

# UKEPOSTEN 48/10

## HORDALAND RØDE KORS

02.desember 2010



### INNHold

Ukens utvalgte: 2.nestleder Ann-Kristin Stensen  
Distriktskontoret åpent i romjulen

**Odd Grann kommer hit på medlemsmøte åpent for alle medlemmer i Røde Kors i Hordaland**

Gratulerer til Øksnes Røde Kors  
Kontingenten stiger, hvem får hva?  
Twinkle, twinkle little star

### Julegavetips

Nå bør valgkomiteene starte sitt arbeid  
Medalje til medlem på Voss  
Bli med til Solferino  
Når nettene blir lange  
Panto, kr 63000 fordelt til lokale ledd  
Røde Kors Butikken  
"En helt vanlig jul" – også på Stord  
Bjørgvin vgs: Internasjonal dag  
Gi til gode øyeblikk  
Grasrotandelen, nå på kr 740 000,-  
Røde Kors Ungdom får rabatt på [www.superkul.no](http://www.superkul.no)  
Nytt fra Nettet  
Aktivitetskalenderen  
MTV markerer Verdens AIDS dag  
*Skråblikk; i disse julebord tider...*  
Kontaktinfo til tillitsvalgte og ansatte

**PANT FOR DIN  
LOKALFORENING**



Støtt lokale aktiviteter  
Leksehjelp, omsorg,  
nettverk, hjelpekorps  
og mye mer.

**Pant. støtt og vinn.**

**Bli blodgiver  
- redd liv!**



# Ukens utvalgte

(tekst: Kristin Natvig)

## Bli bedre kjent med distriktets tillitsvalgte!

Denne veka er turen komen til distriktsstyret sin 2. nestleiar, **Ann-Kristin Stensen**.

### Kjappe fakta

*Bustad:* Bømlo

*Familie:* Gift, mor til 2 og fostermor til 1.

*Yrke:* Fostermor på heiltid (frikjøpt frå jobb).

*Tal år i Røde Kors:* 21.

*Tal år i noverande verv:* 1.

*Tidlegare verv:* styremedlem i distriktsstyret i 1 år, nestleiar i styret for Bømlo Røde Kors.

Leiar for besøkstenesta på Bømlo. Styremedlem, administrativ leiar og korpsleiar i Hjelpekorpset.

Ann-Kristin starta Røde Kors- "karrieren" sin i Hjelpekorpset og var aktiv der i 13 år, dei siste åra som korpsleiar. Ho ønskte nye utfordringar og fekk i oppgåve å re-starte besøkstenesta på Bømlo som då hadde lagt nede i 10 år. Ho har sidan vore leiar for besøkstenesta, ved sidan av at ho no er 2. nestleiar i distriktsstyret.



### Stolt over Hordaland Røde Kors

Å arbeide i Røde Kors på distriktsnivå er noko heilt anna enn på lokalplan, meiner Ann-Kristin: - Det har vore ein heil del å setje seg inn i, Røde Kors har mange aktivitetar som ikkje finst på Bømlo. Mangfaldet er utroleg spennande, og eg har lært veldig mykje dei siste to åra. Nå når eg har fått overblikket, er eg blitt endå meir stolt over Hordaland Røde Kors og å vere ein del av organisasjonen. Her er det så mange flotte frivillige og aktivitetar!

### - Vi må følgje tida

Når det gjeld Hordaland Røde Kors i tida framover, meiner Ann-Kristin at organisasjonen heile tida må vere behovsorientert. Elles er Ann-Kristin opptatt av beredskapsvaktene. – Denne ordninga er veldig spennande, og må bli utvikla vidare. Vi må syte for at den blir oppretthalden og fungerer godt i mange år.

### Besøkstenesta og blodgivarar

Som leiar for besøkstenesta i Bømlo er Ann-Kristin spesielt engasjert i å hjelpe eldre. – Behovet blir berre større og større fordi det offentlege ikkje maktar å ta hand om alle dei einsame og ofte helselause eldre. Enormt mange eldre sit veldig mykje aleine heime, og på sjukeheimane er det svært få aktivitetstilbod.

- Er det noko anna du "brenn" for?

- Ja, blodgivartenesta. Det er utruleg viktig å verve nye blodgivarar. Besøkstenesta på Bømlo valde i år å ha fokus på dette på 8. mai sidan me enno ikkje har eiga blodgivarteneste, og då verva me heile 80 blodgivarar på ein einaste dag! Det er mange for ein liten kommune som Bømlo, fortel ho stolt.

