

# Nyhetsbrev nr. 1 2023

## Årsmøte 2023

Årsmøtet ble gjennomført 28. februar i Holteveien 2. Ordinære årsmøtesaker forelå til behandling. Knyttet til diskusjonen om eventuell sammenslåing av Oppegård—og Ski Røde Kors ble følgende omforente forslag lagt frem for årsmøtene i våre to lokalforeninger;

- *Det arbeides ikke videre med en sammenslåing nå. De økonomiske og organisatoriske utfordringene er for store.*
- *For å møte de fremtidige humanitære utfordringene, og bli en attraktiv samarbeidspart for kommunen, skal lokalforeningene utvikle og styrke samarbeidet innen aktivitetene Omsorg og Migrasjon.*
- *Nordre Follo Røde Kors Hjelpekorps videreføres som samarbeidsprosjekt. Det tas initiativ til å utvide samarbeidet til øvrige Hjelpekorps i Follo-regionen.*

Forslaget ble enstemmig vedtatt.

### Til nytt styre ble følgende valgt;

Leder:	Stian Hagemann-Jensen (ny)
Nestleder:	Bernt Gutbier (ikke på valg)
Kasserer:	Reda Sjøvold (ikke på valg)
Styremedlem:	Tore Bratlien (ny)
Styremedlem:	Bjørn Suhrke (ny)
Styremedlem:	Elisabeth Skaugerum (ny)
Varamedlem:	Inger Blaabjerg (ny)
Varamedlem:	Batuer Abudoureyimu (ny)



Nytt styre, fra venstre; Reda Sjøvold, Bernd Gutbier, Stian Hagemann-Jensen, Bjørn Suhrke og Tore Bratlien. Elisabeth Skaugerum, Inger Blaabjerg og Batauer Abudourreyimu var ikke til stede når bildet ble tatt.

## Konsert på KOMBO

17. april arrangerte Oppegård Røde Kors konsert på Kombo for å innvie deres nye elektrisk flygel - en gave fra en av beboerne.



## Tur til Vangen

Fredag 21. april hadde vi med en fornøyd gjeng til Vangen. Der hadde vi først en quiz, så drakk vi kaffe og spiste de berømte kanel-snurrene. Vi fikk også hilse på de nye lam-mene og geitekillingene, samt noen morsomme høner. Høy stemning med sang og latter på veien hjem.



## Samling for Besøksvenn med hund

Den 4. mai var det samling for "Besøksvenn med hund" i Holteveien 2. 12 frivillige fra Follo var kommet for å bli inspirert av Espen Gudim og Cecilie Sund. Espen har mange års erfaring som hundetrener og instruktør, og har laget kursene for Røde Kors som frivillige må ta for å bli besøksvenn med hund. Cecilie er instruktør på disse kursene for Røde Kors og holder også trikskurs for "Din Beste Venn". I Oppegård Røde Kors har vi i våres fått 4 nye ekvipasjer, som nå skal ut i aktivitet. En av våre frivillige, Knut Fredrik Berg, er også nylig blitt utdannet instruktør og har holdt vårens kurs sammen med Cecilie.



Oppegård Røde Kors har nå totalt 8 besøksvenner med hund. En av ekvipasjene går tur hver tirsdag sammen med en gruppe som er rammet av tidlig demens. De andre ekvipasjene er i aktivitet på sykehjemmene i nordre del av Nordre Follo.

## Utstyrslageret i Skiveien 62

Utstyrslageret som Oppegård Røde Kors drifter for Nordre Follo kommune bemannes av en kjerne av frivillige. Kommunen utsteder et adgangsbrev til alle nybosatte i kommunen som er gyldig i tre måneder. De bosatte kan i denne perioden komme og plukke nødvendigheter som klær, sko, kjøkkenredskap og småmøbler som er gitt av innbyggerne i kommunen.

