleire å velje mellom når lokale frivillige vil ha kurs mest mogeleg lokalt. Auke kunnskapen i organisasjonen om demens og psykiske lidingar.

3.2 VI SET HUMANITÆRE BEHOV OG AKTIVITETAR PÅ DAGSORDEN

For å nå dei organisatoriske måla skal vi spesielt prioritere:

3.2.1 Vere talsperson



- vere talsperson for menneske i utsette livssituasjonar, og delta i samfunnsdebatten.

Dette inneber mellom anna at vi skal

- vere tydelege i media, arrangere konferansar, og informere politikarar og storsamfunnet om dei humanitære utfordringane lokalt og nasjonalt.

3.2.2 Synleggjering –



- synleggjere resultatane av den humanitære aktiviteten, og vise verdien av det frivillige arbeidet.

Dette inneber mellom anna at vi skal

- auke bruken av digitale plattformer og utvikle tradisjonelle medium. Vurdere om Røde Kors-avisa skal vidareførast.
- Stimulere til auka profilering i aktivitet.

3.3 VI UTVIKLAR LOKAL KAPASITET, ORGANISASJONS- KULTUR OG LEIING

For å nå dei organisatoriske måla skal vi spesielt prioritere:

3.3.1 Lokal kapasitet –



- avklare og styrke lokale føresetnader for humanitær aktivitet og drift av lokal organisasjon.

Dette inneber mellom anna at vi skal

- møte alle lokalstyra for å avklare kva som må gjerast for å drive betre og lettare lokalt. Individuell oppfølging kombinert med fellestiltak.
- sikre finansiering av fellestiltak i distriktet.

