

ÅRSMAGASIN 2024

 **Røde Kors**
Sogn og Fjordane



Innhold

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 Frå Solferino til Sogn og Fjordane	3
SOGN OG FJORDANE RØDE KORS Høg frivillig deltaking er god beredskap	4
UNGDOM Friluftsliv, førstehjelp og sommarminner for 140 ungdommar	6
OPPVEKST Skiglede og gode minner på vinterleir med Røde Kors	8
VERDIGE LIV Syng og ver glad	10
HJELPEKORPS Frå RØFF til leiar for hjelpekorps	12
BEREKRAFT Butikken der alt er gratis	14
TWINNING Ein draum som gjekk i oppfylling.....	16
MIGRASJON Matkasser til dei som treng det mest	18
UNGDOM Treffpunkt Fjaler - ein møteplass for lokal og internasjonal ungdom	20
HANDLINGSPROGRAM 2024–2026 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.), Lene Sørøy Neverdal, Silje Nordang Bale.

Tekst og foto: Lene Sørøy Neverdal, Silje Nordang Bale.

Gravikk: Vebjørn Sture, Thomas James **Layout:** Wenche Takle, Silje Nordang Bale.

Framsidedfoto: To RØFF-ungdommar ser utover fjorden i Luster. Biletet er tatt under nasjonal RØFF-camp, på fellestur opp til Molden. Les meir om nasjonal RØFF-camp på side 6 og 7.

Årsmagasinet 2024 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.

Frå Solferino til Sogn og Fjordane

Synøve Sande leiar i distriktstyret, Sogn og Fjordane Røde Kors.



Under ei forretningsreise i 1859 var Henry Dunant, grunnleggaren av Røde kors, vitne til lidingane etter slaget ved Solferino i Italia. 38 000 skada og døde låg på slagmarka, og omlag ingen fekk hjelp. Dunant engasjerte seg i å hjelpe med pleie og omsorg av dei sára, frå begge sider i konflikta. Dette var starten på Røde Kors.

Idéen om Røde Kors kom til Sogn og Fjordane i 1920, då fru Inger Yri skipa Olden Raude Kross. Inger Yri hadde reist rundt i Europa i tida etter første verdskrigen og sett lidingane som fulgte. Ho såg Røde Kors i aksjon og det er grunn til å tru at det gjorde inntrykk. Fire år seinare vart fem nye lokallag skipa, det som i dag er Eid Røde Kors, Balestrand Røde Kors, Askvoll Røde Kors, Florø Røde Kors og Førde Røde Kors. Det er no 100 år sidan.

I over 100 år har frivillige i Røde Kors jobba for dei mest sårbare i lokalsamfunna i Sogn og Fjordane, gjeve av si tid og sine krefter for å støtte dei som treng det mest. Det har vore stort engasjement og lokalforeiningane synte ein formidabel innsats frå første dag. Det vart starta opp sjukestover der Røde Kors-sjukepleiarar pleia sjuke, samstundes som det vart jobba med helseførebyggjande tiltak i lokalforeiningane. Tuberkolose var den store folkesjukdommen og etterkvart kom krigen. I takt med utviklinga vaks Røde Kors i Sogn og Fjordane.

Det er det som er Røde Kors. Ein ser humanitære behov og startar opp aktivitet eller tiltak for å hjelpe.

Det gjorde Henry Dunant for 166 år sidan, det gjorde Røde Kors i Sogn og Fjordane for 100 år sidan og det gjer Røde Kors sine lokalforeiningar i Sogn og Fjordane i dag. Over 100 år etter oppstarten vert det sett i gang nye aktivitetar og skipa nye hjelpekorps. Det er ei glede å sjå at Fjaler Hjelpekorps er i full gang med å kurse medlemmar og er klare for å bidra ved eventuelle uønska hendingar.

Oppdraget er å hjelpe dei som treng det mest, dei aller mest sårbare. Dette gjeld her i frededelege Sogn og Fjordane, og det gjeld i konfliktområder. Verda står framfor mange utfordringar, og behovet for frivillig innsats er større enn nokon gong, også i Sogn og Fjordane.

Henry Dunant sitt engasjement var for dei såra soldatane, for dei som trengte mest hjelp. Det hadde ikkje noko å seie om dei kom frå den eine sida av konflikta eller den andre. Alle som trengte det måtte få hjelp, uavhengig av kva side dei stod på. Det har vore Røde Kors si rettesnor i alle år sidan. Alle menneske er like mykje verdt og har like rettar.

Henry Dunant skulle sett kva denne rørsla har blitt til. Han skulle sett sjukepleiarane og naudhjelpa på Gaza og i Ukraina, han skulle sett hjelpekorpsarane på leit etter sakna i fjella, den viktige innsatsen for flyktningar, besøksvenen som held ei hand og dei unge som engasjerar seg og skapar endring. Eg er sikker på at Henry Dunant ville vore stolt, like stolt som eg er.



26

LOKALFOREININGAR

5750

MEDLEMMAR

2133

FRIVILLIGE

I 2024 har hjelpekorpsset øvd på å ta i bruk det nye Felles aksjonsstøtteverktøyet (FAKS), som effektiviserer søk og redning på land. I 2025 vart verktøyet offisielt tatt i bruk. Biletet her er frå ei FAKS-storøving i Sogn i januar 2025.

Høg frivillig deltaking er god beredskap

VI STÅR STERKARE SAMAN ENN KVAR FOR OSS.

Røde Kors i Sogn og Fjordane har dei siste åra fått erfaring med å bidra i samband med naturhendingar og ekstremvêr, pandemi og auka flyktningstraum. Vi har omsorgsfrivillige, frivillig ungdom og hjelpekorpsarar som alle bidreg på sitt vis når uønska hendingar inntreff.

Vi er inne i ei tid med auka usikkerheit. Klimandringar, teknologisk utvikling og uro i verda gjev auka fokus på beredskap. Totalberedskapskommisjonen poengterar at Noreg sin nasjonale beredskap er avhengig av frivillig innsats (NOU:2023).

ÅRETS NYORD

Beredskapsvenn vart av Språkrådet kåra til årets nyord i 2024. Kåringa syner at beredskap er i fokus og det minnar oss om at vi står sterkare saman enn kvar for oss.

Hausten 2024 fekk alle husstandar ei brosjyre frå styresmaktene med råd om korleis vi innbyggjarar skal klare oss sjølve i ei vekes tid dersom ei krise råkar oss. Eitt av rådane er å skaffe seg ein beredskapsvenn.

«Finn ut kven som kan trenge di hjelp, og kven du kan få hjelp av. Med ulike eigenskapar og kunnskapar kan familiemedlemmar, vener og naboar utfylle kvarandre».

Det neste rådet i brosjyra er: «Mange viktige oppgåver i ei krise blir løyste gjennom innsats frå frivillige organisasjonar og trus- og livssynsamfunn. Skaff deg oversikt over frivillige organisasjonar og lag i nærmiljøet ditt. Engasjer deg gjerne i den frivillige beredskapen».

STØTTEAKTØR

Røde Kors er støtteaktør for myndigheitene. Norges Røde Kors skal bistå myndigheitene i beredskapsarbeidet på lokalt-, fylkes- og sentralt nivå. I den nyleg framlagte totalberedskapsmeldinga St. Meld. 9 vert det gjort tydeleg at frivillige organisasjonar treng oppretthalde høg fagleg kompetanse og ha godt og fungerande operativt utstyr for å halde på si kraft og evne til å bistå i eventuelle kriser. Røde

Kors jobbar stadig for å oppretthalde frivillige si kompetanse, både omsorgsfrivillige og mannskap i hjelpekorps.

Vi bygger kompetanse gjennom ein kombinasjon av kurs, øvingar og erfaringslæring. Dette bidreg til at våre frivillige er klare til å bistå ved uønska hendingar til ei kvar tid. Det siste året har hjelpekorpsset øvd på å ta i bruk eit nytt digitalt verktøy for samhandling i den norske redningstenesta. Felles aksjonsstøtteverktøy skal i første omgang nyttast til søk etter sakna, men det representerar eit framsteg for norsk redningsteneste og vil bidra til felles situasjonsforståing og effektivitet.

