

ÅRSMAGASIN 2021



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 Frivilligheitas år	3
SOGN OG FJORDANE RØDE KORS Avdekker nye behov	4
BEREDSKAP Vaksinstøtte	6
OPPVEKST Jobbar for feriekjensla	8
UNGDOM Gjev unge ein stad å meistre	10
LIV I VERDIGHEIT Trillar fram glede	12
SØK OG REDNING Vi gjev ikkje opp	14
MIGRASJON Byr på naturopplevingar	16
UNGDOM Seksualitet på timeplanen	18
FRIVILLIGSTØTTE Tek den vanskelege praten	20
HANDLINGSPROGRAM 2021–2023 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.

Text og foto: Henning A. Hellebust. **Grafikk:** Vebjørn Sture. **Layout:** Wenche Takle.

Framsidedfoto: 2022 er frivilligheitas år i Norge. Alle bildene på framsida og gjennom heile Årsmagasinet er difor portrett av frivillige i Røde Kors.

Årsmagasinet 2021 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.

I ÅR FEIRAR VI NOREGS VIKTIGASTE LAGARBEID, FRIVILLIGHEITA!



Vi har sett det mange gongar, alarmen går, folk hiv det dei har i hendene og er budde uansett vêr og årstid. Eg har sjølv stått der, som mannskap eller i aksjonsleiing, i utfordrande situasjonar både ved redning og ekstremvêr. Eg har kjent på redsel, det einaste eg veit sikkert er at eg ikkje kjem til å stå der åleine. Spesialtrente grupper bistår naudetatar i spektakulære redningsaksjonar, som kanskje ikkje kunne vore gjennomførte utan oss frivillige. I saknasaker betyr det mykje for pårørande når leitemannskapet møter mannsterke og gjer det dei kan, gjerne over fleire dagar. Heile tida vert sikkerheit vurdert, og det gjer noko med oss når ein må seie at dette er for farleg, vi må vente med å gå inn. Gleda er desto større når ein kan avslutte ein vellukka aksjon. Det gjer godt når politi personleg eller i media uttrykker takksemnd for arbeidet vårt, og det gjer dei ofte.

Som sjukepleiar i eldreomsorga ser eg den store forskjellen du som er i Røde Kors si omsorgsteneste gjer. Du bidreg til aktivitetar som dans, basarar, turar, samtalar som ein elles ikkje hadde hatt rom for. Verdssituasjonen fører til at mange kjem til Noreg som flyktningar eller asylsøkjjarar, til eit nytt land med framand kultur og språk. Tenk på kor heldige dei er, desse menneska, som møter akkurat deg. Du er den som viser at du bryr deg, inkluderer, informerer og lærer dei om samfunnet slik at kvardagen blir lettare. Og du som brukar av din eigen ferie og sørger for at borna får sin velfortente ferie når pengane ikkje rekk rundt. Du bidreg til gode opplevingar i trygt miljø, fine minne og noko å fortelje om. Eller du som sørger for at born og unge får flotte fritidsaktivitetar som BARK (Barnas Røde Kors) og RØFF (Røde Kors Friluftsliv og Førstehjelp). Du gjer slik ein fantastisk jobb!

Meir enn ein gong får mange av oss spørsmål om kvifor ein held på med dette arbeidet utan løn, bruke mykje av fritida og i tillegg betale medlemskontingent.

KVA DRIV OSS?

Det som ofte går igjen er eit ønske om å vere til nytte og å utgjere ein forskjell for nokon. Drivkrafta er å finne den sakna, gjere dagen til ein einsam betre, eller sjå at med-røde Korsarar får utvikling når vi bruker vår tid på å halde kurs. Det er godt å tenke på at ein gjer lokalsamfunnet tryggare ved å vere ein beredskapsressurs eller utøve førebyggjande tiltak. Vi er med i eit fellesskap som er heilt avhengig av at vi drar lasset i lag for suksess. Frivillig arbeid gir mykje personleg, som nettverk, utvikling, lærdom og gode diskusjonar med likesinna.

Likevel kan det stundom bli mykje. For familielivet kan det nokre gongar kjennest som ein vel andre framfor sine egne, motløysa kjem, og ein lurar på om ein ofrar for mykje. Då tenker eg på noko sonen min sa då han var liten. Eg var kalla ut til søk, andre helga på rad, det var advent og planlagt familiekos. «Mamma, eg vil heller at du skal ut å leite etter den som er ute i kulden, enn at du skal sitte inne i varmen og lese om det utan å gjere noko.»

Det minner meg på kvifor vi gjer dette, vi vil utgjere ein forskjell i nokon sitt liv.

Eg er så inderleg stolt av å få vere ein del av dette fellesskapet vårt!

Anita Kristin Vik For distriktsstyret, Sogn og Fjordane Røde Kors

AVDEKKER NYE BEHOV

ETTER OVER 100 ÅR I SOGN OG FJORDANE AVDEKKER RØDE KORS STADIG NYE SÅRBARE GRUPPER SOM TRENG HJELP. LOKALFOREININGSLEIAR DAG MAGNE SÆTREN I EID RØDE KORS ER EIN AV MANGE SOM TEK TAK I NYE UTFORDRINGAR.

Fire hjartestartarar! Berre fire hjartestartarar registrert på Nordfjordeid? Det kan då ikkje stemme? Spørsmålet var på sin plass. Dag Magne Sætren i Eid Røde Kors visste at det var minst 15 hjartestartarar rundt i bygda. Likevel var berre fire av dei registrerte i hjartestartarregisteret 113.no.

– Det er jo ikkje noko hjelp i hemmelege hjartestartarar. Viss dei ikkje står i registeret, og AMK ikkje veit kvar dei er, er det veldig vanskeleg å hjelpe folk som ringer 113 og treng ein hjartestartar, sa han.

VIL HINDRE AT LIV GÅR TAPT

Kvart år vert 3000–4000 personar her til lands råka av hjartestans utanfor sjukehus. Ifølge Europeisk Gjenopplivingsråd (ERC) er sjansen for å overleve hjartestans opptil 70 prosent om ein hjartestartar er på plass innan tre til fem minutt. Det er difor uregistrerte hjartestartarar gjer mindre nytte.

– Vi tok kontakt med dei vi visste hadde hjartestartar, og minte dei om at dei må registrerast og haldast ved like med jamne mellomrom, seier Sætren.

Eid Røde Kors gjekk dessutan ut i lokalavisa og sa i frå. Etter den runda kom ti av dei uregistrerte hjartestartarane inn i registeret. Etter tiltaket er det truleg tryggare å få hjartestans på Nordfjordeid. Ikkje berre der – NRK tok opp saka, som bidrog til å løfte temaet ytterlegare.

Det er slik Røde Kors har jobba sidan Olden Raude Kross tilsette sjukesøstrer for å kjempe mot tuberkulose på 1920-talet. Dersom lokalforeiningane registrerer udekte behov hjå menneske i sårbare livssituasjonar, kan dei ta tak. Det føreset at tiltaket

følgjer naturleg av vårt oppdrag og våre prinsipp, behova ikkje er dekkja av andre som kan det betre eller har meir naturleg forankring, og vi har kompetanse og ressursar til å ta oppgåva.