3.3.2 Rekruttering –

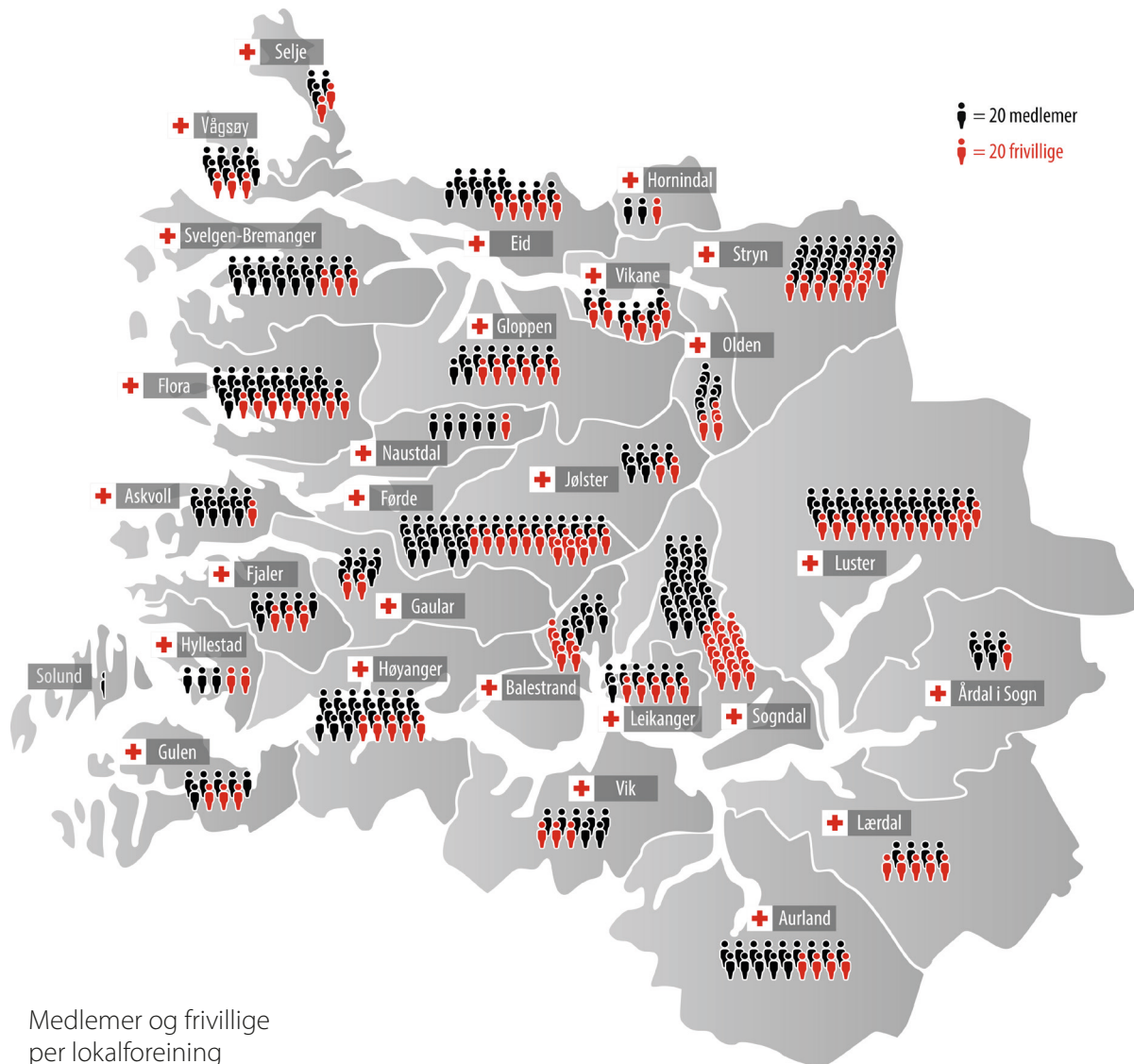


- rekruttere, spesielt unge, legge til rette for opplæring og motivere til deltaking i aktivitet og organisasjon.

Dette inneber mellom anna at vi skal

- vidareføre satsinga på ungdommen som humanitær ressurs, spesielt som talsperson for barn og unge sin situasjon og utfordringar, herunder psykisk helse
- gjennomføre samordna medlemsverving
- starte nytt internasjonal distriktssamarbeid

Frivillighet og medlemskap



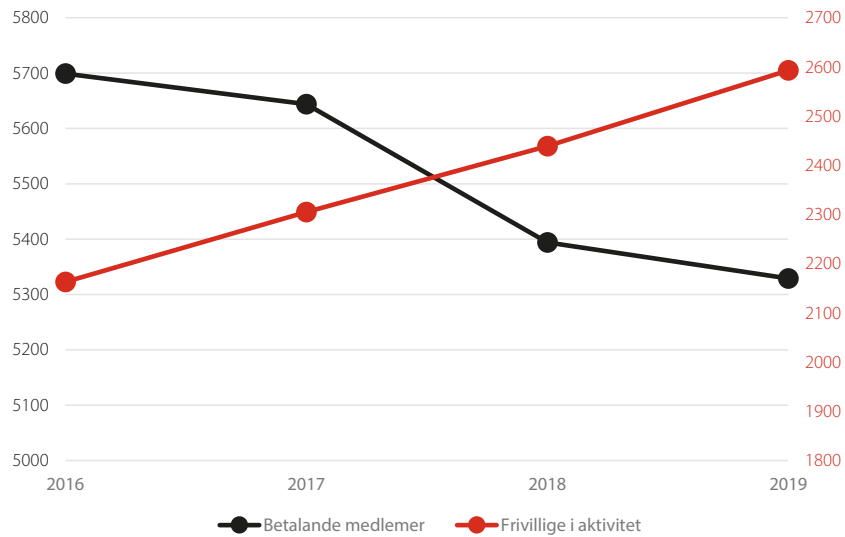
Medlemer og frivillige per lokalforening

Medlemer er personar som har teikna medlemskap i Røde Kors. Medlemstalet for 2019 er summen av medlemer som har betalt kontingent det året.