HØG FRIVILLIG DELTAKING I VÅRT DISTRIKT

Alle frivillige med førstehjelpskurs og kurs i psykososial førstehjelp er definert som beredskapsfrivillige og kan bidra på ulikt vis ved uønska hendingar. I Noreg er andelen av befolkninga som er frivillige større enn i resten av verda, og Sogn og Fjordane Røde Kors har flest frivillige i forhold til folketal i landet. Heile 2,28 % av befolkninga i Sogn og Fjordane er frivillige i Røde Kors. Vi er dermed i ein heldig situasjon i Sogn og Fjordane.

Vi har over 600 omsorgsfrivillige, over 500 hjelpekorpsarar og ei gruppe ungdom som gjennom året er aktive med å delta i RØFF-aktivitet, inviterer til Treffpunkt og arrangerer leirar og konferansar. Alle desse er klare for å bidra på sitt vis ved uønska hendingar. I 2024 fekk vi eit nytt hjelpekorps i Sogn og Fjordane. Når mannskapet i Fjaler Røde Kors Hjelpekorps er ferdig utdanna og operative, har vi 28 hjelpekorps som er klare til å bistå.

Vi må ikkje gløyme at medlemmane våre også spelar ei viktig rolle. Sogn og Fjordane Røde Kors har 5750 medlemmar. 4,9 % av dei som bur i gamlefylket er medlem i Røde Kors. Du som medlem bidreg ikkje berre økonomisk, men du syner di støtte til Røde Kors og er ein viktig del av laget. Med deg på laget står vi sterkare ved ei eventuell krise eller uønska hending.

Friluftsliv, førstehjelp og sommarminner for 140 ungdommar

NASJONAL RØFF-CAMP I LUSTER SAMLA UNGDOMMAR FRÅ HEILE LANDET FOR Å LÆRE OM FØRSTEHJELP, FRILUFTSLIV OG BEREDSKAP – OG FOR Å HA DET KJEKT I LAG.

- Eg har fått mange nye vener. Vi møtte dei same som på RØFF-campen for to år sidan og det var veldig kjekt å møte dei igjen, seier Eyvin Nordstrand Bøkenes frå RØFF i Lærdal.

Nasjonal RØFF-camp vert arrangert annankvart år. Denne gongen inviterte Luster Røde Kors og Sogn og Fjordane Røde Kors til leir, på vegne av Landsråd Hjelpekorps. 170 ungdommar og vaksne kom frå 10 ulike RØFF-lag. Leirsjef Jon Atle Sagebø-Rise er ein av mange frivillige som har stått på, laga klar campen og lagt til rette for ei rekkje aktivitetar.

- Det er fantastisk stemning, folk er veldig glade. Å vere på leir med Røde Kors på sommaren er noko heilt unikt, fortel leirsjef Jon Atle Sagebø-Rise.

VIKTIGARE ENN NOKON GONG

President i Røde Kors, Siri Hatlen, opna campen på onsdag. Til leirdeltakarane sa ho:

- Beredskap er noko som blir viktigare og viktigare i dagens samfunn. Det handlar om mykje forskjellig, om alle endringane som skjer rundt oss og om alt som endrar seg med vêret og klima. Og med det bakteppet er denne campen kanskje viktigare enn den nokon gang har vore. Og de som er her, håpar eg kjem til å vere med i veldig lang tid framover, i hjelpekorpsset, eller å bidra med andre oppgåver.

Fleire av aktivitetane på leiren var i tett tilknytning til Røde Kors-frivillige sine oppgåver under uønska hendingar. Ungdommane fekk øve på ulike søk- og redningsmetodar, på hjarte-lunge-redning og anna form for førstehjelp.

SOSIALT FELLESSKAP

RØFF står for Røde Kors friluftsliv og førstehjelp og er for ungdom mellom 13 og 18 år. I RØFF får ungdommen kunnskap om førstehjelp og ferdslar i naturen og det er ein fin arena for dei som ynskjer eit spanande og aktivt fritidstilbod. RØFF er også

ein viktig sosial arena.

Eyvin starta i RØFF i Lærdal for to år sidan og no er han med i Distriktsråd Ung i Sogn og Fjordane. Han trudde ikkje RØFF var noko for han, men så vart han hekta. Han ser kor viktig RØFF er for ungdommen i heimbygda.

- Det gjev eit fellesskap, og noko å gjere på i kvardagen. Det burde vere obligatoisk å ha RØFF-lag! seier Eyvin.

FRAMTIDA SINE HJELPEKORPSARAR

I RØFF kan ein vere med på ulike aktivitetar nært knytt til det å vere med i Røde Kors Hjelpekorps, og aktiviteten kan fungere som ein rekrutteringsarena for Hjelpekorpsset. Hjelpekorpsa i dei lokalforeningane der det er RØFF-lag opplev større tilkomst av unge.

- Hjelpekorpsset tener på å ha eit RØFF-lag med engasjert ungdom, seier Eyvin.

Eyvin er 15 år og har allereie dei kursa han treng for å bli godkjent hjelpekorpsar.

Han kan delta på øvingar og sanitetsvakter som aspirant, men ventar no på å bli gammal nok til å bli godkjent hjelpekorpsar når han blir 18. Først då kan han delta på aksjonar.

- Eg har tatt kurs i kvalifisert samband, kvalifisert søk og redning barmark og vinter, samt førstehjelpskurs. Og så har eg tatt lappen på snøscooter, fortel Eyvin.

Det er fleire i Lærdal Røde Kors som har gjort som Eyvin og er klare for å bidra i søk og redning når dei vert gamle nok.

SOMMARMINNER

I tillegg til typiske Røde Kors-aktivitetar innan søk og redning og førstehjelp, fekk ungdommane prøve seg på ulike aktivitetar som juving, brevandring, havrafting, fisking og bading. Det var også fjelltur

140

DELTAKARAR PÅ
RØFF-CAMP

10

RØFF-LAG
DELTOK PÅ RØFF-CAMP

5

RØFF-LAG I
SOGN OG FJORDANE

Nasjonal RØFF-camp gav gode minner, nye vener
og styrka samhald.



for alle til Molden, med vakker fjord- og fjellutsikt. På kveldstid vart det kjekke aktivitetar, konsert og DJ – og mykje bading.

- Det kjekkaste har vore å bade og å bli kjent med nye folk, fortel Amalie Kimsås frå Sandnes Røde Kors.

Ungdommane reiste heim frå camp med nye vener, gode sommarminner, livsviktig kunnskap om førstehjelp og friluftsliv, og eit enno sterkare Røde Kors-engasjement.

Skiglede og gode minner på vinterleir med Røde Kors

60 BARN KOM DENNE VEKA ATTENDE TIL SKULE OG BARNAHAGE MED HISTORIER Å FORTELJE FRÅ VINTERFERIE-LEIR MED RØDE KORS.

Fugledansen ljomar utover ski-arenaen medan barn og vaksne med ski på beina forsiktig prøver seg på rørlene som høyrer til. Å stå på ski kan vere utfordrande i seg sjølv, men å danse fugledansen på ski krev ekstra god balanse og koordinasjon. For nokon enda diverre fugledansen på rumpa.

Det er barna sin eigen Vinter-OL, og klart for opningsseremoni. I ekte OL-ånd går deltakarane på ski i sirkelformasjon og den fremste i rekkja held stolt det norske flagget. Nokre misser balansen, men ingen misser humøret. Det skal konkurrerast i ulike greiner – skistafett, snøotball, kulestøyt og skiskyting.

BARN HAR RETT PÅ LEIK OG FRITID

FN-konvensjonen om barn sine rettar, også kjent som FN sin barnekonvensjon, slår fast at barn har rett til kvile, fritid, lek og deltaking i kulturelle og kunstneriske aktivitetar. Å delta i OL er neppe ein rett, men barnekonvensjonen understrekar viktigheita av at barn får mogelegheit til å delta i lek og fritidsaktivitetar.

Ved å arrangere «Ferie for alle» bidreg Røde Kors til å sikre at barn og barnefamiliar har tilgang til fritidsaktivitetar og ferie, noko som er essensielt for barn sin trivsel og utvikling.