Dei siste åra har Røde Kors hatt spesiell merksemd på sosialt isolerte eldre, psykisk uhelse hjå unge, sosial inkludering av migrantar, tilbod til barnefamiliar med varig svak økonomi og ein styrka beredskap og redningsteneste. Alle desse områda vert tatt tak i både lokalt og på Sogn og Fjordane-nivå, fordi behova er store og til dels veksande. Også på Nordfjordeid har dei avdekkja auka behov.

STATISTIKK UTLØYSTE TILTAK

– Eg såg statistikk over at vi i vår kommune fekk fleire familiar med dårleg råd, så vi lurte på kva vi kunne gjere for dei. Det å ha lite pengar å rutte med er ekstra krevjande i jula. I dialog med frivilligsentralen på Nordfjordeid, bestemte vi oss difor for å dele ut matkassar til jul for dei med dårlegast råd, seier Sætren.

I samarbeid med Selje, Stryn, Olden og Vikane Røde Kors, og ei rekke sponsorar, fekk dei difor i gong eit stort prosjekt før jula 2020. I fjor vaks samarbeidet i kommunen, og i tillegg til matkassar og julegleder til barn, var målet at alle skal få ei julegåve å opne på julekvelden. Her er kommunale tenester og lokalt næringsliv sterkt involverte.

Eid Røde Kors, med leiaren Dag Magne Sætren i spissen, er eit typisk døme på korleis organisasjonen og våre tillitsvalde, frivillige og medlemmer set vårt prinsipp humanitet først, avdekker, tek initiativ, og set i gong aktivitet som hindrar eller lindrar naud og lidning.

26

LOKALFORENINGAR

5339

MEDLEMMER

2663

FRIVILLIGE



Jarle Ovrid og Luster Røde
Kors var tidleg ute med å
stille opp med støtte under
koronavaksineringa i 2021.



VAKSINESTØTTE

FOR Å KLARE Å GJENOMFØRE VAKSINERINGA MOT COVID-19, HAR MANGE KOMMUNAR TRENGT FRIVILLIGE HJELPARAR. JARLE OVRID I LUSTER RØDE KORS ER EIN AV DEI SOM HAR STILT OPP.

– Du kan sette deg der du vil. Her får du ein lapp av meg. Klokka 16.20, står det på han. Då kan du gå, seier Jarle Ovrud, og leier ei kvithåra kvinne med rullator inn på venterommet på helsesenteret i Luster.

Kvinna tilhører den første gruppa som fekk første dose tidleg i fjor vinter. Ovrud er hjelpekorpsar og sertifisert til å drive førstehjelp. Han bemannar ventesona for kommunen. Her skal han følgje med på om dei som nett har fått sitt første stikk, får reaksjonar. Dei må vente i 20 minutt før dei kan gå.

– Sei ifrå om du byrjar å bli tusken, om du byrjar å sveitte eller noko. Då må du gje beskjed, seier han, og får eit nikk i retur.

ANAFYLAKTISK ELLER VASOVAGAL

Det er i hovudsak to typar reaksjonar han ser etter. Det eine er allergisk sjokk (anafylaktisk), ein kraftig immunreaksjon som i verste fall kan føre til svikt i blodsirkulasjonen. Den andre er ein type reaksjon som oppstår som følgje av at ein gruar seg veldig, ein kan kjenne seg uvel, bli svimmel eller svime av (vasovagal).

Over heile landet har frivillige stilt opp for helsevesenet, så vaksininga skal gjennomførast mest mogeleg effektivt og trygt. I Sogn og Fjordane har til dømes Røde Kors i Luster, Gulen, Lærdal, Leikanger, Stryn og Høyanger vore involverte. Fleire har halde det gåande opp til to gonger i veka i over eit halvt år.

Oppgåvene har vore ulike. Ein har til dømes vore vertskap og informert om kva som skal skje, hjelpt til med logistikk og køar, sytt for spriting og munnbind. Viktigast har det likevel vore å ha førstehjelpskunnskap til stades, og sikre tilsyn om alvorlege reaksjonar skulle oppstå.

– Dette er kjekt. Eg var med sist veke også. Det kjem masse trivelege folk som likar å prate, og masse kjentfolk, så det er spennande tykkjer eg, seier Ovrud.

STØTTEAKTØR INNAN BEREDSKAP

Deltakinga i vaksinasjonsprogrammet under korona-pandemien er ein del av beredskapen som Røde Kors har. Gjennom kongeleg resolusjon fekk Røde Kors i 2009 tildelt rolle som støtteaktør for styresmaktene. Det betyr at vi hjelper til når store, uønskte hendingar råkar.

I Sogn og Fjordane er det vel mest ekstremvêr-hendingar vi deltek i i denne samanheng, men vi bidrog også under svineinfluensaen i 2009. Stadig fleire av våre lokalforeiningar har formalisert støtteaktørrolla, og har beredskapsavtale med kommunen.

Sogn og Fjordane Røde Kors har stort fokus på beredskap, og hjelper lokalforeiningane med å øve, med beredskapsplanar og inngåing av avtaler. I 2021 har vi også starta eit prosjekt som heiter heilskapleg beredskap, der vi hjelper lokalforeiningane endå grundigare på området.

JOBBAR FOR FERIAKJENSLA

ALDRI FØR HAR FLEIRE UNGAR FÅTT FERIAKJENSLA PÅ FERIE FOR ALLE MED RØDE KORS ENN I 2021.
JAN W. SANDE ER EIN AV DEI SOM GJER SITT FOR AT OPPHALDET SKAL BLI ÅRETS HØGDEPUNKT.

Øvst i ein bratt bakke sit dei, tett i tett på fleire ake-matter etter kvarandre, hælane desperat planta ned i snøen. Fedrar, mødrer, små barn, store barn, frivillige frå Røde Kors, om ein annan. Dei konsentrerer seg om å halde seg saman. Vente til alle har fått hekta seg på, før dei kan sleppe taket.

– Klar, ferdig, gå!

Aketoget susar nedover. Tek opp fart. Hyl og skrik og kvin fyller lufta over Hoven i Nordfjord. Snøen sprutar, mattene humpar, dei tviheld i kvarandre for å ikkje dette av. Bakenden på den lange rekka skyt fart og blir framenden. Nede på sletta veltar alle rundt i ein stor bølging og ler så tårene trillar. Dei ivrigaste er allereie på veg opp att.

FART OG FELLESSKAP

– Det var ei slags kollektiv glede vi kjente på der i akebakken. Alle aka saman, igjen og igjen, uavhengig av alder, som om vi alle var ungar, vi var likestilte. Det var ei hending som gjorde stort inntrykk på meg, seier Jan W. Sande, frivillig på Ferie for alle.

Vi er på Ferie for alle på Stryn fritidssenter. Familiar frå Sogn og Fjordane med svak økonomi har fått tilbod om nokre dagar i vinterferieparadis. Dei er plukka ut av kommunale tenester, som kjenner til deira situasjon. Om sommaren arrangerer Røde Kors tilsvarande tilbod på Haugland i Fjaler. Totalt fekk rekordmange 183 barn ferie i fjor. Grunna auka behov og etterspurnad har tilbodet vorte utvida.

– Det skjer ofte at barn kjem og seier til meg at dette har vore den beste veka i heile år. Det er eit høgdepunkt. Dette er barn som ikkje har mogelegheit til å delta på dei same aktivitetane som sine jamaldringar på grunn av foreldra sin økonomi. Tilbodet gjer dei meir sosialt likestilte med andre. Når dei kjem tilbake på skulen og kan seie at dei òg har

vore på ferie, så betyr det veldig mykje, seier Sande.