#### **- Utruleg bra tilbod til ei meiningsfull fritid**

Ann-Kristin er frivillig i Røde Kors fordi det er kjempegøy, seier ho, og ho føler at ho får veldig mykje att for innsatsen. – Ein byrjar gjerne med ein aktivitet, så kan ein starte opp eller gå vidare til noko anna og lære noko nytt. I Røde Kors er det mange kjekke menneske og eit godt sosialt miljø. Det er tilbod om mange gode kurs og god høve til personleg utvikling. Eg opplever å vere til hjelp og nytte, og får endå meir att.

Ann-Kristin skryter også av dei tilsette på distriktskontoret: - Dei er engasjerte og flinke, og eg er veldig nøgd med jobben dei gjer og støtta dei gir. Eg tykkjer dei gjer ein kjempejobb! seier ho.

#### **Ikkje nok tid til alt**

Ann-Kristin har ofte ikkje fritid til anna enn Røde Kors. - Då barna var små og nokon ringte til meg, var standardsvaret deira: "Mamma er på Jøde Koss!" ler ho. Ho bruker også mykje tid til å følgje opp barna sine fritidsaktivitetar. Elles har familien båt, og dei liker å farte på sjøen om sommaren. Ann-Kristin tilbringar også gjerne tid med vennar, og er med i venninneklubbar. – Og så har eg prøvd å syngje i kor, men eg måtte slutte, seier ho. – Det finst ikkje nok kveldar i veka!

## **DISTRIKTSKONTORET ÅPENT I ROMJULEN**

Distriktskontoret vil være betjent på alle arbeidsdager gjennom jul og nyttår, med en kjernetid mellom kl 1000-1400. Det kan godt være at vi er her før og etter kjernetiden også, men innenfor tiden er du sikker på å få svar på telefon og at noen åpner om du banker på.

Bemanningen blir mindre enn vanlig, så alt vi kan hjelpe deg med før den 18. desember eller etter den 2. januar 2011 er vi takknemlig for om du kommer med da.

Daglig leder, Lars Atle Skorpen, er tilgjengelig på både epost [lars.skorpen@redcross.no](mailto:lars.skorpen@redcross.no) og mobil 90553222 i hele ferieperioden (også høytidsdagene) dersom det oppstår alvorlige situasjoner som ikke kan vente.



# MEDLEMSMØTE

ÅPENT FOR ALLE I RØDE KORS I HORDALAND

Odd Grann, tidligere Generalsekretær i Norges Røde Kors og ivrig samfunnsdebattant innleder til debatt om

**”Er vi på vei inn i  
”gjør det selv omsorgen”  
med Røde Kors på sidelinjen, eller?”**

**Torsdag 27. januar,  
kl 18-20**

på distriktskontoret,  
Sandbrekkeveien 95, på  
Midtun

Økingen i antall eldre i befolkningen blir en av de store samfunnsutfordringene i årene som kommer, men er samtidig en av de største mulighetene. Denne utviklingen vil berøre alle som bor i Norge og være en

del av virkeligheten for alle deler av Røde Kors, enten vi driver med søk og redning, beredskap, omsorg eller med arbeid for barn og unge.

Bli med på møte denne kvelden. Hør entusiastene og medmennesket Odd Grann sine tanker om hvordan dette vil prege samfunnet og hvilke muligheter det har for Røde Kors. Delta i, eller lytt til debatten etterpå, om hva dette bør bety for Røde Kors i Hordaland.

Påmelding til [marian.hansen@recross.no](mailto:marian.hansen@recross.no) senest den 20. januar 2011.



**HORDALAND RØDE KORS GRATULERER  
ØKSNES RØDE KORS / NORDLAND RØDE KORS  
MED SUKSESSFULL LANSERING AV RØDE KORS BEREDSKAPSVAKT**

Øksnes Røde Kors i Nordland har som første lokalforening utenfor Hordaland lansert Røde Kors Beredskapsvakt. På under en uke etter lansering nærmer de seg nå 100 nye medlemmer i Røde Kors Beredskapsvakt, et imponerende resultat i en relativt liten kommune. Hordaland Røde Kors gratulerer med godt arbeid og ser frem til å følge andre lokale ledd omkring i hele landet, etter hvert som flere lanserer Røde Kors Beredskapsvakt.

### **KONTINGENTEN STIGER TIL KR 300,- FRA NYTTÅR**

Medlemskontingenten i Røde Kors stiger fra kr 250,- til kr 300,- for ordinært medlemskap fra januar 2011. Andre typer medlemskap øker tilsvarende.