TID SAMAN MED FAR

Natnael (9 år) er eitt av barna som deltek i dei olympiske leikane og er på ferieleir på Nordfjord Fritidssenter denne vinterferien. Natnael er på leir saman med far, medan mor er heime med to andre ungar.

Han har to søsken med spesielle behov, så det er fint for Natnael å komme ut og å vere med på aktivitetar, og å få litt tid med pappa, fortel

Ambachew, far til Natnael.

Natnael går på skiskule kvar måndag, og det kan ein sjå. I OL-greina stafett rasar Natnael fram og kjem i mål lenge før nestemann. Ein stolt pappa spring lett bak og filmar med telefonen.

Natnael tykkjer det er bra å vere på leir, og han tykkjer det kjekkaste med leir er å få stå masse på ski.

- Det er gøy å stå på ski, fortel Natnael.

I tillegg til å få øve på skiferdigheitene, er far Ambachew glad for mogelegheita til å bli kjent med andre familiar. Han ser at sonen har det kjekt på leir.

- Når barnet er glad, så er eg også glad, seier Ambachew.

VIKTIG OG POPULÆRT TILBOD

«Ferie for alle» skal fremje sosial inkludering og gjev familiare høve til å skape positive minner og styrke banda dei imellom.

I 2024 har 94 familiar og 420 deltakarar vore på leir med Røde Kors. Røde Kors i Sogn og Fjordane har arrangert to leirar i vinterferien, ein leir i haustferien og tre leirar i sommarferien. Frivillige sørger for at barn og foreldre som elles ikkje ville hatt råd til å reise på ferie får gode ferieopplevingar.

Jan W. Sande var leirsjef på ein av leiarane. Han tykkjer han får mykje igjen for den tida han investerer.

- Det kjekkaste er når ein ser kor glade ungane er. Eg vert glad når eg ser barn og vaksne leike og ha det kjekt saman, fortel Jan.

Olympiaden går mot slutten. Både vaksne og barn har fått kjenne på meistring og glede. Nokre har stått på ski for første gong, nokre har fått nye vener og alle har fått minner som dei kan fortelje om på skulen, og som dei kan ta med seg vidare i livet.

Natnael og Ambachew er glade for å vere på vinterleir.



463

FEKK TILBOD OM Plass
På «FERIE FOR ALLE»

420

DELTOK PÅ
«FERIE FOR ALLE»

94

FAMILIAR DELTOK PÅ
«FERIE FOR ALLE»

59

VAR FRIVILLIGE PÅ
«FERIE FOR ALLE»

- Syng og **ver glad.**

HYLLESTAD RØDE KORS OMSORG HAR STARTA DEMENS- OG SENIORKOR PÅ
HYLLESTAD OMSORGSSENTER EIKLUND.

Daglegstova på Eiklund er fylt med songglade bebuarar og raudkledde songfuglar. Nokre syng for full hals og nokre nøyer seg med å trampe takta, men alle er med. Songen fyller rommet.

Syng, syng, syng og ver gla', syng med den stemma du har. Syng, syng, syng og ver gla', syng og hald sorga for narr.

Gleda sprer seg like fort som tonane frå koret.

ENGASJERTE SONGDAMER

- Eg ringte rundt og alle var positive, og dermed var Demens- og seniorkoret etablert. Eg er så glad for at eg tok dei telefonane, seier Ann-Lise Birkeland, leiar i Røde Kors Omsorg i Hyllestad.

Ann-Lise tok kontakt med songarar frå koret Fjordklang, samt frivillige frå Røde Kors for å høyre om dei var interessert i å vere med å starte med korsang på omsorgsheimen.

- Eg er engasjert i alt mogeleg, men eg klarte ikkje å sei nei til dette. Eg pleier å synge her på 17. mai, og då ser eg kor glade dei blir. Det er lett å seie ja når du kan vere med å glede andre og du sjølv vert glad på same tid, seier Karin Tonning Hatløy, ein av dei frivillige songarane frå koret Fjordklang.

Også Kirsten Gravdal Ryland er ei engasjert og travel dame, men dette ville ho vere med på.

- Eg har sett mange gongar kva song gjer med folk, både den som syng og den som høyrer på. Og for dei som er eldre så tek det fram gode minner. Når ein byrjar å synge med dei, så er dei heilt med, fortel Kirsten.

VERDSETT AV BEBUARAR OG TILSETTE

Neste song i permen er Fager kveldsol smiler. Alle syng med, høgt og tydeleg og dei kan teksten utanåt.

- Det er diverre slik at ungane som veks opp i dag ikkje har like mykje song på timeplanen. Eg kan høyre at alle dei som er her har hatt songtimar på skulen, seier Aud Berge, som leiar songen.

Margit Hatlem er ein av bebuarane som deltek når Røde Kors inviterer til song, og er veldig nøgd med stunda.

- Eg tykkjer det er veldig kjekt, både no og førre gong. Det kjekkaste vi har her på Eiklund er song og musikk, seier Margit.

Administrativ leiar for Omsorg i Hyllestad kommune, Unni Systaddal sit på kontoret ved sidan av daglegstova og har høyrte den flotte songen.

- Røde Kors gjer ein kjempejobb her ute. Det at dei gjer dette er gull for oss. Dei gamle vert så glade, snakkar om det og spør oss når dei kjem neste gong. Det betyr mykje for dei, og det betyr mykje for oss som jobbar her, fortel Unni Systaddal.

TILBOD OGSÅ TIL EINSLEGE SOM BUR ALEINE

I tillegg til Demens- og seniorkor arrangerer Røde Kors Omsorg i Hyllestad trivselsstund ein gong i månaden med ulike aktivitetar som livemusikk, barseltreff, grilling og busstur. Det er ei aktiv omsorgsgruppe som stiller opp gong etter gong. Dei faste frivillige frå Omsorg er også med i Demens- og seniorkoret. I tillegg til å synge, hjelper dei til med å finne riktig song i kormappa og å serverer noko å drikke når det er behov for det. I første omgang vert det invitert til korsang omlag ein gong i månaden.

- Vi byrja med å kalle det demenscoret, men koret er for alle bebuarane, så difor la vi til senior, fortel initiativtakar og leiar for Røde Kors Omsorg i Hyllestad, Ann-Lise Birkeland.

Framover er det ynskjeleg at også einslege som bur aleine i kommunen kan komme til omsorgsheimen når det er kor. Og gjerne pårørande til dei som bur på «heimen».

- Takksemda som dei eldre viser oss, den kan vi leve lenge på, seier Ann-Lise Birkeland.

Margit Hatlem ser fram til neste korøving. Margit har vorte utfordra til å synge solo på songen Frøken Johansen og jeg.

- Etter eg hadde korona har eg fått litt hes stemme, men det står i sangen at du skal synge med den stemma du har. Syng, syng, syng og ver glad, syng med den stemma du har, seier Margit.

Initiativtakar Ann-Lise Birkeland (t.v.) og frivillig korist og pianist Kirsten Gravdal Ryland.

23

BESØKSTENESTER

600

FRIVILLIGE I
BESØKSTENESTER

61

NYE FEKK
OMSØRGSKURS



Frå RØFF til leiar for hjelpekorps

JONAS MYKLEBUST STARTA I RØFF OG ER NO LEIAR I HJELPEKORPSET I SVELGEN-BREMANGER RØDE KORS.

Som 13-åring vart Jonas med i det nystarta RØFF-laget i Svelgen. RØFF skal vere ein arena for meistring der målet er at ein skal lære korleis ein tek vare på seg sjølv i naturen, men også korleis ein kan hjelpe andre.

REKRUTTERINGSARENA FOR HJELPEKORPSET

Svelgen-Bremanger ser no korleis eit aktivt RØFF-lag bidreg til å styrke hjelpekorpsset. Hjelpekorpsset har hatt fleire øvingar saman med RØFF-laget, og aktivitetane i RØFF har vore tett knytt til dei utfordringane ein får i hjelpekorpsset.