Vi bemanner utstyrslageret med en kjerne av frivillige fra mandag til onsdag mellom 14:00 og 16:00. I tillegg har vi etter påske holdt åpent fire lørdager mellom 12:00 og 15:00 for innbyggere som vil donere klær, utstyr og småmøbler. Vi har da forsterket bemanningen med ekstra frivillige.

De som ønsker å donere kan også komme i åpningstiden mandag – onsdag. Oversikt over hva som trengs finnes på vår Facebook-side (Oppegård Røde Kors).



Natalia, Geir og Rashid sorterer og organiserer



Geir og Rashid snekrer hyller, kommunen står for materialene.



## Leksehjelp

Vi har tilbud om leksehjelp på Røde Kors huset i Holteveien 2 hver mandag mellom 17:00 og 19:00. Etter pandemien har vi opplevd nedgang i besøkstall. Vi drøfter derfor med Kvalifiseringssenteret i kommunen om vi skal flytte tilbudet til Oppegård Gamle Rådhus, der kvalifiseringssenteret holder til. I tillegg tester vi ut digital leksehjelp.

## Påskecamp for Ukrainisk Ungdom

Det var 12 ungdommer i alderen 12-19 år, samt 5 voksne og leder for Oppegård Røde Kors – Stian Hagemann-Jensen. Det var også med en terapeut. Norske påsketradisjoner sto på programmet. Hytta hadde til og med en tradisjonell utedo – noe mange forbinder med norsk hyttetradisjon.

Vi ankom Tømmerholen mandag. Etter utpakking fikk ungdommene omvisning i nærområdet og det

ble laget i stand mat. Ettermiddagen gikk med til aktiviteter som kortspill og pil og bue.

Tirsdagen ble det jakt etter påske-egg. 12 egg var fylt til randen med marsipan, påskesjokolade og andre godsaker. Eggene var godt gjemt, så

det tok tid å finne alle sammen. Resten av dagen, samt onsdag formiddag, ble det praktisk trening i langrenn. Å gå på langrenn er en egen teknikk, så det krever ganske my trening hvis man ikke har gjort det før.

Det var også satt av tid til aking og mer pil og bue-skyting.

Det ble servert grillmat til lunsj både tirsdag og onsdag. Her var det både tradisjonelt lammekjøtt samt

hamburgere og pølser, foruten påskefavorittene Solo og appelsin. På kveldene valgte ungdommene selv aktiviteter: diskotek i stuen, kort- og brettspill.

Språket under campen gikk på norsk slik at alle kunne føle seg inkludert, samt at det er god språktrening.

Totalt sett fikk vi svært gode tilbakemeldinger. Man skal ikke se bort fra at det vil bli arrangert flere påsketurer, eller andre turer. Disse vil være åpne for både norske ungdommer og ungdommer fra andre nasjoner.



## Oppegård Røde Kors Ungdom

I disse dager stables det på plass igjen et nytt ungdomsstyre i Oppegård Røde Kors. Foreløpig har Noria Michaelsen tatt på seg koordineringsansvaret. Noria er 16 år og har e-postadresse: [noria.michaelsen@rodekors.org](mailto:noria.michaelsen@rodekors.org)

Det avholdes prosjektlederkurs for ungdom i disse dager. Dette er for ungdommen mellom 13 og 20 år, mens ungdomsgruppa i Røde Kors generelt, er for de mellom 13 og 30 år. Kurset er i samarbeide med Norsk Forening for Prosjektledelse. NFP sier: «Det gir deg kunnskap i ungt engasjement, være en drivkraft, gi en internasjonal sertifisering, hvordan DU skal lære å nå dine mål om hvordan du i fremtiden kan søke deg som leder i stillinger».

Har du lyst til å være med i Oppegård Røde Kors ungdom? Ta kontakt med Noria eller med [oppegaard@rodekors.org](mailto:oppegaard@rodekors.org)

Det er flere interesserte som bare venter på å komme i gang. Dato for Årsmøtet blir lansert siden. Aktivitetsprogrammet inneholder bl.a. GoCart-tur, Paintball-tur, bowling, kino osv.