Av økingen har Landsstyret vedtatt at

**40 % (kr 20,-) skal gå til lokalforeningen.**

**40 % (kr 20,-) skal gå til distriktet og**

**20 % (kr 10,-) skal gå til Norges Røde Kors.**

Fordelingen fra andre former for medlemskap blir tilsvarende i prosent.

Denne informasjonen kan komme til nytte i arbeidet med budsjettet for lokalforeningen for neste år. Husk i denne sammenheng å gjøre en klok vurdering av utviklingen av medlemstallet, både av hensyn til om noen faller fra pga økingen og hvor mange nye medlemmer dere planlegger med i netto tilvekst.

### **Twinkle, twinkle little star.**

**Sara Klevmar er spesialist på psykososialt arbeid, og arbeider for tiden i en av Røde Kors' spesialiserte kriseenheter, som sørger for grunnleggende helsetilbud til flomrammede barn og voksne i Sind i Pakistan. Her kan du lese hennes tanker og opplevelser fra felt.**

Skrevet av: Sara Klevmar

Barna i leiren sier at det er min tur til å synge, så jeg synger en svensk midtsommersang. De vil høre noe annet. Jeg synger "Twinkle, twinkle little star", mens jeg former diamanter og blinkende stjerner med hendene. En liten gutt står lengst ute til høyre og ser på oss. Han synger ikke med, bare står der og følger oss med blikket. Jeg ser rundt meg og teller de 43 barna som står i en sirkel rundt meg. Når jeg snur meg og ser til høyre igjen, har den lille gutten strukket hendene sine opp i luften. Han ser ut som han er opptatt av rytmen til mine hender. Så bøyer han nesten alle fingrene sine til de former en veldig liten og sakte blinkende stjerne.

Umenda bærer tre år gamle Aabida på sin venstre hofte. Jeg leser ansiktet hennes: utslitthet og sorg. Jeg sitter ved siden av mens en av våre frivillige snakker med henne. Hun trekker pusten dypt og begynner å fortelle oss om sitt nyfødte barn. En liten jente som overlevde i leiren i ti dager. Sjalet til kvinnen har samme farge som mørkt blekk, med innslag av et sort og hvitt mønster. Luften rundt oss er tung og lukter jord. Tre år gamle Aabida har på seg en tradisjonell shalwar kameez i rosa, og et dupatta skjerf i blått. De små plastskoene hennes er lyseblå og fulle av gjørme. Når det er på tide å gå snur jeg meg en siste gang. Det siste jeg ser er Aabida som tar hånden til den lille jenta ved siden av seg, og kysser den mellom hendene sine mens hun blir båret av gårde på morens hofte. Jeg stenger glidelåsen til myggnettet. Hodelykten er på og jeg ligger under bomullslakenet jeg bruker som dyne. Rommet er mørkt og fylt med kolleger fra hele verden. Jeg suger på en kvalmestillende tablett. Kirsebær eller skogsbær eller en annen kunstig bærsmak. Det smaker som en bit av himmelen. Jeg lukker øynene og lar meg selv flyte av gårde til en verden med elektrisitet, babyer med lubne kinn og responsive smil. En verden der det ikke finnes heroiske hjelpere, men der enkle mennesker prøver å gjøre sitt aller beste.

(klippet fra [www.rodekors.no](http://www.rodekors.no))





Bildet kan ikke vises. Datamaskinen har kanskje ikke nok minne til å åpne bildet, eller bildet kan være skadet. Start datamaskinen på nytt, og åpne deretter bildet på nytt. Hvis det ikke fungerer, må du kanskje sette bildet og deretter sette det inn på nytt.

## Her ser du våre julegavetips!

Klikk på varene for å se din julepris!

Bildet kan ikke vises. Datamaskinen har kanskje ikke nok minne til å åpne bildet, eller bildet kan være skadet. Start datamaskinen på nytt, og åpne deretter bildet på nytt. Hvis det ikke fungerer, må du kanskje sette bildet og deretter sette det inn på nytt.

**Rumpetaske u/innhold**



225.00

Les mer

Kjøp

**Førstehjelpsveske**



499.00

Les mer

Kjøp

**Førstehjelpspute**



199.00

Les mer

Kjøp

**Førstehjelpspute aktiv**



289.00

Les mer

Kjøp

**Vanntett førstehjelpsveske**



599.00

Les mer

Kjøp

**Førstehjelpsmappe**



299.00

Les mer

Kjøp

Ønsker du ikke lenger å motta nyhetsbrev fra Røde Kors Førstehjelp, eller ønsker du kanskje å melde på en venn?  
Bruk nyhetsbrev-boksen på [www.rodekorsforstehjelp.no](http://www.rodekorsforstehjelp.no)



## Medalje for langvarig og viktig arbeid

### **VOSS: Marit Rivenes fekk måndag Hordaland Røde Kors Omsorg si fortenestemedalje for langvarig og viktig arbeid.**

(klippet frå Avisa Hordaland)

- Det er veldig hyggjeleg at jobben ein gjer vert sett pris på, seier Marit Rivenes om tildelinga. Sjølv var ho heilt uvitande om kva som skulle koma då ho vart beden om å vera med på adventsmøtet til Voss Røde Kors Omsorg måndag.
- Eg vart oppmoda om å koma på møtet, og forsto at eg skulle få noko. Eg trudde kanskje eg skulle få ein blomebukett, så dette var heilt uventa og rørende, seier ho.