Jonas fatta tidleg interesse for hjelpekorps, og i det han vart gamal nok, starta han kursrekkeja for å bli hjelpekorpsar. Eit av dei første kursa han tok var Kvalifisert søk og redning på Nesholmen, den årvisse kurshelga for nye hjelpekorpsarar. Han merka fort at kunnskapen og ferdigheitene han skulle lære der var kjent.

- Alt det vi hadde vore gjennom i RØFF, har gjeve god bagasje. Ein driv mykje med kart, kompass og samband, samt pasienttransport og det å ta vare på seg sjølv og laget sitt, fortel Jonas.

Også då han tok kurs i kvalifisert samband var kunnskapen frå «røffen» god å ha.

Vi brukte det gamle VHF-sambandet som hjelpekorpsset var på før. Vi har det enno som backup, men «røffen» får bruke det. Då får ein prøvd seg, utan at det kjennast skummelt, fortel Jonas.

DYTEN HAN TRONG

Hjelpekorpsset i Svelgen-Bremanger la tidleg merke til Jonas sitt engasjement og kunnskapsnivå. Han vart verva inn i styret og vart etter kvart fagleiar for samband.

- Leiar i hjelpekorpsset, Astrid-Johanne Vårdal og leiar i lokallaget, Leo Husabø Holm Cirotzki har vore flinke på å skubbe meg opp og fram, fortel Jonas.

Jonas fekk etterkvart spørsmål om å ta over som leiar for hjelpekorpsset, men på det tidspunktet kjente han seg ikkje klar for det. Først etter å ha

delteke på kurs i lagleiing, søk og redning fekk han dei verktøya han trong for å ta på seg leiarvervet.

- Det kurset vaks eg veldig mykje på. Eg lærte veldig mykje som eg òg kan bruke som korpsleiar, og eg fekk eit anna forhold til leiarrolla, fortel Jonas.

LÆRER OPP NYE

Jonas har utdanna seg til å bli instruktør. På den måten kan han bidra til å rekruttere og lære opp fleire til hjelpekorpsset i Svelgen-Bremanger. Nyleg var han instruktør då lokalforeininga arrangerte kurs i kvalifisert førstehjelp. Eit kurs på 30 timar, som er det førstehjelpskurset ein treng for å bli hjelpekorpsar.

Eg håpar jo at det fortset som det ser ut no, med tanke på RØFF og rekruttering derifrå. Då kjem vi til å stå veldig sterkt i framtida, seier Jonas.

Halvparten av deltakarane på kurset kom frå RØFF. Dersom alle gjennomfører kursrekkeja og vert ein del av hjelpekorpsset, vil storleiken til korpsset auke frå 12 til 18.

Vi står med opne armar og tek imot dei nye i hjelpekorpsset. Vi tek dei med oss på korpskveldar og så tek dei kursa i sitt tempo.

GOD STØTTE

Som korpsleiar ventar mange utfordringar. Gjennom «røffen» og i hjelpekorpsset har Jonas øvd mykje på ulike hendingar, men han har enno til gode å vere med på ei stor uønska hending eller leiteaksjon. Jonas kjenner seg trygg på at dei skal handtere det bra den dagen det skjer noko.

Vi er veldig gode til å hjelpe kvarandre i korpsset. Når ein får ei melding om ei hending eller eit oppdrag, så kan ein kjenne på adrenalinet og bli litt opptrekt, men etter ei kort samtale får ein senka pulsen på heile laget. Vi går fort igjennom kva dei faktiske rammene rundt oppdraget er og kva som kan møte oss, fortel Jonas.

Jonas har gjort seg tankar om kva som er viktig for korpsset i Svelgen-Bremanger.

Det kan vere elementære ting som transport av



sjuke og skadde. Vi må øve på det som er viktigast ,og det som er grunnkunnskapen vår, må sitte heilt i fingerspissane, fortel Jonas.

Nokre tankar om kva som er det verste som kan skje, har han også.

- Vi er jo litt i beredskap med tanke på den store bedrifta i enden av fjorden her. Dei har eige industrivern, og eit godt rusta brannvesen, men skulle det skje ei katastrofeulykke, så har ein behov for alle dei kompetente førstehjelparane ein har. I

tillegg passerer masse store cruisebåtar gjennom Skatestraumen, ein veit aldri kva som kan skje.

Ein ting er i alle fall sikkert, Svelgen-Bremanger Røde Kors Hjelpekorps er styrka og det er viktig for beredskapen i kommunen.

28

HJELPEKORPS

528

GODKJENTE
HJELPEKORPSARAR

93

AKSJONAR

Butikken der **alt er gratis.**

DET SOM STARTA SOM EIT TILTAK FOR NYANKOMNE FLYKTNINGAR, HAR BLITT EIT POPULÆRT TILBOD FOR HEILE LOKALSAMFUNNET.

Det er måndag, klokka er fem på fem og det har byrja å samle seg folk i gangane og trappeoppgangen utanfor lokalet der Askvoll Røde Kors og Frivillig-sentralen har sett opp bruktbutikk. Nokre har med store sekkar med klede og leikar, medan nokre kjem tomhendt på jakt etter noko dei har bruk for.

- Det har kome folk heilt frå Førde og Hyllestad hit, fortel lokalforeiningsleiar i Askvoll Røde Kors, Vigdis Løberg.

Butikken skulle vere stengt i sommar, men måndagar kl. fem stod folk klare utanfor døra. Feriefolk og andre ynskja å besøke butikken der alt er gratis.

Det heile starta som eit tiltak til våre nye landsmenn, men vi ser at folk i Askvoll og omegn har blitt veldig flinke til å bruke den også, fortel Vigdis.

Det er langt til Dale eller Førde om ein plutseleg treng eit par gymsko til poden. Her finnast mange eksemplar som har mykje god bruk igjen.

SAMARBEID ER NØKKELEN

Askvoll kommune har dei siste to åra teke imot 125 flyktningar. Kommunen fekk ein stor jobb med å ta imot og integrere alle som kom til vesle Askvoll, ein kommune med 2986 innbyggjarar i heile kommunen og 600 i kommunesenteret Askvoll. Kommunen og Flykningenesta kjente på eit trykk og ba Røde Kors om hjelp.

I tillegg til språkkafé og andre møteplassar for dei nye, kom tanken om å starte gratis-butikk der dei nye innbyggjarane kunne kome å hente det dei trong. Om kvar av oss gjev litt kan vi saman få til mykje, tenkte Vigdis. Og sanneleg hadde Vigdis rett.

- Eg er imponert over folk i Askvoll som gjev, seier Vigdis.

Gratisbutikken vart eit fellesprosjekt for Askvoll Røde Kors og Frivilligsentralen. Med seg fekk dei Svitlana Bihus, som ryddar og organiserer. Vigdis fører statistikk. Mellom januar og juli har 546

personar vore innom, og det er omlag 20-30 innom kvar gong det er ope.

MØTEPlass

I tillegg til å vere ein stad for å levere eller å ta med seg leikar og klede, har gratisbutikken blitt ein møteplass. Det er alltid kaffi og te, og nokre gongar noko å bite i. Dei som ynskjer kan Vippse ein liten sum til Askvoll Røde Kors, denne dekkar kaffi og kaffimat.

Svetlana har fått med seg ein gjeng frivillige frå Ukraina. Det er med to-tre frivillige kvar måndag. Dei tykkjer det er så kjekt at dei ville halde det opent gjennom sommaren. For dei frivillige er dette god norsktrening.

I kaffikroken går praten lett, litt på ukrainsk og litt på norsk. Dei som kjem innom tek seg ein kopp kaffi og ein liten prat.

Koppar og dekketøy er gjenbruk, kjøpt inn frå bruktbutikk. Det var ikkje tydeleg at desse ikkje var gratis, så nokre har teke vegen ut av butikken.

MEIR INN ENN UT

Sekk etter sekk kjem inn døra. Denne måndagen har det blitt lagt ut beskjed på Facebook med ynskje om fleire leikar. Det kjem posar etter posar med bamsar og leikar. Matviy, 6 år er med mor og bestemor, han druknar omlag i alle bamsane.

Han ynskjer å ta med alle, seier mor Katharina.