Som frivillig er oppgåva å syte for at deltakarane finn seg til rette. At dei får med seg program, aktivitetar og får best mogeleg utbyte av opphaldet.

– Vi passar på at dei har det kjekt og prøver å lage god stemning, kanskje hjelpe til med praktiske ting. Til dømes så kan vi tulle litt med ungane, passe på at alle vert inkluderte i leik, vise interesse for foreldra og skape god stemning. På sommarleir er vi badevakter, vi har kveldsaktivitet som bingo, fotballturnering, spele Kubbe. Om vinteren grillar vi pølser, er ute på ski, spelar spel om kveldane, seier han.

VART EIT BETRE MENNESKE

For Jan W. Sande og mange med han, er det blitt fast å gje ei sommarferieveke eller nokre dagar i vinterferien til Ferie for alle. Han seier at det er lett å vere frivillig, dei får opplæring, alt er godt tilrettelagt av distriktskontor og samarbeidspartar. Og utbyttet for han er stort.

– Eg har blitt eit betre menneske, på den måten at eg har fått eit meir opent sinn for forskjellige folk. Å vise omsorg er gjevande i seg sjølv, det å vere ein trygg person andre kan stole på, få folk til å smile og le, hjelpe viss dei treng hjelp. Det kan vere travelt, men det er veldig kjekt, avsluttar han.

Jan W. Sande byrja i Røde Kors som hjelpekorpsar i 2016. Sidan 2017 har han vore frivillig på Ferie for alle både sommar og vinter. No er han leirsjef.

183

BARN DELTOK PÅ
FERIE FOR ALLE

65

FAMILIAR DELTOK PÅ
FERIE FOR ALLE

59

VAR FRIVILLIGE PÅ
FERIE FOR ALLE



Monika Lysne er fødd og oppvaksen med Røde Kors, og har sjølv fire ungar som deltek i ungdoms-aktiviteten Røde Kors førstehjelp og friluftsliv (RØFF).

GJEV UNGE EIN STAD Å MEISTRE

RUNDT I SOGN OG FJORDANE TILBYR RØDE KORS UNGDOM AKTIVE NATUROPPLEVINGAR SOM GJEV MEISTRING OG INKLUDERING. DET ER IVRIGE ELDSJELER SOM MONIKA LYSNE SOM DRIV AKTIVITETEN.

Ho står på eit svaberg inst i Lærdalsfjorden. Rundt ho hoiar og badar og styrer eit tjuetals ungdommar frå 13 til 17 år. Nokon har vore ute og padla kajakk, andre har vore i skogen og lært førstehjelp, bygd naudbivuakk, øvd på å leite etter sakna. Det er pause i RØFF-samlinga, som Monika leier.

– Målet her i Lærdal er å vise desse ungdomane veldig mange ulike måtar å drive friluftsliv på. Kajakk er ein strålende måte. Vi har prøvd oss på å sove i hengekøye, lavvo, lage bål, hyttetur, vi har vore på rafting og prøvd ekstremsport-varianten, og fiske – til dømes. Dette handlar om å tenne ein gnist og prøve å finne ut kva dei likar av friluftsliv som dei kan halde fram med, seier ho.

ORM OG KVEFS

RØFF er forkorting for ungdomsaktiviteten Røde Kors førstehjelp og friluftsliv. Denne aktiviteten har ein i Svelgen, på Nordfjordeid, i Gulen og her i Lærdal. Fleire vil starte opp.

– I dag er me i eit område med mykje orm og kvefs. Difor har me hatt ein runde om kva ein skal gjere om nokon vert bitne av hoggorm, eller om ein som er allergisk mot kvefs vert stukken. Relevant førstehjelp er ein viktig del av RØFF-en, seier Lysne.

Det er også søk og redning. For det er jo greitt å vite kva ein skal gjere om ein er på tur og noko går galt eller nokon kjem vekk. Korleis kan vi best mogeleg hjelpe andre?

13-ÅRING PÅ RØMMEN

– Vi pleier ofte å legge inn øvingselement med redning. I dag «leita» vi etter ein 13-åring som hadde krangla med foreldra og rømt til skogs. Då fekk dei

lære sti-søk med flanke, der dei også lærer å sjå etter spor som klesplagg eller andre ting den sakna kan ha mista. Dei er ivrige og engasjerte, dei lærer seg dette med omsorg, som er viktig i Røde Kors, seier Lysne.

I RØFF er det ikkje forventet at ein skal kunne noko på førehand. Ein treng ikkje ha utstyret på plass. Ein kan komme som ein er og vere den ein er. For Lysne handlar det om inkludering.

– Dei skal støtte kvarandre og hjelpe kvarandre, passe på at ingen er utanfor, ta vare på kvarandre. Det er ofte stor forskjell i gruppa når vi prøver nye aktivitetar. Nokon hiv seg uti med ein gong, andre er meir tilbakehaldne. Då har alle eit ansvar for å ta vare på dei som kanskje er litt forsiktige, prøve å få dei med og motivere, seier ho.

VERDIFULLT Å ENGASJERE SEG

Lysne har også vore leiar i Lærdal Røde Kors og leiar i hjelpekorpsset i mange år. I botnen ligg det eit ønske om å stille opp, som ein del av beredskapen, inkludering og omsorg. I 2021 har Lærdal Røde Kors til dømes stilt opp som vaksinevakter. Dei jobbar med å inkludere flyktningar gjennom Møteplassen kafé. Dei driv sosiale aktivitetar for eldre i bygda. Og hjelpekorpsset stiller opp døgnet rundt som del av den frivillige redningstenesta.

– Det å sjå og høyre latteren til ungane her ute til dømes, sjå at dei veks, sjå at dei plutsleg tek steg dei kanskje aldri elles ville gjort, å få vere med på den reisa til ungdomane. Men også hjelpe, som å inkludere flyktningar, eller vere med på leiteaksjonar der du faktisk finn, og du utgjør ein stor forskjell for enkeltpersonar eller grupper i samfunnet, det er veldig verdifullt for meg, seier Monika Lysne.

4

LOKALFORENINGAR
HAR RØFF

10-15

DELTEK PÅ
KVART MØTE

13-17

ÅR ER MÅLGRUPPA

TØR DU HJELPE?

LÆRFØRSTEHJELP!



Rødt Kors

24

BESØKSTENESTER

670

BESØKSVENER

40

NYE FEKK
BESØKSVENKURS



TRILLAR FRAM GLEDE

SAMTALER MED ANDRE GJEV LIVET MEINING. MANGE OPPLEVER AT DET ER FOR LANGT MELLOM GODE MENNESKE-MØTE. JORID OLSET I ASKVOLL RØDE KORS ER EIN AV VÅRE 670 BESØKSVENER SOM GJER NOKO MED DET.

Det var stilt. Lenge. Den forbaska koronaen heldt oss i taumane. I halvtanna år har våre mange, viktige sosiale aktivitetar stått på pause. Så kom september.

– Dei var så glade at det var heilt utruleg. Så blide og takknemlege for at vi var tilbake, seier Jorid Olset i Askvoll Røde Kors Omsorg, og tek eit godt tak i handletralla framfor seg.

Endeleg er ho i gang igjen. Olset driv ein tradisjonell, men kanskje ikkje så kjent, aktivitet i Røde Kors. Ho går rundt med ein trillande butikk på eldreinstitusjon.