### Lang karriere

Marit Rivenes kom med i Røde Kors Hjelpekorps på Ringerike i 1956, og var aktiv i ti år før det vart eit opphald medan ho var småbarnsmor. I 1982 gjekk ho på ny inn i «aktiv teneste», denne gongen på Voss, og i besøkstenesta. Sidan har ho vore i denne tenesta, i første rekkje på Vetleflaten, der ho går med butikktralle.

- Men du kjem ikkje til å gje deg no?
- Nei, eg har tenkt å halda fram så lenge eg greier med det.

Tidlegare har Marit fått Norges Røde Kors si jubileumsnål for 25 års teneste.

Det var leiar av Hordaland Røde Kors Omsorg, Elin Bratthole, som delte ut medaljen i Røde Kors-huset måndag.



# Nå bør valgkomiteene starte sitt arbeid!

Det er ikke så lenge til det er valg i lokalforeningene som du tror, og derfor bør valgkomiteene på lokalt plan nå starte sitt arbeid, om de ikke allerede har gjort det.

RAGNHILD VATNE  
RAGNHILD.VATNE@RODEKORS.NO

## Hva bør gjøres?

- Valgkomiteen bør samles til et møte og legge en plan over arbeidet fremover.
- Oppdatere hverandre på gjeldende lover og valgregler. Vet du for eksempel hva som er den nedre aldersgrensen for å stemme på Røde Kors årsmøte?
- Innhente informasjon om hvem som er på valg og hva vervene innebærer.
- Oppdatere det sittende styret om fremdriften.

## Hvordan fungerer styret i dag?

Når nye personer skal velges inn i et styre, er det også greit å høre litt med medlemmer hvordan styret fungerer i dag. Er det spesiell kompetanse styret mangler, som man bør prøve å få inn?

Valgkomiteen har en veldig viktig jobb, nemlig å prøve å finne rett person på rett plass i Røde Kors organisasjonen!

Lykke til med det viktige arbeidet!

**Verden trenger medmennesker - rodekors.no**



## **”En reise i Henry Dunants fotspor” til Solferino i Nord-Italia.**

Bli med til Solferino i slutten av mars 2011. Felles tur for alle i Røde Kors i Hordaland som ønsker et dypdykk i Røde Kors opprinnelsen og historien, kombinert med en fin tur gjennom flotte landskap i Italia. Pris inkl reise, overnatting og mange måltid er ca kr 8000,- for en 4 dagers tur. Ta kontakt med [lars.skorpen@redcross.no](mailto:lars.skorpen@redcross.no) om du vil vite mer, eller melde deg på. Se også Ukeposten nr 47 for detaljer og dagsprogram ☺

## **Når nettene blir lange...**

**Kuldebølgen** har kommet over oss tidligere enn vi er vant til i år. Det meldes om kulde, kombinert med sterk vind mange steder i landet. Dette skaper utfordringer, spesielt i de landsdeler som ikke er vant til denne type vær.

**Kulden rammer spesielt bostedsløse, men kan også være en utfordring for bl.a. eldre, både i forhold til fysiologi og evnen til å mestre kulde og i forhold til oppvarmingsmuligheter (både tilgang og "sparetanke" ).**

Vi er også inne i julebordssesongen og tynnkledde festdeltakere må være litt ekstra oppmerksomme når de planlegger hjemturen.. Kulde, sterk vind og alkoholpåvirkning kan skape farlige situasjoner i de seine nattetimer denne helgen og vi ber folk passe ekstra godt på hverandre – i tillegg til å kle seg godt. Røde Kors har også sendt ut varslings til sine nattevandrere om å være ekstra oppmerksomme på ungdom som er ute på natten denne helgen.

### **Følt temperatur**

Følt temperatur er ikke en reell temperatur, og den sterke vinden vi har flere steder i landet nå medfører at følt temperatur er mye lavere enn reell temperatur man leser av på gradestokken. Blåser det liten kuling, ca 12 m/s, og gradestokken viser -7 er den følte temperaturen faktisk -14.