Inntrykket er at det kjem inn meir klede og leikar enn det fær ut. På bakrommet har Svitlana og Vera Boiko fullt arbeid med å pakke ut det som kjem inn.

Bodil Holmelid er ei av dei som har bidrege med klede til gratisbutikken. Også denne dagen har ho med seg ein sekk.

Eg har ein sekk på vaskerommet der eg puttar klede som har blitt for små, når den er full tek eg den med hit, fortel Bodil.

Også Bente Dalsøren har med ein sekk med klede. Bente finn seg også ein topp, som til og med

Fire driftige damer sørger for å ha butikken open denne kvelden. F.v. Svitlana Bihus, Vera Boiko, Vigdis Løberg og Vladyslava Tsytsyurska.



har lappen på.

- Det er så kjekt å levere inn klede, for då veit vi at det blir brukt, seier Bente.

Lokalbefolkninga er også med på samarbeidet. Om ikkje folk hadde levert inn klede og leikar, hadde det ikkje vorte butikk.

Det er kjekt å sjå at lokalbefolkninga også brukar butikken. SFO har vore innom å henta dukkekleda og nokon kjem for å sjå etter stoff til syprosjekt, fortel Vigdis.

Også Vigdis finn eit skjørt, som kan passe perfekt til eit pianospelende barnebarn, etter litt omsying.

Eit par timar kvar måndag, kommunen sitt lokale, tre driftige organisatorar, 12-13 flinke frivillige og ei raus lokalbefolkning er det som skal til for å drifte denne gratisbutikken. Og så klart ei mengd med klede og leikar som kunne teke vegen til bosset eller til eit «klesberg» ein eller annan stad i verda, men som kjem til nytte i ein ny heim og kan varme ein ny kropp. Det er berekraft det!

Ein draum som gjeikk i oppfylling

TI UNGDOMMAR FRÅ GEORGIA RØDE KORS DELTOK PÅ HUMANITÆRT TREFF I HAFSLO. DER FEKK DEI MØTE NORSKE UNGDOMMAR OG UNGDOMMAR FRÅ RØDE KORS NORDISK UNITED WORLD COLLEGE (UWC).

Sogn og Fjordane Røde Kors har eit samarbeid med Georgia Røde Kors. Samarbeidet er eit såkalla twinning-prosjekt, der føremålet er å styrke Røde Kors lokalt, støtte aktivitet, styrke internasjonal forståing og kunnskap hjå medlemmane - for begge parter. I 2024 har det vore satsa på ungdom og ungdomsutveksling.

RUNDTUR I INDRE SOGN

Programmet starta med ein rundtur i Indre Sogn for våre gjestar frå Georgia. Turen gjeikk frå Solvorn og med ferja til Urnes, der dei fekk sjå stavkyrkja. Dei fekk sjå majestetiske fossar langs vegen, smake bollar frå Lustrabui og besøke Turtagrø servicesenter, der Luster Røde Kors har depot. Det vart mange nye inntrykk for dei georgiske ungdommane.

LIFESKILL-WORKSHOP OG TRADISJONELL GEORGISK MAT

Ungdommane frå Georgia haldt workshop for dei andre ungdommane på Humanitært treff. Workshopen med namnet «Lifeskill» handla om korleis ein skal handtere sine eige kjensler og tankar, og å skilje mellom desse. Målet er at ungdommane skal bli betre førebudde på å handtere og tolke vanskelege kjensler og situasjonar.

Den norske og internasjonale ungdommen fekk høve til å bli kjent med georgisk kultur gjennom tradisjonell mat og dans. Nokre av dei georgiske ungdommane brukte delar av laurdagskvelden på kjøkenet for å lage mat til dei andre deltakarane.

Dei serverte dei tradisjonelle georgiske rettane "khachapuri" og "khinkali". På søndag vart det tradisjonell georgisk dans i nasjonaldrakter.

DRAUMEN VAR Å SJÅ NORDLYSET

For 18 år gamle Tatia Meladze frå Georgia var det første gongen ho sette fot i Noreg, og ho fekk ei fantastisk oppleving allereie første kvelden.

- Eg såg nordlyset i går! Folk sa til meg at det ikkje skjer ofte her, så eg trur eg er veldig heldig som fekk sjå det. Det var draumen min å sjå det, og draumen min gjeikk i oppfylling, fortel Tatia entusiastisk.

NYE INTERNASJONALE VENER

Opphaldet på Lyngmo har også gitt Tatia og dei andre deltakarane moglegheita til å knyte nye venskap, på tvers av landegrenser.

- Det er så moro å vere her, eg har fått internasjonale vener, og møtt mange framande som no har blitt venene mine, seier ho.

Tatia oppsummerer opphaldet på Humanitært Treff i Hafslo som utruleg kjekt. Ho er så begeistra for Noreg at ho gruar seg til heimreise.

- Eg vil ikkje reise heim att, eg elsker dette landet, seier ho og ler.

50

DELTOK PÅ
HUMANITÆRT TREFF

11

DELTAKARAR
FRÅ GEORGIA

Dei georgiske ungdommane organiserte ein lifeskill-workshop for dei andre deltakarane på Humanitært Treff.



Matkasser til dei som treng det mest

JULA SKAL VERE FAMILIETID, GOD MAT, GÅVER OG GLEDE, MEN SLIK ER DET IKKJE FOR ALLE. FLORØ RØDE KORS SØRGER FOR AT DEI PAPIRLAUSE FLYKTNINGANE I SITT LOKALOMRÅDE FÅR NOKO Å GLEDE SEG OVER I JULA.

Bakrommet på Rema 1000 er gjort om til ein slags nisseverkstad for gode gjerningar. Frivillig i Røde Kors, Saba Berhane, organiserer og med seg har ho gode hjelparar. To som er med å pakke matkassar er Efram og Gziawi. Dei er begge papirlause flyktningar som bur på Solbakken.

- Det er bra å kunne hjelpe. Det er einaste sjans vi har til å hjelpe kvarandre, seier Efram.

Florø Røde Kors har i samarbeid med Norges Røde Kors og Sogn og Fjordane Røde Kors eit prosjekt for å betre kvardagen til dei papirlause flyktningane på Solbakken asylmottak. Matkasser, julefest og gåvekort på det lokale kjøpesenteret er nokre av tiltaka. Røde Kors har også bidrege med å dekke utgifter til tannbehandling og helsesjekk, samt med å arrangere aktivitetar på asylmottaket.

3000 KRONER Å LEVE FOR I MÅNADEN

Fire flasker oppvasksåpe, tre flasker handsåpe, tre kannar med matolje, pasta, mjøl og ris. Det er kanskje ikkje typisk julemat som hamnar i kassene. Saba har liste og les opp matvare for matvare, medan hjelparane tel og plasserer.

- Dette er mat som skal vare lenge, seier Saba.

Dei 25 kassene skal til 25 personar eller familiar. Flyktningane på Solbakken bur på rom på 2-3 kvadratmeter og dei deler eit lite kjøkken med sju andre. Dei papirlause flyktningane får 3000 kr i månaden å leve av. Dette skal gå til mat, klede, legebesøk og medisinar.

- Dei som er papirlause har ikkje rett på jobb og har veldig lite pengar, nokon av dei har budd her i 15 år, fortel Saba.

Eva Øverås Jensen er frivillig i Florø Røde Kors, men har jobba på Solbakken asylmottak i mange år og kjenner situasjonen til dei papirlause flyktningane godt.

- Når dei får matkasser, kan dei bruke pengane på noko anna i jula, seier Eva.

Kassene vert pakka i bilar og køyrd til Solbakken asylmottak, til eit opphaldsrom som Røde Kors har bidrege til å møblere, og som no er fint pynta til jul. Det kjennast som sjølvaste julekvelden når ein kan sjå smila på dei som har møtt opp for å motta matkasser.

- Det er veldig fint å sjå dei smile, det er takk i seg sjølv, seier Saba, som har brukt uttallege timar på å planlegge og organisere både matkasseutdeling og julefest for asylmottaket.