SAMTALESTARTAR PÅ HJUL

– Vi går rundt heile Askvollheimen, i fellesstova, inn på romma til dei som vil ha oss inn. Så handlar dei litt, så pratar vi. Det er jo det viktigaste. At vi pratar med dei som bur her, seier Olset.

Det er ein enkel idé. Handletralla opnar for sosial kontakt. Dei skyv framføre seg ein samtalestartar. Mjølkerull, Kvikk Lunsj, kamferdrops, såpestykke og deodorant. For dei bebuarane som ikkje har helse til å handle på butikken lenger, er dette veldig kjekt. Å handle, velje seg noko sjølv. Betale. Få vekslepengar.

– Så går praten. Vi løyser litt verdsproblem, snakkar om TV-program og ting som skjer. Det sit hundreåringar med nettbrett her, kanskje vi hjelper dei litt. Vi diskuterer strikking, blomster. Litt sladder kan det jo komme, men då må vi passe oss. Vi har teieplikt, presiserer ho.

Annankvar torsdag klokka fem møter ho opp saman med kollega Aud Frøholm. Runda tek halvannen time. Nokon gonger rekk dei over ti perso-

nar, andre gonger over 30, avhengig av dagsforma til bebuarane. Og for å understreke det: det er ikkje kjøpeplikt. Praten sit like laust om det blir handla eller ikkje. Ein handel, inklusiv prat, kan ta eit par minutt, eller det kan gå ti minutt. Nokon gonger er det behov for å sette seg ned.

– Det er ein del som ikkje har så mykje besøk og sit ein del åleine. Dei set nok ekstra pris på at vi kjem. Det kan vere ting som plagar dei som dei ønskjer å prate om. Dei fortel om barn og barnebarn som har flytta ut, som kjem og besøker dei og kva det betyr. Kanskje har dei vondt i knea og vil prate om det, fortel Olset.

MANGFALDIG TILBOD

Nett som i Askvoll, starta Røde Kors sine aktivitetar opp att rundt om i heile Sogn og Fjordane i haust. I hovudsak jobbar dei frivillige besøksvenene med tre målgrupper. Dei som ønskjer ein til ein-besøk privat, bebuarar på eldreinstitusjon, og eldre som ikkje bur på institusjon, men treng litt større nettverk. Aktivitetane er mangfaldige. Våre frivillige besøksvenar driv eit ukjent tal variantar av kaféar, songstunder, fellesmåltid, turar i nærmiljøet, bingoar, lotteri og spelemenn på besøk.

Felles for aktivitetane er at det som oftast er høg deltaking. Utbytet er godt for både deltakarar og frivillige.

– Vi bidreg med å glede folk og vi gleder oss sjølve. Vi går ut herifrå med ei veldig god kjensle. Eg trur aldri vi har kjeda oss, trur aldri vi har sagt at i dag har vi hatt ein trasig dag på Askvollheimen, seier Jorid Olset.

VI GJEV IKKJE OPP

DEI FLESTE AKSJONANE VI DELTEK I ER MED HÅP OM Å REDDE FOLK I LIVE. OM VI IKKJE LYKKAST MED Å FINNE, DRIV OMSORGA FOR DEN FORULYKKA OG DEI PÅRØRANDE OSS VIDARE. NOKON GONGER I ÅREVIS. TORGEIR PEDERSEN HINDØY ER EIN AV DEI SOM IKKJE GJEV OPP.

Det har gått to år sidan eit jordskred tok ein mann i 50-åra ut i djupet av Jølstravatnet. Mannen vart ikkje funnen. No står Torgeir Pedersen Hindøy på stranda ved rasstaden. Saman med andre hjelpekorpsarar frå Sogn og Fjordane og Sandefjord, har han sett av tid til å søke i raset på nytt. Ny teknologi skal nyttast.

Hindøy er prosjektansvarleg for Sogn og Fjordane Røde Kors si satsing på søk med undervassdrone. I samarbeid med Sandefjord Røde Kors, som har slepesonar som kan «sjå» folk, vil dei no gjere eit forsøk. Kombinasjonen av slepesonar, vanleg sonar og undervasskamera opnar for å gjere funn.

– Det er store område vi skal leite i. Det er ikkje sikkert sjansane er så gode, men så lenge det er ein sjanse, så meiner eg vi skal gjere det, seier Hindøy.

TEK OPP ATT GAMLE SAKER

Oftast når ein kiker på nettavisene og folk er sakna, søker hjelpekorpsa med håp om å finne folk i live. Sakna-melding har kome inn til politiet, leitemannskap vert sendt ut. Det står om timar. Men på eitt eller anna tidspunkt er det nokon aksjonar som går over til å leite etter personar som truleg ikkje lenger er i live. Nokon aksjonar vert avblåste utan å gjere funn. Det betyr ikkje at alle har gitt opp.

I fjor leita hjelpekorpsa rundt Stryn etter ein ung mann som forsvann i Erdalen i Stryn i 2012. I mai var over 30 hjelpekorpsarar samla for å gå over område ein ønskte å søke på nytt. Dei vart delte opp i søkelag og sende ut i søketeigar der ein ønskte å dobbelsjekke. Døma frå Stryn og Jølstravatnet gav ikkje resultat. Nye søk gjev ingen garanti, men det syner at dei sakna ikkje er gløymde.

Dei siste fire åra har Hindøy jobba med å få på plass rutinar og utstyr, rekruttering av pilotar, og opplæring til undervassdrona. Det siste tilskotet i

utstyr er at rov-en har kontakt med GPS, slik at ein kan sjå nøyaktig kvar han er, og kva område som er søkt.

VIL GJE DEI PÅRØRANDE SVAR

Når ein deltek i ein leiteaksjon i skogen, på fjellet eller i byen, er det med eit håp om å finne den sakna i live. Oppdraga under vatn er annleis. Du leitar etter ein død person. Du skal finne vedkommande så dei pårørende kan få svar, skal få ei grav å gå til. Torgeir har vore med og søkt etter sakna i både Jølstravatnet, Dale, Askvoll og Førde.

– Det har med personfokus å gjere. Når ein eller annan person sit fast, har rota seg vekk, treng hjelp, då kan eg ikkje berre sitte i ro. Då må eg stige ut og hjelpe personen. Anten den personen er anteken omkomen eller ikkje. Det er ei drivkraft, eit kall, for meg, seier Hindøy.

Han har vore ein del av Røde Kors heile livet, frå mora byrja å ta han med på arrangement i regi av besøkstenesta og ferieleirane på Haugland. I 16–17-årsalderen byrja han i hjelpekorpsset, og der har han vore med sidan, det vil seie i snart 20 år. Han har delteke på veldig mange aksjonar, dei siste åra som lagleiar. No som han er småbarnsfar vert det noko sjeldnare.

– Det er eitt eller anna innebygd. Eg føler at så lenge eg har noko til overs av tid, ressursar eller kompetanse, så burde eg gje det vidare, ikkje berre la det gå til spille, seier han.

Torgeir Pedersen Hindøy er ein av dei som ikkje gjev opp.

Torgeir Pedersen Hindøy frå Flora Røde Kors Hjelpekorps i søk på Jølstravatnet.