**Velkommen til Kurs i Prosjektledelse**

Aldersgruppe: 13 - 20      **Gratis deltakelse!**

Kursstart 10.mai, kl. 16  
Holteveien 2, Kolbotn

- Bli drivkraften innen ungt engasjement
- Kunnskap til å søke lederstillinger
- Oppnå internasjonalt anerkjent sertifisering
- Lær deg hvordan DU skal utvikle DINE mål
- Delta i de gode samarbeidene

Påmelding i linken: [linktr.ee/orku](http://linktr.ee/orku)

I samarbeid med **NFP** og **IPMA**<sup>®</sup>

Norsk Forening for Prosjektledelse      international project management association



## Alpakkabesøk på Høyås Bo- og rehabiliterings-senter


24. april arrangerte besøkstjenesten alpaka-besøk på Høyås Bo- og rehabilitering. Alpakaene var Sindre, Davinci, Cristiano, Edvard, Gisle, Nansen, Max og Vilfred. De lagde god stemning. Alle som ønsket fikk klappe og kjenne på den gode myke pelsen. Gimleveien barnehage var også invitert for å få hilse på.

# Status i Vitnestøtte-aktiviteten

## VITNESTØTTE

- FRIVILLIG
- UPARTISK
- NØYTRAL
- UAVHENGIG

Alle som ønsker, kan snakke med en vitnestøtte.

 **Røde Kors**  
Oppegård

Etter endt vitnestøttekurs i mai 2022 og individuell mentoring fra vitnestøtter med lang erfaring i Oslo Tingrett, kom vi i gang med vitnestøtte virksomheten i Ski Tingrett. Vi har siden august 2022 hatt en aktiv tilstedeværelse i Ski de dager det blir ført straffesaker hvor vitner er innkalt. Vi har også ved anledning bistått Mysen Tingrett med vitnestøtter i saker hvor det har vært behov/etterspørsel.

Fremdriften i rettsaker er ikke alltid er forutsigbare, og det kan det bli mye venting og spenning for vitner så vel som vitnestøtter. Det hender regelmessig at saker/vitner blir utsatt eller avlyst. God kommunikasjon imellom de forskjellige aktørene, domstolen og vitnestøttene er derfor en suksessfaktor for aktiviteten. Derfor har vi fått på plass ett elektronisk vaktssystem (SignUp.com). Alle har via systemet til enhver tid oversikt over de aktuelle rettsakene og vitnestøtte vaktene som trenger bemanning/påmelding. Via systemet sendes det ut påminnelse om vakter vitnestøttene har, og endringer kan kommuniseres fortløpende. Dette har vært gull verdt!

For samhørighet, erfaringsutveksling og tilbakemelding har vi hatt samling med lunsj ett par ganger. I januar 2023 møtte vi Sorenskriver Rune Norby med stab for å legge til rette for godt samarbeid. Til diskusjon har vært Tingrettens og vitnestøtters opplevelse av ordningen så langt; hvordan retten kan utnytte resursen som vitnestøttelaget utgjør på best mulig måte; hvordan vi kan skape størst trygghet

rundt det å vitne i Ski Tingrett; og hvordan vitnestøttene kan bli medspillere i Tingrettens formål.

I samtale med ansatte i retten ble vi blant annet enige om at det var ønskelig å gjøre tilbud om vitnestøtte mer synlig og tilgjengelig for publikum/vitner. For å markedsføre at det er vitnestøtter til stede fikk vi laget ett flott roll-up/beachflagg. I tillegg er det lagt opp til at vi kan nås på telefon via et tastetrykk ved å ringe til Oppegård Røde Kors. Informasjon om vitnestøtte tilbudet og kontakt info. er også lagt inn på nettsiden til Follo og Nordre Østfold Tingrett (Ski og Mysen).

Vi fortsetter å finne løsninger der det er utfordringer, og har samtlige ønske om å forbedre tilbudet med økt synlighet og innsats overfor vitner i samarbeid med domstolen og politiet.