Efram og Gziawi finn fram trillebærer og hjelper dei som er eldre med å køyre maten til romma. Dei jobbar på i eit rivande tempo, og maten forsvinn ut av rommet like fort som den kom inn. No har den fylt opp elles så tomme kjøleskap og vil mette i lang tid framover.

KAN GLEDE FAMILIEN

Efram har budd i Noreg i 15 år, han har kone og tre barn i Bergen. Familien har opphald i Noreg, men Efram fekk endeleg avslag på sin søknad. Han snakkar med barna sine på telefon tre gongar for dagen. Han hjelper dei med lekser og les nattahistorier på norsk over videosamtale. Dei møtast sjeldan, reisa til Bergen er dyr.

- Dei kjem hit i feriar, men eg kan ikkje reise dit. Eg veit at min situasjon er unormal, fortel Efram på stødig norsk.

Efram set pris på den støtta som Røde Kors gjev han. Matkassa i år kom på eit kjærkomme tidspunkt for Efram.

Familien kjem til helga og no har eg ingrediensar til å lage mat til dei.

- Ungane seier at dei saknar pappa sin mat, fortel Efram.



Lokalet på Solbakken tømmer seg. Ein etter ein kjem bort til Saba og Eva for å takke. Ei tydeleg rørt kvinne kjem bort og bukkar og legg hendene mot hjarte medan ho seier:

- Tusen takk, tusen takk. God jul, God bless you. Lokalet er tomt og igjen sit Saba og Eva og to matkasser. Den eine matkassa var pakka og tenkt til ein som nyleg og utan varsel har blitt sendt heim til der han kom frå, og truleg vil få ei litt anna jul enn venta.

Mange var i sving då det vart pakka 25 matkasser til papirlause flyktningar i Florø.

8

LOKALE INTERNASJONALE
MØTEPlassar

120

DELTAKARAR PÅ
«TIL TOPPS»

400

DELTOK PÅ LOKALE
FAMILIEDAGAR

Treffpunkt Fjaler – ein møteplass for lokal og internasjonal ungdom

FJALER RØDE KORS HAR I SAMARBEID MED RØDE KORS NORDISK UNITED WORLD COLLEGE (UWC) STARTA TREFFPUNKT FOR LOKAL UNGDOM OG ELEVAR FRÅ DEN INTERNASJONALE SKULEN.



- Eg set pris på å møte lokal ungdom og å vere med å forme eit fellesskap, fortel Hugh Goulson, som er førsteårsstudent på UWC

Lukta av nysteikte pepperkaker, livleg prat og latter fyller lokalet Studio Nova i gamle kommunehuset i Dale. Rundt 25 ungdommar frå heile verda er samla og praten går lett, på engelsk.

Det er bra for Dale og miljøet her å få betre kontakt med ungdommen frå UWC. Det som er framand kan jo vere litt skummelt.

- Det er veldig bra at vi har ein felles møteplass og kan skape sterkare band, for vi er i same aldersgruppe, fortel Marni May Rintler, som er frå Dale og er ein av dei frivillige.

Treffpunkt er ein lågterskel møteplass der ungdom kan bli kjent med andre ungdommar og å skape relasjonar gjennom ulike aktivitetar. Då UWC starta med Treffpunkt-aktivitetar kopla frivillige i lokalforeninga i Fjaler seg på. Kari-Mette Knappskog såg eit potensial til å skape ein møteplass mellom dei lokale og dei internasjonale, men også eit tilbod med aktivitetar for lokal ungdom.

Det finst ikkje tilsvarende tilbod i Fjaler, det er mange som driv med idrett, men ein treng eit tilbod som passar for alle, fortel Kari-Mette.

INKLUDERANDE AKTIVITETAR

Treffpunkt tilbyr varierte aktivitetar med låg terskel for alle i aldersgruppa 13 – 19 år. Det har mellom anna vore arrangert Halloweenfest, quiz og karaoke. Planen er å fortsette med aktivitetar både i Dale og på Haugland der UWC er lokalisert.

I Fjaler er det mange unge tilflyttarar, nokre bur på hybel og omlag 200 ungdommar frå heile verda bur på den internasjonale skulen på Haugland. Alle treng aktivitet og ein stad å møtast.

- Vi planlegg kajakkpadling og pizzabaking på UWC. No har vi fått med lokal ungdom som kan kome ut dit, og vi har fått midlar til å dekke utgiftene til transport, fortel Hilde Genberg som er Røde Kors-koordinator ved UWC.

FOR UNGDOM MED UNGDOM

Ungdommar både frå UWC og frå Dale er frivillige. Treffpunkt Fjaler skal etterkvart vere styrt av ungdommen, med nokre vaksne som rådgjevarar. Det skal etablerast ungdomsråd, som mellom anna skal ha ansvar for å drive aktiviteten.

- Treffpunkt er for ungdom med ungdom. Det er det som er kjekt med det, det er ungdommar som

har lyst å vere sosiale og har lyst å bli kjent med nye, frå heile verda, fortel Lea Bjerke Laboire som er elev ved UWC og er frivillig på Treffpunkt i Fjaler.

FRIVILLIGHEIT PÅ TIMEPLANEN

Humanitært arbeid og frivilligheit er ein av UWC sine tre grunnpilarar. Skulen har eit tett samarbeid med lokalt Røde Kors og med Røde Kors Haugland Rehabiliteringssenter, som ligg like ved.

- Det er mange UWC-elevar som har stor glede av å vere med i Røde Kors og i frivillig arbeid. Vi får vere med der å hjelpe og vi lærer kvifor det er viktig at vi hjelper og kvifor frivillig arbeid er basis i Røde Kors, fortel Lea.

Elevane er engasjert i frivillig arbeid gjennom året, både i Treffpunkt, på rehabiliteringssenteret og nyleg var mange med som frivillige då Røde Kors arrangerte Ferie for alle-leir for familiar i haustferien.

Å vere frivillig i Treffpunkt gjev mogelegheit for studentane å møte og samarbeide med lokal ungdom.

- Det er kjekt at ungdommen har lyst å vere sosiale og har lyst å bli kjent med nye, frå heile verda. Eg tenker det er viktig for lokalbefolkninga, men også for skulen. At elevar på skulen som ikkje er norske, faktisk får oppleve norsk kultur, og prøve ulike aktivitetar som til dømes pepperkakebaking, seier Lea.

BAKE OG SOSIALISERE

Denne torsdagen er det pepekakebaking som står på programmet. Det er ei god blanding av lokale og internasjonale ungdommar som bakar pepperkaker og pratar om alt frå juletradisjonar til humanitære utfordringar. Nye kjennskap og vennskap formast like fort som pepperkakene blir bakt ut og sette i omnen.

Det er akkurat det som er Treffpunkt – å danne møteplassar der ein kan skape relasjonar og å vere seg sjølv.

- Det er fantastisk at Røde Kors kan bidra til å skape denne møteplassen, å bidra med ressursar for å få dette til. Vi er veldig takknemmeleg for at Treffpunkt finst som program, og at vi får lov til å nytte oss av det, seier Lea Bjerke Laboire.

Mål for humanitære innsatsområde

2.1 HUMANITÆRE VERDIAR

VI ER EI STERK STEMME FOR HUMANITÆRE VERDIAR



Distriktet skal vere pådrivar for å fremje menneskeverd og likeverd, og vere talsperson for menneske som lir, vert utsette for overgrep, opplever utanforskap eller einsemd. Det skal skje ved:

- å formidle kunnskap om krigens folkerett, menneskerettane og Røde Kors-prinsippa.
- å formidle kunnskap om humanitære behov som er lokalt, nasjonalt og internasjonalt.
- dialog og samarbeid med lokale ledd i Georgia Røde Kors for gjensidig læring og utvikling.
- auka kunnskap blant våre eigne om folkeretten, menneskerettane og Røde Kors-prinsippa.

2.2 REDDE LIV

MENNESKE ER BUDD OG RESPONDERER PÅ, OG KJEM SEG RASKT ETTER KRISE



Distriktet skal vere pådrivar for å sikre kapasitet og kompetanse innan beredskap slik at lokale ledd ergodt budde på kriser. Det skal skje ved:

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

Distriktet skal vere pådrivar 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 fagansvarlege.
- legge til rette for og vidareutvikle spesialgruppene (inkl. RØFF) og dei lokale einingane.