27

HJELPEKORPS

478

GODKJENDE
HJELPEKORPSARAR

73

AKSJONAR I 2021



120

GJEKK TIL TOPPS

9

LOKALE INTERNASJONALE
MØTEPlassar

5

LOKALE
FAMILIEDAGAR

BYR PÅ NATUROPPLEVINGAR

NÅR EIN ER NY I NORGE OG VIL BLI KJENT MED NORSK KULTUR, ER FRILUFTSLIVET EIN FIN STAD Å STARTE. MEN KVAR SKAL EIN BYRJE? GRETE FISCHER ER EIN AV DEI SOM TEK MED MIGRANTAR TIL FJELLS.

Det kokar av folk under eit regntungt partytelt ved Jølster hotell på Skei. Ei busslast frå Sogndal Røde Kors stiller seg i kø for å starte på dagens mål: ein tur til toppen av Kleivafjellet (1053 moh.) i Jølster.

For åttande gong er det Grete Fischer som står fremst i køen for å følgje migrantar frå bygda si høgt til fjells på «Til topps», vårt største inkluderingsarrangement. Trass i eit skikkeleg grisevêr med skodde som krøllar seg rundt toppane, har om lag 120 personar frå Sogn og Fjordane møtt opp for å delta.

– Då eg gjekk av med pensjon i 2013, leita eg etter noko nytt å engasjere meg i. Eg vart med å starte opp turgruppe for å ta flyktingar med til fjells. Det har eg stor sans for, eg elsker å gå til fjells, seier Grete Fischer.

EIN SMAKEBIT AV NORGE

Ho er godt røynd som turleiar, etter turar både lokalt i Sogndal, på Galdhøpiggen og på Raudmelen i Balestrand. I dag har ein del meldt avbod på grunn av vêret, men Fischer er ikkje blant dei som gir seg. Saman med dei andre frivillige får ho registrert alle, forklart kvar dei kan skifte og kvar dei skal ete når dei har kome ned igjen. Det er smil, latter og forventning mellom dropane. Snart buktar det seg slargar av folk frå Kinn, Sunnfjord, Sogndal, Luster, Bremanger og Stadt oppover lia mot Vikastøylen.

Føremålet med turen er å gje ein liten smakebit av norsk turkultur. Lære å førebu seg til tur med rette

klede, rett mat, utstyr. Å sjå at fjella faktisk er mogelege å ferdast trygt i. Den sosiale delen er like viktig. Ein vert meir kjent gjennom ei felles oppleving, ein ny stad, ei ny erfaring. Gruppa vert sveisa saman på ein ny måte.

Etter ein times vandring opp den sleipe lia er Vikastøylen nådd. Her regnar det sidelengs. For nokon blir det for tøft å halde fram.

– Nokon har reist vidare mot toppen, men vi treng ikkje halde fram viss det vert utriveleg. Vi stoppar her for å ete saman innandørs, før vi går ned att, seier Fischer.

For andre verkar det strabasiose motiverande. Rasha Alkhalaf frå Syria tykkjer toppen ser mykje nærare ut no. Ho bit tennene saman og får motiverande kommentarar frå sitt turfølgje.

STENGT GRUNNA SKODDE

Nesten oppe får dei vite at dei siste hundre høgdemeterane er stengt på grunn av skodde. Men Littlefjellet, 943 meter over havet, dit kan dei gå. Med raske og bestemte steg traskar ho med dei rosa joggeskoa opp dei siste tuene til toppen.

Liten kuling riv og ruskar i kleda i det dei når høgda. Men smilet, det klarar ho ikkje halde tilbake. Og sjølv om regn og skodde hindrar utsikta, så blir Instagram fora med dokumentasjon. Ho klarte det!

– Det er ein kjempefin tur. No kjenner eg meg som ein vinnar, seier ho.

Grete Fischer er frivillig på
Til topps, ein av mange
aktivitetar for migrantar i
Sogn og Fjordane.



Lena Cecilie A. Kjøde er ein av tolv sjukepleiestudentar som besøkte skular som seksualopplysningar for Sogn og Fjordane Røde Kors i 2021.



13ÅR MED
SEKSUALOPPLYSING**128**STUDENTAR
HAR UNDERVIST**328**UNDERVISINGSØKTER
ER GITT**6831**ELEVAR HAR FÅTT
SEKSUALOPPLYSING

SEKSUALITET PÅ TIMEPLANEN

UNGDOMANE VI MØTER I VÅR SEKSUALOPPLYSING HAR VELDIG MANGE SPØRSMÅL. LENA CECILIE A. KJØDE ER EIN AV INSTRUKTØRANE VÅRE. HO VIL GJE TRYGGLEIK VED Å SYNE AT DET IKKJE FINST EIN FASIT.

Dei sit der bak pultane sine som vanleg, men frå kateteret vert nokon av seksualitetens gåter servert. Og endeleg kan dei stille spørsmål utan at det er kleint. Til fagfolk, unge vaksne dei neppe ser igjen. Velkomen til Røde Kors si seksualopplysing.

– Seksualitet har med identitet og å bli kjent med seg sjølv å gjere, å tore å vere den ein er. Ein tenkjer kanskje at ungdom i dag veit veldig mykje, fordi informasjon er så lett tilgjengeleg, men vår erfaring er at det er mykje dei lurar på og mykje dei ikkje forstår, seier Lena Cecilie A. Kjøde, seksualopplysar hjå Røde kors.

TURNERT SOGN OG FJORDANE

Saman med 11 andre sjukepleiestudentar frå Høgskulen i Vestland har ho reist rundt til ungdoms- og vidaregåande skular i Sogn og Fjordane i to hektiske veker som del av sin praksis. Der har dei halde to timar seksualopplysing for Røde Kors, inne i klassane, utan lærar til stades. Dette er eit samarbeidsprosjekt med høgskulen som blir gjennomført på trettande året.

Undervisinga er oppdelt i tre hovudbolkar. Seksualitet og legning, sex og kropp, i tillegg til grenser og samtykke. Og så får dei øvd seg på å tre på kondom på rosa dildoar. Ei gjennomgåande problemstilling er kva som er «normalt».

– Seksualitet og legning handlar om mange ting, ikkje berre kva kjønnsorgan du er fødd med, men kva du tenkjer og føler om desse spørsmåla, korleis du uttrykker det og kven du tiltrekkast av. Poenget

i undervisinga er at det er ingen fasit, seier Kjøde.

Innleiinga av temaet kropp og sex går rett på sak. Elevane får sjå bilete av avstøypingar av eit hundretals mannlege og kvinnelege kjønnsorgan. Det syner seg at dei er forskjellige. Svært forskjellige. Mange elever uttrykkjer lette når dei ser bildet. Mangfaldet er uendeleg.

– Vi får ofte spørsmål om debutalder, aldersgrenser, storleik på penis – noko som ofte er fokus hjå gutar. Då er det greitt å syne fram dildoen vi har med, som syner gjennomsnittstorleiken. Vi snakkar om kva som er normalt, at det ikkje er uvanleg å miste ereksjonen under eit samleie, at å komme for fort er heilt vanleg, seier Kjøde.

SAMTYKKE OG GRENSER

Samtykke og grensesetting er også ein sentral del av samtaleane i timane. Seksualopplysarane opplever at mange av ungdomane reflekterer over dette og mange av problemstillingane for første gong. Dei registrerer også variabel kunnskap om kjønssjukdomar og kondombruk. Kjøde opplever difor at turneen ho deltok på, hadde ein viktig misjon.

– Tryggleik rundt dette med sex og seksualitet er viktig for livskvaliteten. Det går på det fysiske, identitet, tankar, kjensler og spørsmål om kva som er «normalt», om grenser. Difor handlar det mykje om å bli trygg på seg sjølv og tore å vere den du er. At ein må ta trygge val, tore å sei nei, og tore å ombestemme seg, seier Kjøde.