### **Forfrysninger**

Kulde kan føre til forfrysning. Ligger den effektive temperaturen på under -10 °C bør man sørge for vindtette ytterklær, skjerf og lue, samt å være i bevegelse!

### **Kuldeberedskap spesielt i forhold til sårbare hjemmeboende eldre**

Som nevnt over er mange eldre hjemmeboende i en spesielt sårbar situasjon nå i kulda. Røde Kors oppfordrer derfor også alle frivillige og ansatte generelt, og Besøksvennene spesielt, til å ta noen ekstra besøk og følge tettere opp hjemmeboende eldre i sprengkulda.

Vedlagt foreligger en sjekklister utarbeidet av professor i Geriatri Anette Hysten Ranhoff for Røde Kors.

## Nedkjøling (hypotermi) hos eldre:

1. Eldre som bor alene og har fysisk funksjonssvikt eller demens er særlig utsatt for nedkjøling i kuldeperioder. De må tilses regelmessig.
2. Temperaturen bør være minst 20 grader i alle rom de oppholder seg i.
3. Symptomer på nedkjøling (kroppstemperatur 35 grader eller lavere) er skjelving (kan mangle helt hos eldre), kald hud, slapphet, sløvhet og forvirring. I alvorlige tilfelle er det nedsatt bevissthet.
4. Ved slike symptomer på nedkjøling må den eldre personen raskt pakkes inn i tepper og liknende. Eventuelle våte klær må fjernes. Sett opp varmen i rommet.
5. Tilkall legevakt (ved milde symptomer) eller ambulanse (tel 113) ved alvorlige symptomer (redusert bevissthet).

Denne teksten er et veldig godt utgangspunkt for gode lokale saker i media. Har du spørsmål eller vil drodle litt rundt ideer, ta kontakt med mediaseksjonen på : [mediaseksjonen@rodekors.no](mailto:mediaseksjonen@rodekors.no) eller på tlf: **94872999**. Vi blir også glade for å se resultater av saker fra lokalmediene.

Finn også inspirasjon i denne saken fra Trønderavisa:  
<http://www.t-a.no/nyheter/article141386.ece>

## PANTO

Det er gode penger å tjene for lokalforeningene på pantelotteriet PANTO. Har du panto automater i ditt område, er det lite som skal til før automatene gir god inntekt til din forening. Under ser du utbetalinger til lokale ledd i Hordaland, frem til og med august i år. Når kommer din lokalforening på listen?

Distrikt	Røde Kors Lokallag	ReskKode	des'09	jan-aug	sum
Hordaland Røde Kors	Bergen Røde Kors	153965	4.762	33.531	38.343
Hordaland Røde Kors	Åna og Åsane Røde Kors	154909	1.315	9.256	11.172
Hordaland Røde Kors	Alvøen og Laksevåg Røde Kors	134	0	8.339	8.339
Hordaland Røde Kors	Nordhordane Røde Kors	393	427	3.499	3.926
Hordaland Røde Kors	Fana Røde Kors	131	1.592	0	1.592
			8.696	54.676	63.372

Vil du vite mer om hvilke muligheter Panto gir for dere lokalt, og tips om hva du må gjøre for å komme opp i en omsetning på Panto som gir lokale inntekter? Ta kontakt med [hakonlarsson.fedde@redcross.no](mailto:hakonlarsson.fedde@redcross.no) eller [lars.skorpen@redcross.no](mailto:lars.skorpen@redcross.no) så kommer dere rakt i gang.

# Informasjon om Røde Kors-butikken og salg av førstehjelpsprodukter

## **Ny løsning for Røde Kors-butikken**

Røde Kors-butikken skal i løpet av kort tid over på samme nettløsning som Røde Kors Førstehjelp AS benytter. Begge butikkene vil beholde sin egen profil, men det vil være mulig å bestille fra det samlede sortimentet med én pålogging og handlekurv. Grunntanken bak dette er både å få en bedre teknisk løsning for Røde Kors-butikken, og å tilby én portal som gir tilgang til alle Røde Kors-produkter.

Røde Kors Førstehjelp tilbyr førstehjelpsutstyr til det kommersielle markedet. Disse produktene kan også bestilles med rabatt for registrerte Røde Kors-ledd. Etter omleggingen vil Røde Kors Førstehjelp håndtere alt salg av rene førstehjelpsprodukter – også til hjelpekorps og lokalforeninger i Røde Kors.