2.3 TRYGG OPPVEKST

BARN OG UNGE UTVIKLAR SEG I TRYGG OMGEVNADER, PREGA AV INKLUDERANDE FELLESSKAP



Distriktet skal vere pådrivar for at barn og barnefamiljar får oppleve merksemd, meistring, læring og inkluderande fellesskap, som dei kan bygge vidare på i kvardagen. Det skal skje ved:

- tilbod om Ferie for alle-opphald sommar- og vinterstid, og elles i året.
- gode personlege opplevingar og deltaking på fellesarrangement i juletida og elles i året.

Distriktet skal vere pådrivar for at barn og unge får høve til å delta, oppleve å bety noko samt utvikle seg gjennom deltaking og frivillig engasjement, og slik utvikle gode haldningar og gode handlingar ovafor andre. Det skal skje ved å:

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

2.4 FELLESSKAP OG LIVSMEISTRING

MENNESKE OPPLEVER LIVSMEISTRING OG HAR TILGANG TIL INKLUDERANDE FELLESSKAP GJENNOM ALLE DELAR AV LIVET



Distriktet skal vere pådrivar for sikre nødvendig kapasitet og kompetanse til at menneske med behov for sosial kontakt opplever å bli sett, og blir invitert med i aktivitet. Det skal skje ved at:

- frivillige blir invitert til kvalifiserande temakurs innan omsorgsfeltet, m.a. om demens.
- besøkstenestene utviklar lokale tilbod med besøk til heimebuande og fellesaktivitetar
- fleire lokale ledd legg til rette for inkluderande møteplassar og fellesarrangement lokalt.

Distriktet skal vere pådrivar for at tilflyttarar opplever inkluderande støtte i si sosiale etablering i lokalsamfunnet. Det skal skje ved:

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

Versjon av mars 2024

Mål for organisatoriske innsatsområde

3.1 STYRKE FRIVILLIGHEITA

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



Distriktet skal vere pådrivar 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:

- planmessig rekruttering av medlemmer og for at dei vert verande lengre i Røde Kors.
- effektiv oppfølging av medlemmer og frivillige i dialog og samhandling med lokale ledd.
- å vidareutvikle kurshaldarar som inspirerer frivillige og gjer dei trygge i aktivitet og verv.
- å bidra til auka interesse for og engasjementet i Røde Kors blant ungdom og yngre frivillige.
- sikre planmessig informasjon internt og utad via ulike kanalar plattformer, inkludert lokale.

3.2 OPEN OG INKLUDERANDE

VI VIDAREUTVIKLAR OSS SOM EIN OPEN, INKLUDERANDE OG MANGFALDIG ORGANISASJON



Distriktet skal vere pådrivar for ein organisasjonskultur som er open og inkluderande, og som er prega av tillit, respekt, kunnskap og mangfald. Det skal skje ved å:

- bidra til å utvikle og støtte leiingar med evne til og ynskje om å sette felles retning.
- bidra til involverande og fordomsfri dialog internt i organisasjonen og i høve andre.
- bidra til styrka likestilling og auka mangfald i alle ledd.
- bidra til læring, nytenking, endring og betring, gjennom kunnskaps- og erfaringsdeling.
- handsame person- og saksopplysningar i samsvar med den nye personvernlovgevinga.

3.3 BEREKRAFTIG FRAMTID

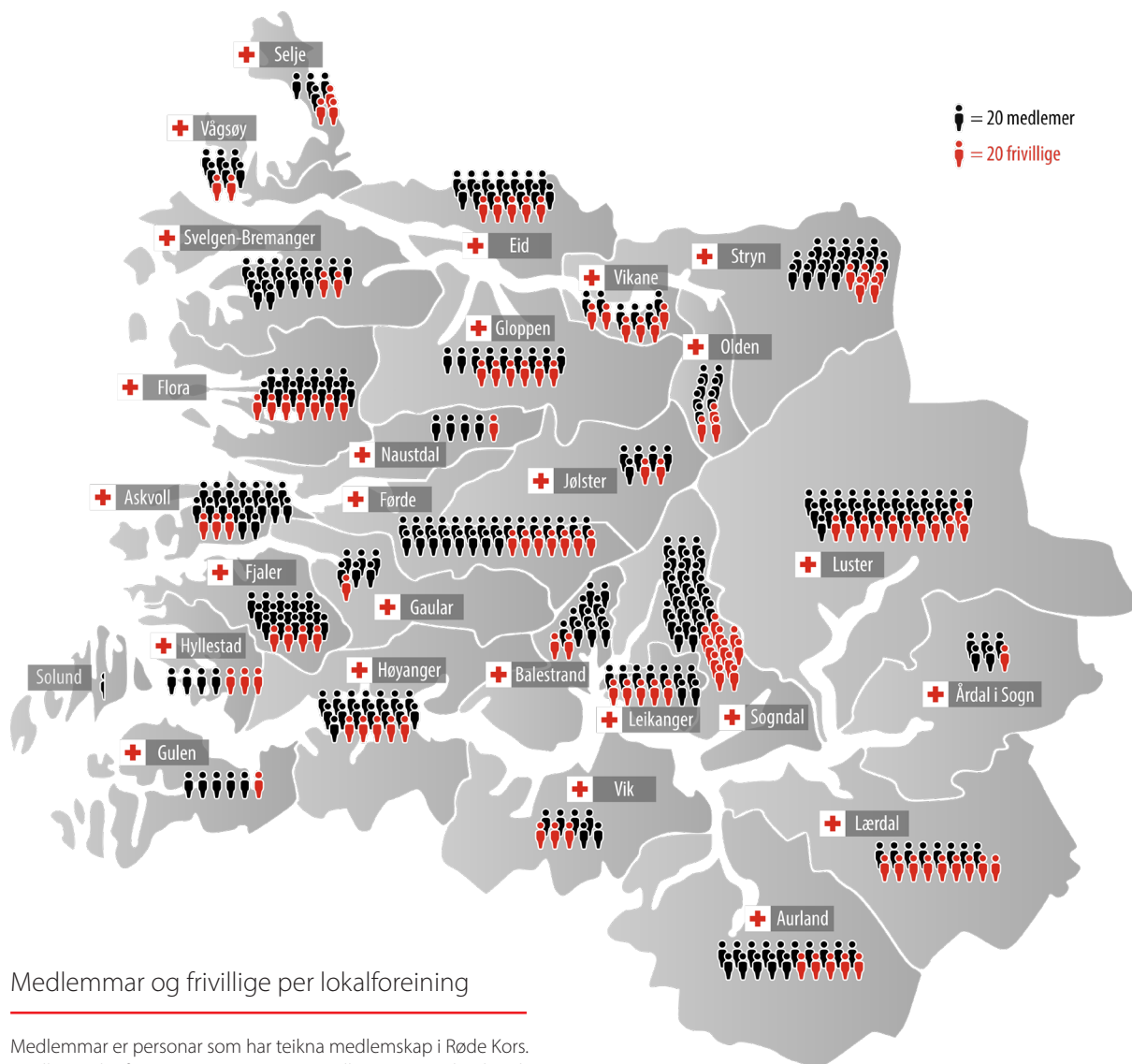
VI SIKRAR FINANSIERING, REDUSERER KLIMA- og MILJØAVTRYKKET OG ARBEIDER FRAMTIDSRETTA MED DIGITALISERING



Distriktet skal vere pådrivar for at:

- lokale frivillige får opplæring i og hjelp til å bruke dei digitale verkøya i organisasjonen.
- frivillige og deltakarar vert godt ivarett ved planlegging og gjennomføring av aktivitet.
- lokale vurderingar av frivillig og organisatorisk berekraft skal vektleggast ved nye satsingar.
- inntektsarbeidet vert styrka 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



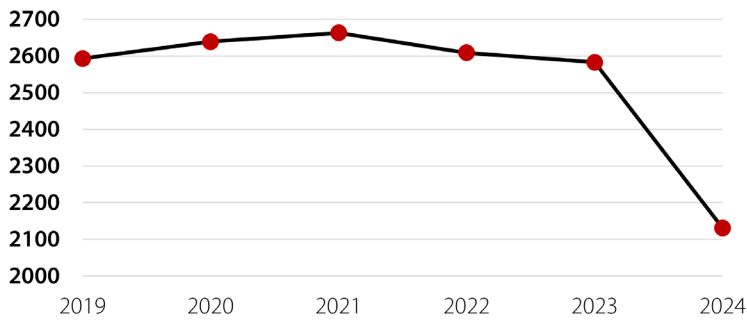
Medlemmar og frivillige per lokalforeining

Medlemmar er personar som har teikna medlemskap i Røde Kors. Medlemstalet for 2024 er summen av medlemmar 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.