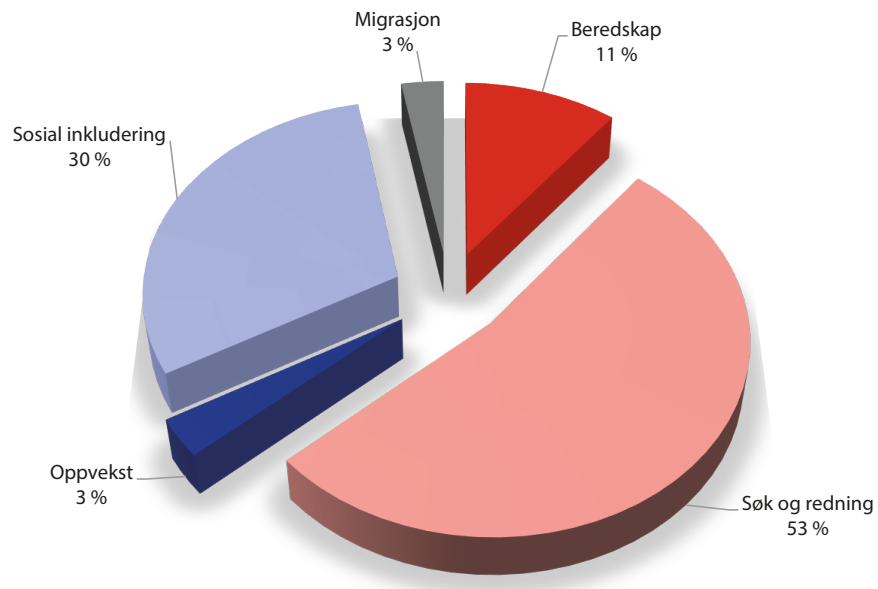
Frivillige er personar som deltek i lokale humanitære aktivitetar, til dømes hjelpekorpsset eller besøkstenesta. Talet på frivillige er summen av personar som er registrerte i ein slik aktivitet.

Svært mange frivillige er òg medlemer. Difor overlappar desse gruppene kvarandre til ein viss grad.

Medlemstal og frivillige i distriktet



Frivillige etter innsatsområde



Styret i Sogn og Fjordane Røde Kors

Valt av årsmøtet i 2019



LEIAR:

SYNØVE SANDE

Svelgen/Bremanger
907 26 012
sysande@eninvest.net



SISSEL LOEN

Stryn
951 38 272
sissel_loen@hotmail.com



NESTLEIAR:

ARVE SANDAL

Førde
481 67 060
arve.sandal@eninvest.net



PER I. RIMMEN

Flora
971 76 479
per.i.rikken@gmail.com



SIGURD STRAND

Olden
915 97 871
sigurd.strand@eninvest.net



DISTRIKTSRÅDSLEIAR OMSORG:

ARNE DALE

Hyllestad
950 39 740
a.dale4@icloud.com



JOSTEIN LANGE BERGSET

Flora
949 72 728
jostein.bergset@gmail.com



DISTRIKTSRÅDSLEIAR

HJELPEKORPS: ANITA KRISTIN VIK

Stryn
902 20 299
anit-vi@online.no



MARIT KVALEN

Luster
950 02 065
ma-kvale@online.no



DISTRIKTSRÅDSLEIAR

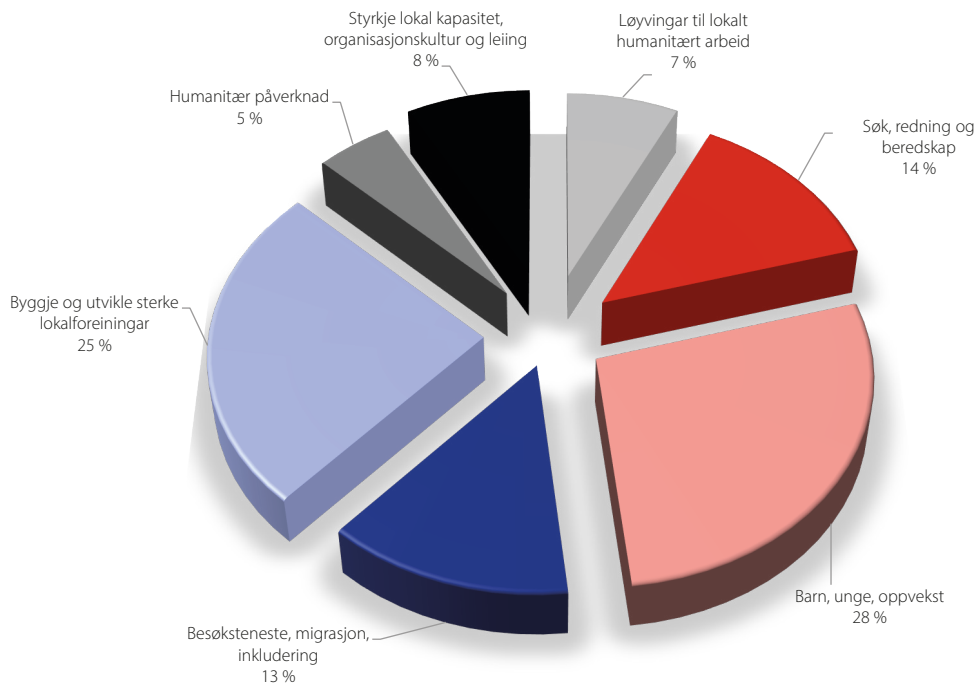
UNGDOM: JON ATLE RISE

Svelgen/Bremanger
902 83 890
jonatle@hotmail.com

Aktivitetsrekneskap

	2019	2018
Inntekter	13 058 244 kr	12 084 772 kr
Medlems- og gåveinntekter	1 008 756 kr	1 213 125 kr
Tilskot	10 788 412 kr	9 523 149 kr
Inntekt frå aktivitet	1 131 147 kr	811 726 kr
Finans og investering	129 929 kr	536 773 kr
Utgifter	13 249 819 kr	11 802 873 kr
Til føremål	11 930 344 kr	10 932 911 kr
Administrasjon	1 136 154 kr	693 143 kr
Skaffe midlar	183 321 kr	176 819 kr
Resultat	-191 575 kr	281 899 kr

Utgifter til føremål



Slik kan du støtte oss

Her er ei lita oversikt over korleis du kan hjelpe oss å hjelpe innbyggjarane i Sogn og Fjordane.

BLI MEDLEM

Ved å bli medlem gjev du eit viktig økonomisk bidrag, men medlemstalet syner også kor mange som ønskjer å stille seg bak våre verdar og støtte vår innsats. Kontingent er på 300 kroner. Finn ut meir på www.rodekors.no/medlem

BEDRIFTSSAMARBEID

Vi ønskjer langsiktige samarbeid med næringslivet for å legge til rette for humanitær innsats, både lokalt og på fylkesnivå. Det finst eit utal aktivitetar som di verksemd kan vere med å støtte, til beste for innbyggjarane våre. Ta gjerne kontakt via www.rodekors.no/sfj

PANTELLOTTERIET

Eit miljøvenleg lotteri der flaskepanten vert brukt som innsats. Trykk på Røde Kors-knappen når du pantar flasker. Du finn «våre» automatar i nokon Coop-butikkar, Kiwi, Rema 100, Meny og Spar.

GÅVE

Mange ønskjer å bidra med eingongsbeløp til Røde Kors, til dømes våre humanitære ferieleirar. Du kan finne meir informasjon på www.rodekors.no eller nytte bankkonto 3700.20.27616.

GRASROTANDELEN

Alle som spelar Norsk tipping sine spel kan velge kven som skal få sju prosent av innsatsen i direkte Grasrotandel. Her kan du velge Røde Kors direkte i tippedisken, hjå kommisjonæren, på nett eller mobil. Les meir på www.norsk-tipping.no/grasrotandelen.no

START DI EIGA INNSAMLING

Med digital innsamlingsbøsse kan du samle inn pengar til føremål du brenn for. Du kan enkelt sende den digitale bøssa vidare til vener eller familie. Les meir på www.minaksjon.rodekors.no

Sogn og Fjordane Røde Kors

Langebruvegen 28, 6800 FØRDE
Telefon: 57 72 31 30
E-post: dk.sognogfjordane@redcross.no
Organisasjonsnummer: 983 198 422
Bankkonto: 3700.20.27616

Les meir på: www.rodekors.no/sfj

**RØDE KORS-PRINSIPPA: HUMANITET,
UPARTISKHEIT, NØYTRALITET, UAVHENGIGHEIT,
FRIVILLIGHEIT, EINSKAP, UNIVERSALITET**



rodekors.no/sfj



youtube.com/sfrodekors



[@sfrodekors](https://www.facebook.com/sfrodekors)



[@sognfjordaneRK](https://twitter.com/sognfjordaneRK)



Røde Kors Sogn og Fjordane