## **Rabatt til Røde Kors-ledd**

Røde Kors-ledd vil som tidligere få en rabatt på disse produktene, der rabatten i utgangspunktet skal være slik at produktene kjøpes til selvkost. Dermed vil Røde Kors-ledd kunne ha fortjeneste av videresalg av førstehjelpsprodukter, slik mange gjør i dag. I tillegg vil alle distrikter som har inngått avtale med Røde Kors Førstehjelp motta en provisjon for salg av produkter og kurs i sitt område.

## **Prisendringer**

Dette betyr ikke at alle priser blir uforandret i forhold til dagens situasjon. For det første har produkter i Røde Kors-butikken gjerne blitt videreformidlet til innkjøpspris. Alle kostnader for administrasjon, fakturahåndtering og lager har da blitt belastet butikken eller avdelingene. Prinsippet som nå gjelder for Røde Kors-butikken, er at den skal være selvfinansierende. Produktene må derfor gis et påslag i prisen for å dekke faktiske kostnader. Dette vil gjelde både for produkter i Røde Kors-butikken, og for produkter som leveres av Røde Kors Førstehjelp. For det andre er mange av våre leverandøravtaler på overtid, siden reforhandlinger har blitt utsatt i påvente av avklaringer om Røde Kors-butikken. Med nye avtaler vil også prisene bli justert, noe vi allerede har sett for de produktene Røde Kors Førstehjelp har tatt over.

Foreningene vil altså oppleve at prisene kan endre seg noe i tiden som kommer. Både Røde Kors-butikken og Røde Kors Førstehjelp ønsker selvfølgelig å være foretrukken portal for leveranser til Røde Kors-foreningene. Vi vil derfor bestrebe seg på å holde prisene så lave som mulig. Røde Kors Førstehjelp vil være i tett dialog med Landsråd Hjelpekorps for å sikre at det produktutvalget som tilbys er kvalitetssikret og godkjent.

## **”En helt vanlig jul” – også for barn på Stord**

Nå er datoene klare for ”En helt vanlig jul” (jf. forrige utgave av Ukeposten). I Odda går arrangementet av stabelen 29.12., og i Bergen 30.12. Arrangementet i Bergen er også åpen for barn på Stord og omegn, som får skyss i egen buss. Så hvis du kjenner barn på Stord og omegn som trenger en ekstra oppmerksomhet i julen – gi gjerne beskjed! Vi trenger også frivillige som kan følge barna på bussen og delta på arrangementet i Bergen.

I Odda begynner brikkene å falle på plass – det blir kinobesøk, matservering og underholdning.

Vi trenger flere frivillige til arrangementene både i Odda og Bergen. Hvis du har kan avse litt tid i romjulen for å gi barn en fin juleopplevelse – ta kontakt!

Torunn Samuelsen

Koordinator for FERIE FOR ALLE

tlf. 47 70 22 35 [ferieforalle@gmail.com](mailto:ferieforalle@gmail.com)

[torubra@online.no](http://torubra@online.no)

## Foredrag på Bjørgvin VGS – Internasjonal dag for elevene

Bjørgvin VGS hadde i går internasjonal dag, og i den forbindelse var Røde Kors invitert. Lars Atle og jeg holdt foredrag om Røde Kors sitt internasjonale arbeid, og klarte å snike inn litt om hva vi gjør lokalt og nasjonalt.



Da vi skulle ha første gruppen slet vi litt med tekniske problemer, men det ordnet seg heldigvis veldig fort, og alt virket som det skulle.

Det er veldig vanskelig å snakke om alt Røde Kors gjør, for det er så mye, og det ble ikke lettere av at vi bare hadde 45 minutter tilgjengelig pr gruppe!

Daglig leder, Lars Atle, innledet med å snakke om hva Røde Kors står for, mandatet vårt og en snartur innom prinsippene, så fortalte han om klimaskapte naturkatastrofer, og at alle forskere er enig i at det blir mer naturkatastrofer i årene framover.

Da han hadde snakket litt om historien til Røde Kors, hva det hele begynte med, og Geneve-konvensjonene overlot han ordet til meg.

Jeg hadde gleden av å snakke om de forskjellige avdelingene og deres aktiviteter, blant annet friluftslivet til BARK, Besøktstjenesten til –Omsorg, Røde Kors Ungdoms På Flukt (rollespill) og leiteaksjonene til Hjelpekorpsset.

Når man bare har ca 10 minutter til å formidle alt av aktiviteter nasjonalt i Røde Kors er det vanskelig å få med alt, men jeg tror vi klarte å formidle det meste til ungdommene.

Ungdommene fulgte interessert med når vi snakket, og de aller fleste svarte "førstehjelp" når Lars Atle spurte hva de tenkte på når de hørte "Røde Kors". Noen svarte også "ski", og har tydeligvis vært i vinterfjellet og truffet på Hjelpekorpsene som er i fjellet.