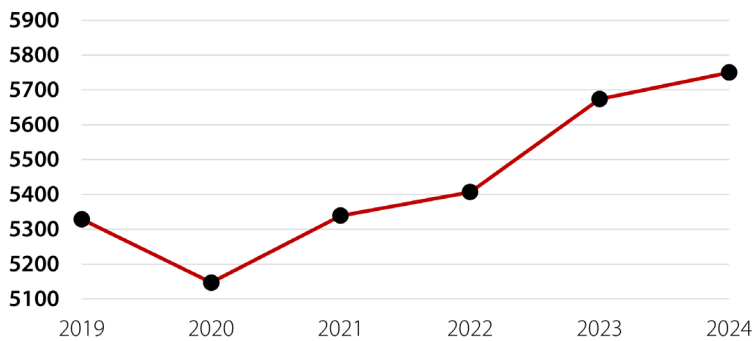
Svært mange frivillige er òg medlemmar. Difor overlappar desse gruppene kvarandre til ein viss grad.

Frivillige i aktivitet

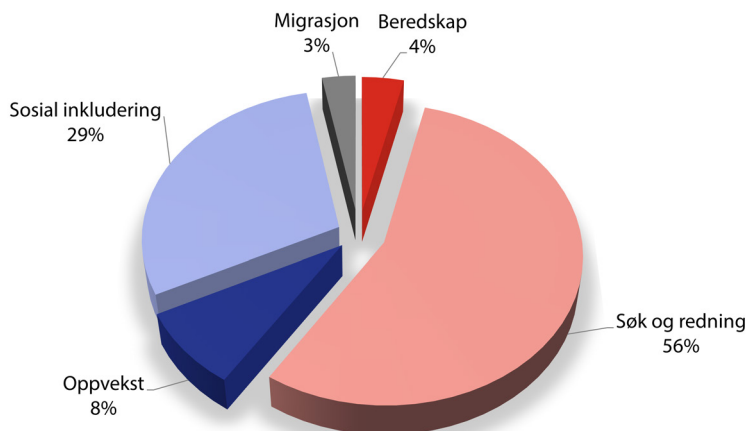


Grafen viser ein markant nedgang i talet på frivillige i aktivitet, som skuldast ei opprydding i systema våre.

Betalande medlemmer



Frivillige etter innsatsområde



Styret i Sogn og Fjordane Røde Kors

VALT AV ÅRSMØTET I 2024:



LEIAR
SYNØVE SANDE
Svelgen/Bremanger
907 26 012
laila.sande@rodekors.org



BERIT FLÆTHE ARNTSEN
Høyanger
481 28 842
berit.arntsen@rodekors.org



NESTLEIAR
JON ATLE SAGEBØ-RISE
Svelgen/Bremanger
902 83 890
jon.rise@rodekors.org



PER KRISTIAN STOREVIK
Stryn
915 85 232
per.storevik@rodekors.org



ANITA HJØNNEVÅG
Luster
412 34 039
anita.hjonnevag@rodekors.org



DISTRIKTSRÅDSLEIAR OMSORG
ARNE DALE
Hyllestad
950 39 740
arne.dale@rodekors.org



PER RIMMEN
Florø
971 76 479
per.rimmen@rodekors.org



DISTRIKTSRÅDSLEIAR HJELPEKORPS
SONJA MOLVIK MYREKROK
Høyanger
992 19 328
sonja.myrekrok@rodekors.org



NORVALL NØRINGSET
Førde
950 38 575
norvall.noringset@rodekors.org

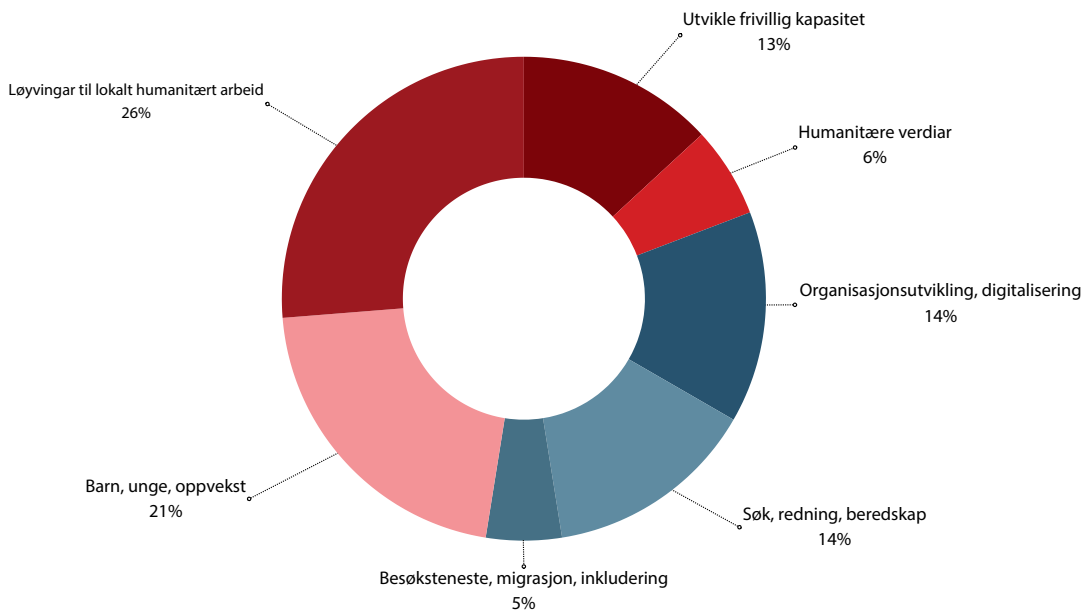


DISTRIKTSRÅDSLEIAR UNGDOM
JOSTEIN VEDVIK
Førde
468 22 293
jostein.vedvik@rodekors.org

Aktivitetsrekneskap

	2024	2023
Inntekter	21 033 578	17 786 532
Medlems- og giverinntekter	4 299 564	1 682 325
Tilskott	15 494 533	14 940 713
Inntekt frå aktiviteter	858 544	846 200
Finans og investering	380 937	317 294
Kostnader	22 179 747	17 463 517
Til føremål	20 922 915	16 200 790
Administrasjon	1 256 832	1 262 727
Skaffe midlar	-	-
Resultat	-1 146 169	323 015

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. Kontingenten 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

GÅVE

Mange ønskjer å bidra med eingongsbeløp til Røde Kors, til dømes til våre humanitære ferieleirar. Du kan finne meir informasjon på www.rodekors.no eller nytte bankkonto 3700.15.64333.

PANTELOTTERIET

Eit miljøvenleg lotteri der flaskepanten vert brukt som innsats. Trykk på Røde Kors-knappen når du pantar flasker. Du finn «våre» automatar i nokre Coop-butikkar, Kiwi, Rema 1000, Meny og Spar.

GRASROTANDELEN

Alle som spelar Norsk tipping sine spel kan velje kven som skal få sju prosent av innsatsen i direkte Grasrotandel. Her kan du velje Røde Kors direkte i tippedisen, hjå kommisjonæren, på nett eller mobil. Les meir på www.norsk-tipping.no/grasrotandelen.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,
UPARTISKEIT, NØYTRALITET, UAVHENGIGHEIT,
FRIVILLIGHEIT, EINSKAP, UNIVERSALITET**



rodekors.no/sfj



youtube.com/sfrodekors



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



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



Røde Kors Sogn og Fjordane