## Å være frivillig i Røde kors er så mangt-har jeg erfart

Hvis frivillig innsats i hjelpekorps, som besøksvenn, som støtte for flyktninger eller ungdom ikke oppleves meningsfylt, kan du velge mange andre aktiviteter. Jeg er Spisevenn.

Undersøkelser viser at eldre ikke får i seg nok næring. Oppegård Røde kors gjør noe med det. Jeg er en av amatørkockene som sammen med andre frivillige serverer, en treretters middag en gang i måneden på Kolbotn omsorgsboliger. Andre gjør det samme på Greverud.

Jeg er over middels interessert i mat og ønsket å gi noe tilbake til samfunnet som er meningsfullt. Spisevenner er sånn sett perfekt for meg, og gir mer tilbake enn det jeg legger inn. Når en beboer på 90 år husker og berømmer fisken jeg laget et halvt år tidligere, så vet du at vi gjør en forskjell.

Det kommer drøye 20 beboere hver gang. De møter inntil en time før servering. Da er det andre matlukkter i lokalet enn fra den vanlige maten. Jeg forsøker å utfordre og pirre dem med andre smaker, men holder igjen på chili. Det har gått bra. Kjøtt, fisk og grønnsaker verdsettes. Når porsjonene er tilpasset alderen, kommer lite mat tilbake.

Hvis jeg skal gjøre en jobb som frivillig over tid, måtte det være noe jeg er engasjert i. Når det i tillegg verdsettes, er belønningen komplett. Spisevenner er min greie.



Bernd Gutbier

# Nye Aktiviteter

## «Mat på kjøkkenbordet»

Styret har besluttet å organisere en ny aktivitet som med arbeidsnavn «mat på kjøkkenbordet».

Målgruppe er husholdninger og personer som befinner seg i en livskrise eller er i den nederste delen av det som defineres som vedvarende lav inntekt. I denne gruppen finner vi enslige forsørgere, eldre og bosatte. Matutdelingen vil ivareta den individuelle situasjon og personlige preferanser.

Vi ser behov for følgende delaktiviteter:

- Organisere 1- 4 store matkasseutdelinger på år.
- Organisere hyppigere utlevering av mat til brukere i størst nød (en gang/ uke)
- Våre Spisevenner lager mat sammen med brukerne.
- Lage fersk mat på en søndag og levere via hjemmetjenesten (mange eldre spise bare brødmatt)

Oppegård Røde Kors vil bidra med å finansiere innkjøp av varer. Vi påregner at vi kan dekke mye med bidrag fra matsentralen.

Ønsker du å bidra med henting av mat fra matsentralen, pakking, utdeling eller organisering av aktiviteten, send en epost til [oppegaard@rodekors.org](mailto:oppegaard@rodekors.org), så kontakte vi deg med mer informasjon.



## Mengdekjøring

**11. mai kl. 17:00** arrangeres et møte på Røde Kors huset for frivillige som har meldt interesse for å delta i aktiviteten. En representant fra Kongsberg Røde Kors er invitert for å orientere om hvordan de har organisert aktiviteten.



En representant fra Kongsberg Røde Kors er invitert for å orientere om hvordan de har organisert aktiviteten.

Aktiviteten er ment som et tilbud om øvelseskjøring for mennesker med vedvarende lavinntekt, og som ikke har noen i sitt nettverk å øvelseskjøre med.

## Språkkafe i Røde Kors-regi

Oppegård Røde Kors tar over ansvar for Språkkaféen på Kolbotn fra høsten av. Vi har huset aktiviteten på Røde Kors huset gjennom mange år. Vi tar sikte på å videreføre Språkkaféen i den form den drives i dag.



Hensikten med Språkkaféen er å bidra til språktrening for bosatte i hyggelig samvær med andre. Språkkaféen er et lavterskeltilbud for fremmedspråklig ungdom og voksne som ønsker språktrening, og den skal drives av og med frivillige.