TEK DEN VANSKELEGE PRATEN

SOM FRIVILLIG KAN EIN STÅ I SITUASJONAR SOM ER SÅ TØFFE AT EIN TRENG OPPFØLGING I ETTERKANT. ANITA NELISSEN LEIRVÅG ER EIN AV DEI SOM PASSAR PÅ AT VI TEK GODT VARE PÅ KVARANDRE INNANFOR RØDE KORS.

Når frivillige i Røde Kors har delteke i særskilte krevjande hendingar, skal dei få oppfølging. Då er det godt å ha med slike som Anita Nelissen Leirvåg på laget. Ho er ein av dei som held såkalla ettersamtaler. Det betyr at om Røde Kors til dømes har delteke i aksjonar der liv har stått på spel, skal dei som var med få høve til å handsame opplevinga gjennom ei samtale.

– Alle som var med på hendinga set seg ned i fellesskap for å snakke saman. Her kan vi snakke om alt, gruppa har intern teieplikt. Folk kan komme med sine første reaksjonar etter det som har hendt, og det kan vere veldig forskjellig. Då lærer også dei forskjellige medlemmene i gruppa å ha respekt for kvarandre sine reaksjonar. Det er viktig å ha ein plass å kunne snakke trygt ut, og arbeide med kjenslene, seier ho.

VIKTIG FOR Å HALDE FRAM

Det å snakke ut om psykisk krevjande hendingar ein opplever som frivillig er svært viktig. Vi veit at gode samtaler kan vere med å førebygge at ein tek psykisk skade av det, og kan skape eit grunnlag for å kunne halde fram som hjelpar. Slike samtaler vil også få fram om det er nokon som har behov for ekstra oppfølging, som kanskje treng profesjonell helsehjelp. I Sogn og Fjordane arrangerer vi difor årleg kurs i å halde ettersamtaler, slik at alle som treng, skal få høve. Leirvåg er ein av kurshaldarane.

Ho er pensjonist no, men har bakgrunn som

psykiatrisk sjukepleiar i Helse Førde. Gong på gong har ho sett kor viktig det er å bli sett og tatt vare på i samband med traumatiske opplevingar. Å bli respektert for dei reaksjonane ein har der og då.

Røde Kors er allereie godt kjent for å drive med førstehjelp, men ein del av grunnopplæringa for frivillige er også psykososial førstehjelp. Det handlar om å støtte personar som nett har opplevd ei krise, ulykke eller katastrofe. Anita er ein av våre dyktige kurshaldarar også i dette temaet, og gjev altså frivillige grunnleggande opplæring i å støtte andre.

TRAUME TRENG Å LUFTAST

– Vi må også kunne ta vare på den psykiske delen. Mange har behov for det, utan kanskje heilt å erkjenne det sjølv. Eg får mange forskjellige tilbagemeldingar når eg held kurs. Mellom anna ser eg at enkelte byrjar å tenke tilbake på eigne traumatiske opplevingar, og kanskje ser at ein den gong skulle hatt litt meir hjelp, seier ho.

Anita er fødd i Nederland, men har budd sitt vaksne liv i Norge. Å bli med som frivillig i Røde Kors var eit naturleg val for ho.

– Røde Kors gjer ein bra jobb både nasjonalt og internasjonalt. Eg tykkjer det er fint at eg kan gjere noko for samfunnet. Vi er ikkje så mange i Røde Kors her i Sogn og Fjordane som gjer dette, og då tenkjer eg at viss eg ikkje gjer det, får ein kanskje ikkje dekka behovet. Det er viktig at alle kan få den hjelpa eller støtta dei treng, seier ho.



Xxx



MÅL FOR HUMANITÆRE INNSATSOMRÅDE

2.1 REDDE LIV

MENNESKE ER BUDDÉ PÅ, OVERLEVER
OG KJEM SEG RASKT ETTER KRISER



Distriktet skal være pådriver for å sikre kapasitet og kompetanse innan beredskap, slik at lokale ledd er godt budde på kriser. Det skal skje ved:

- å auke kunnskapen, oppdatere planverk og gjennomføre øvingar
- støtte til samhandling med kommunane
- å styrke beredskapen på dei humanitære følgjene av klimaendringar
- å auke førstehjelpskunnskapen blant eigne frivillige og i lokalsamfunnet

Distriktet skal være pådriver for å sikre nødvendig kapasitet og kompetanse innan søk og redning for å dekke behova i området vårt. Det skal skje ved å:

- sikre stabilt tal operative hjelpekorps med kompetente leiarar
- sikre tilvekst av nye, godkjende hjelpekorpsarar
- utdanne nye aksjonsleiarar og fagleiarar skred
- opprette skredgruppe i Sunnfjord.

2.2 TRYGG OPPVEKST

BARN OG UNGE UTVIKLAR SEG I TRYGGE
OG AKSEPTERANDE OMGJEVNADER,
PREGA AV INKLUDERANDE FELLESSKAP



Distriktet skal være pådriver for at barn og barnefamilier med utsett økonomi og som er i utsette livssituasjonar, får opplevingar som dei kan bygge vidare på i kvardagen. Det skal skje ved å:

- arrangere tre Ferie for alle-leirar på Haugland, og éin vinterleir i Stryn
- legge til rette for gode opplevingar i juletida, som gåver og arrangement

Distriktet skal være pådriver for at barn og unge får kunnskap som utviklar gode haldningar og gode handlingar overfor andre. Det skal skje ved å:

- fremme aktuelle tema som ung psykisk helse, utestenging, seksualitet og seksuell helse
- legge til rette for lokale tilbod for målgruppene til Barnas Røde Kors, RØFF og Røde Kors Ungdom

2.3 VERDIGE LIV

MENNESKE LEVER TRYGGE OG VERDIGE
LIV MED HØVE TIL UTVIKLING



Distriktet skal være pådriver for sikre nødvendig kapasitet og kompetanse til at menneske med behov for sosial kontakt opplever å bli sett og blir inviterte med i aktivitetar. Det skal skje ved at:

- frivillige blir inviterte til kvalifiserande temakurs innan omsorgsfeltet, m.a. om demens
- besøkestenestene utviklar lokale tilbod som ein-til-ein-besøk og besøksvenn med hund.
- fleire lokale ledd legg til rette for inkluderande møteplassar og fellesarrangement lokalt

Distriktet skal være pådriver for at migrantar opplever inkluderande støtte i si sosiale etablering i lokalsamfunnet. Det skal skje ved:

- opne møteplassar, fellesaktivitetar og arrangement som fellesturar og familiedagar
- felles Til Topps-tur i regi av distriktet



MÅL FOR ORGANISATORISKE INNSATSOMRÅDE

3.1 HUMANITÆR EFFEKT

VI PRIORITERER OG GJENNOM-
FØRER HUMANITÆR INNSATS
SOM HAR EFFEKT

**Distriktet skal være pådriver for at den humanitære innsatsen lokalt er behovs-
retta, har frivillig berekraft på kort og lang sikt, og for å styrke aksepten og
forståinga for humanitære behov i lokalsamfunna våre. Det skal skje ved å:**