Røde Kors Ungdom hadde også stand på skolen, og hadde et banner der man kunne legge fra seg avtrykk av håndflaten, for å vise at man er imot barnesoldater.

Mange av gruppene som var innom Lars Atle og meg var rød i hendene etter vannmalingen som Thomas Moe Johansen (Leder Hordaland Røde Kors Ungdom) stilte disponibel til barnesoldatmotstandere. Dette er et tegn på at dagens ungdom ikke er mye verre enn før, de tar viktige standpunkt, og de engasjerer seg!

Thomas holdt også et foredrag for en gruppe, der han fortalte om Røde Kors Ungdom, Ungdomsdelegater, Barnesoldatkampanjen, og om sin tid i Sudan der han var ungdomsdelegat.



Foredraget hans var så bra og engasjerendes at 2/3 av elevene på gruppen kom innom standen for å skrive seg opp på maillister og gi håndavtrykket sitt.

Det var ekstremt givende og motiverendes å være på Bjørgvin VGS og holde foredrag om Røde Kors, og jeg håper og tror jeg kommer til å få muligheten til å være med flere ganger! Man vet man snakker om noe viktig og interessant når 20-30 elever på 17-18år, rett etter lunsj, er helt stille og følger med på det du har å si!



Til sammen ble sammen holdt vi samme presentasjon 4 ganger, for 8 klasser. Over 150 elever fikk en dose Røde Kors denne dagen.

Tekst/foto:

Eirik Lossius Iversen, for Hordaland Røde Kors, 41 28 52 55 // 55 38 33 22

## **Nytt fjes blant de ansatte –**

### **Erik de Jong starter som flyktningguidekoordinator i Sveio**

Tekst: Anja Rørnes Tucker

Vi ønsker Erik de Jong velkommen som ny kollega ved distriktskontoret i Hordaland Røde Kors. Erik startet som flyktningguidekoordinator i Sveio 1. desember 2010.

Erik er religionshistoriker med hovedfag fra Universitetet i Oslo. Han er også utdannet lærer, og har jobbet ved flere videregående skoler i Oslo.

Selv har han erfaring som frivillig fra Ullensaker Røde Kors Hjelpekorps, hvor han var medlem fra han var 16 år til han var 19 år. Han har også kjennskap til flyktningguiden. – Jeg kjenner til flyktningguiden fra før, spesielt fra Haugesund. Der driver de med internasjonal kafé blant annet, sier han.

Stor tro på Røde Kors sitt arbeid og et ønske om å hjelpe til å nå målsettingene til Røde Kors var det som interesserte ham ved jobben. - Målet er å få flyktningene bedre integrert i samfunnet og å delta i det som skjer i lokalsamfunnet, sier Erik, som er sikker på at det vil bli mange utfordringer i den nye jobben.

Dette er en helt nyopprettet stilling. Derfor vil Eriks førsteprioritering være å opprette en base av frivillige, for videre å koordinere dem med flyktninger. Han er spent på både responsen i Sveio og på å møte flyktningene som er bosatt der.



## Julekampanjen 2010: "Gi til gode øyeblikk"

Denne uken sendes årets julekampanje ut til våre medlemmer og givere. Kampanjen formidler hvordan livet kan endres dramatisk på ett eneste øyeblikk for mennesker som rammes av krig og katastrofer, og hvordan Røde Kors er til stede for å hjelpe. Gjennom å støtte julekampanjen bidrar de å gi barn og deres familier gode øyeblikk i en vanskelig situasjon.

Kampanjen består av ett brev med giro som sendes til utvalgte medlemmer og givere, sammen med ett ark med fine til- og-fra-lapper. I tillegg legger vi til rette for at både privatpersoner og bedrifter kan starte sin egen juleinnsamling (elektron-

isk bøsse) på [www.minaksjon.rodekors.no](http://www.minaksjon.rodekors.no) eller runde opp i Lindex butikker i hele desember.

Frem til jul vil også alle redaksjonelle nyhetssaker knyttes opp mot konseptet "Gi til gode øyeblikk", slik at vi fremstår med et samlet budskap i alle kanaler i denne perioden.

God jul på [Gimedhjertet.no](http://Gimedhjertet.no)  
Nettbutikken er nå fylt med julegaver, julekort og nye symbolkort. Kortene kan både sendes fysisk og elektronisk. Butikken vil bli markedsført via [www.rodekors.no](http://www.rodekors.no), Facebook, Google og i Røde Kors magasinet.