- synleggjere humanitære utfordringar i distriktet, humanitær aktivitet og effekten av denne
- støtte lokale ledd i deira lokale synlegheitsarbeid med same føremål
- bruke offentleg statistikk (Samfunnspuls) som grunnlag for utvikling av aktivitet
- samarbeide med andre om utviklingsprosjekt som gjev erfaring og læring (inkl. Georgia Røde Kors)

3.2 STYRKE FRIVILLIGHEITA

VI INSPIRERER, MOBILISERER
OG KLARER Å FÅ MEDLEMMER
OG FRIVILLIGE TIL Å BLI

**Distriktet skal være pådriver for å styrke den lokale Røde Kors-organisasjonen
med fleire engasjerte medlemmer. Dei som melder seg vert kontakta, får
opplæring og kjem i aktivitet. Det skal skje ved:**

- effektiv oppfølging av frivillige i dialog og samhandling med aktuelle lokale ledd.
- opplæring i og hjelp til lokale frivillige i å bruke dei administrative verktøya i organisasjonen
- sikre god informasjonsflyt internt via Agenda, Korsveien, Teams og andre plattformer.
- meir planmessig medlemsrekruttering og medlemsoppfølging

3.3 OPEN OG ENDRINGSDYKTIG

VI VIDAREUTVIKLAR OSS SOM
EIN OPEN OG ENDRINGSDYKTIG
ORGANISASJON

**Distriktet skal være pådriver for at lokale ledd legg ei bevisst, framtidsretta
retning for eiga utvikling innan prioriterte område som organisasjons- og
beredskapskultur. Det skal skje ved å:**

- bidra til involverande og fordomsfri dialog internt i organisasjonen og overfor andre
- gje innsyn og oppmøde til deltaking i organisasjonsprosessar ved bruk av digitale løysingar
- invitere frivillige som er eigna og interesserte, tidlegare med i kvalifiseringsprosessar til verv
- handsame personopplysningar i samsvar med den nye personvernlovgjevinga

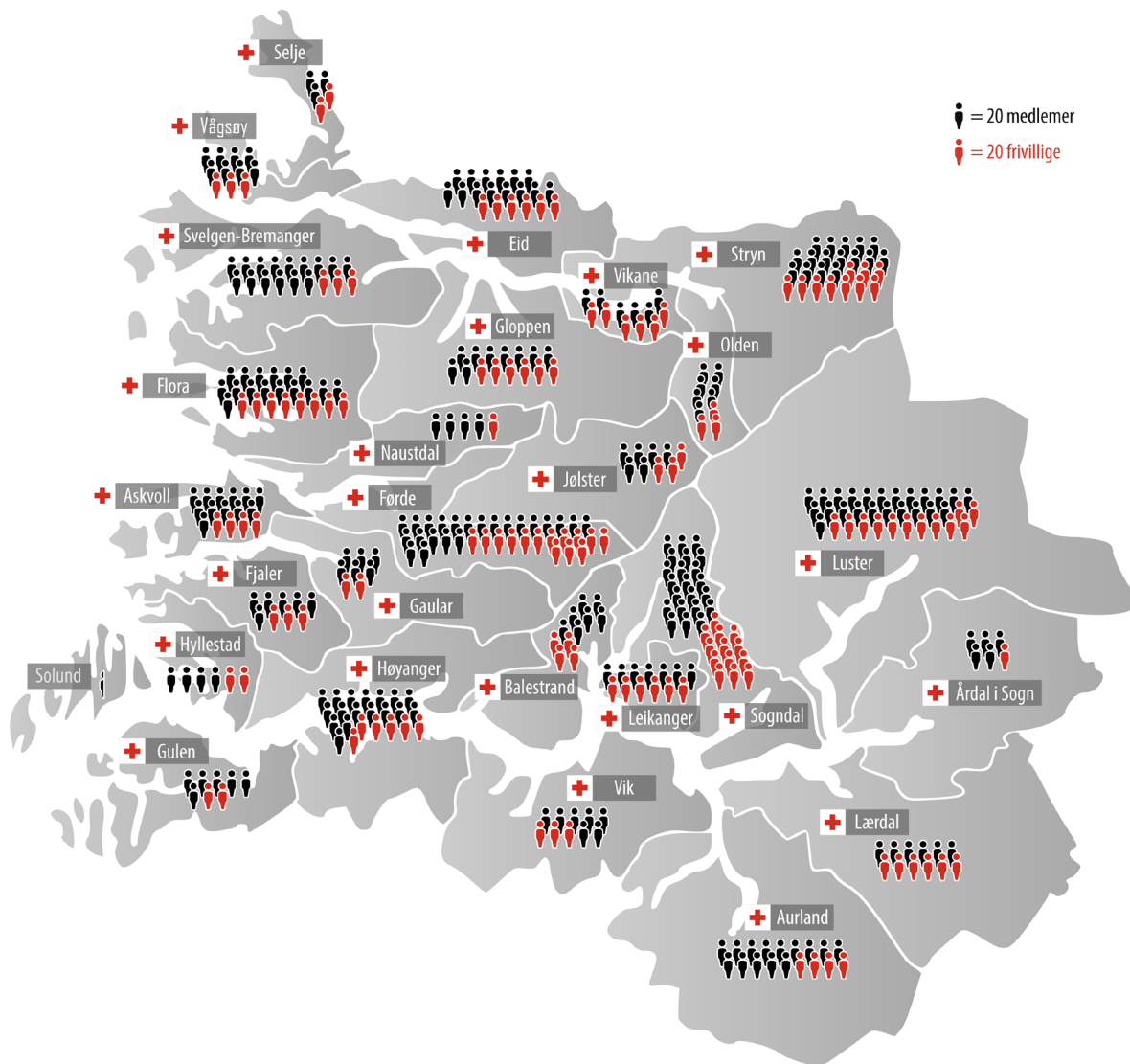
3.4 BEREKRAFTIG OG ANSVARLEG

VI SIKRAR TILLIT HJÅ VÅRE
DELTAKARAR, FRIVILLIGE,
GJEVARAR OG SAMFUNNET
RUNDT OSS VED Å GJENNOMFØRE
AKTIVITET PÅ EIN BEREKRAFTIG
OG ANSVARLEG MÅTE

Distriktet skal være pådriver for at:

- frivillige og deltakarar vert godt iarett ved planlegging og gjennomføring av aktivitet
- lokale vurderingar av frivillig og organisatorisk berekraft skal vektleggast ved nye satsingar
- inntektsarbeidet vert styrkt for å sikre flest moglege tilgang på hjelp
- informasjon om korleis vi brukar midlar og leverer resultat, vert gjort tilgjengeleg og formidla
- det vert sett utviklingsmål som reduserer klima- og miljøavtrykk, og som er etisk forsvarlege
- lokale styresmakter har meir merksemd på humanitære konsekvensar av klimaendringane

FRIVILLIGHEIT OG MEDLEMSSKAP



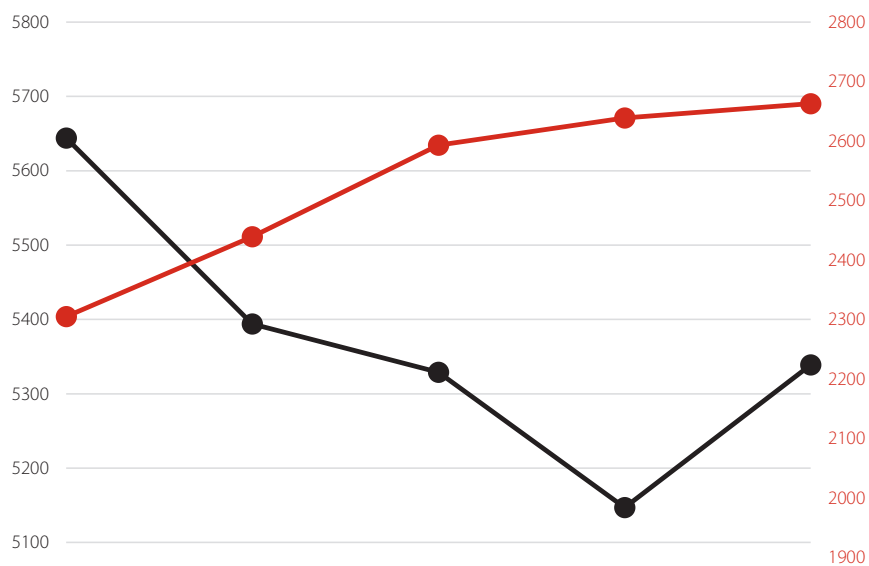
Medlemmer og frivillige per lokalforeining

Medlemmer er personar som har teikna medlemskap i Røde Kors. Medlemstalet for 2021 er summen av medlemmer som har betalt kontingent det året.

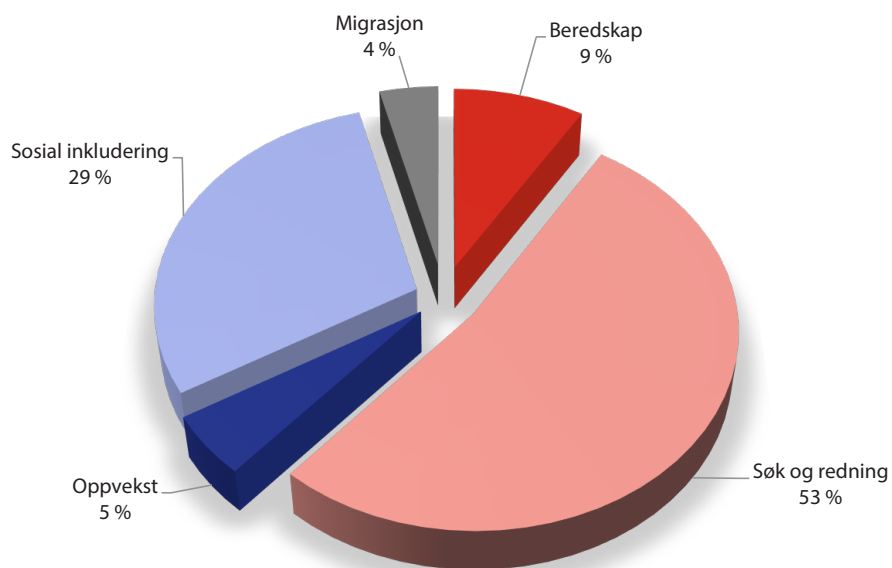
Frivillige er personar som deltek i lokale humanitære aktivitetar, til dømes hjelpekorpsset eller besøkstenesta. Talet på frivillige er summen av personar som er registrerte i ein slik aktivitet.

Svært mange frivillige er òg medlemmer. 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 2021



LEIAR:

SYNØVE SANDE

Svelgen/Bremanger
907 26 012
sysande@enivest.net



BERIT FLÆTHE ARNTSEN

Høyanger
481 28 842
berit.arntsen@gmail.com



NESTLEIAR:

ARVE SANDAL

Førde
481 67 060
arve.sandal@enivest.net



PER KRISTIAN STOREVIK

Stryn
915 85 232
pkristor@online.no



ANITA HJØNNEVÅG

Balestrand
412 34 039
anita.hjoennevag@rodekors.org



DISTRIKTSRÅDSLEIAR OMSORG:

ARNE DALE

Hyllestad
950 39 740
a.dale4@icloud.com



PER I. RIMMEN

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



DISTRIKTSRÅDSLEIAR

HJELPEKORPS: ANITA KRISTIN VIK

Stryn
902 20 299
anit-vi@online.no



SISSSEL LOEN

Stryn
951 38 272
sissel_loen@hotmail.com



DISTRIKTSRÅDSLEIAR

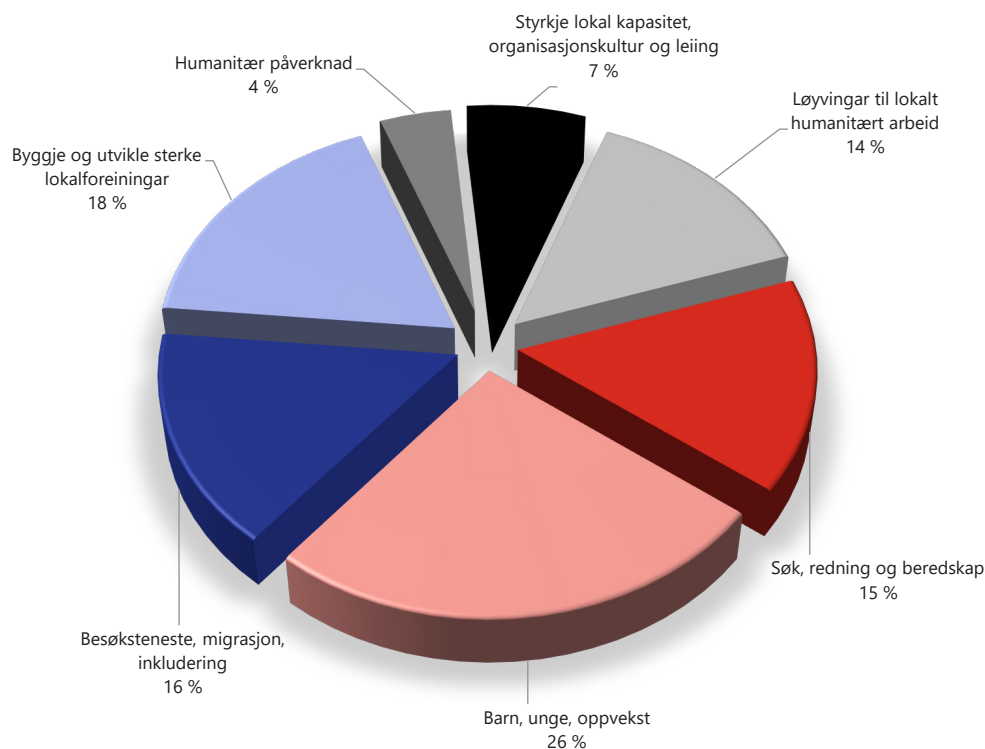
UNGDOM: JON ATLE RISE

Svelgen/Bremanger
902 83 890
jon.rise@rodekors.org

AKTIVITETSREKNESKAP

	2021	2020
Inntekter	13 831 646	13 515 074
Medlems- og gåveinntekter	523 754	579 386
Tilskot	12 951 982	12 319 419
Inntekt frå aktivitet	319 736	531 473
Finans og investering	36 173	84 796
Kostnader	13 516 556	12 987 935
Til føremål	12 907 236	12 248 882
Administrasjon	678 532	556 882
Skaffe midlar	-69 212	182 171
Resultat	351 091	527 139

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 verdiar 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 velgje kven som skal få sju prosent av innsatsen i direkte Grasrotandel. Her kan du velgje 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



rodekors.no/sfj



youtube.com/sfrodekors



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



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

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



Røde Kors Sogn og Fjordane