Vi oppfordrer alle til å bidra til å markedsføre butikken i egne kanaler, som for eksempel på egne nettsider, i Røde Kors aviser og i lokalaviser (se vedlagte annonse) og ellers i kommunikasjon med medlemmer og frivillige.

Har du spørsmål om årets julekampanje, eller ønsker materiell tilsendt til annonsering?

Ta kontakt med:  
Marked Privat, Nina Larsen, <mailto:nina.larsen@redcross.no>  
Næringsliv, Anja Pogost, [anja.pogost@redcross.no](mailto:anja.pogost@redcross.no)  
Media, Astrid Arnslett, [astrid.arnslett@redcross.no](mailto:astrid.arnslett@redcross.no)



**Totalen i Hordaland kr 741 340,-**

### Topp 10

Os	84007
Bergen	80005
Voss	55973
Eidfjord	41835
Alvø/Lak	49587
Arna/Ås	38696
Dale	37020
Austevoll	33578
Stord	30358
Bømlo	29734

**HVA HAR DU PÅ  ?**  
**RØDE KORS-TELEFONEN FOR BARN OG UNGDOM**  
**800 333 21 / [WWW.KORSPAHALSEN.NO](http://WWW.KORSPAHALSEN.NO)**  
**LIVET ER LETTERE NÅR DU HAR NOEN Å SNAKKE MED.**

 Røde Kors

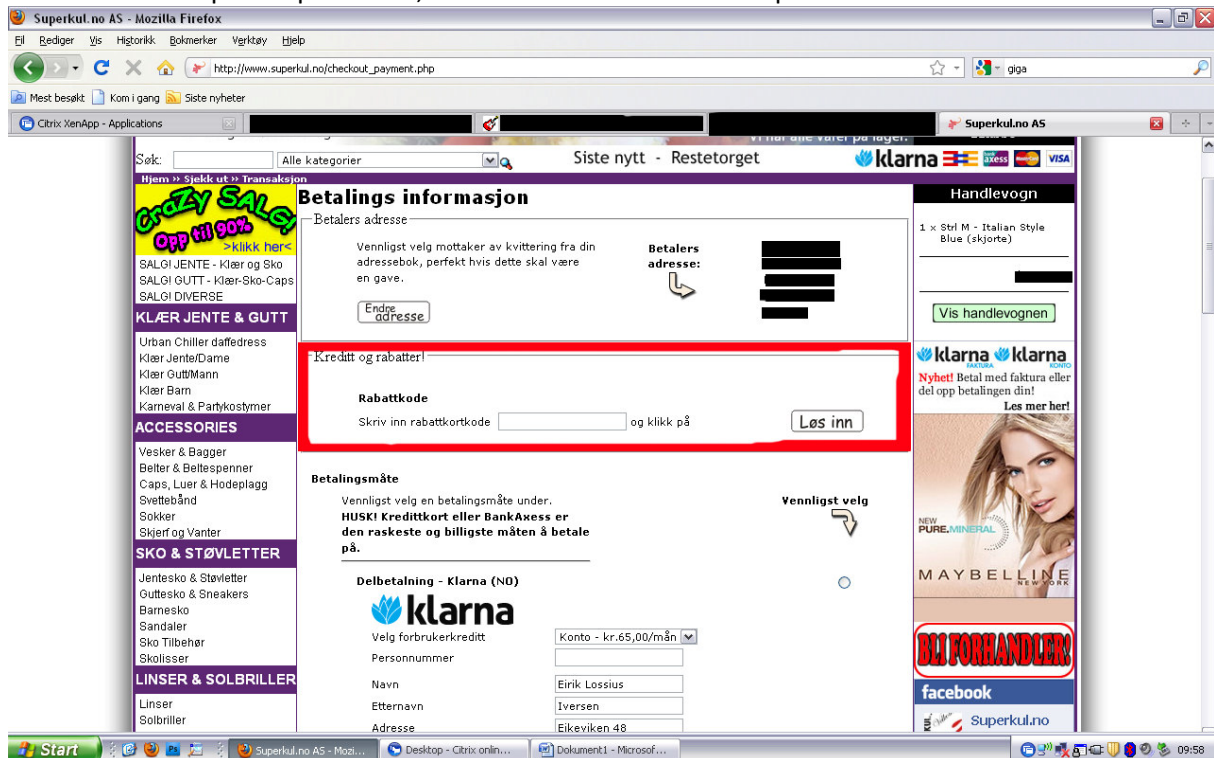
## Rabatt hos [www.Superkul.no](http://www.Superkul.no) for medlemmer i Hordaland Røde Kors Ungdom

Superkul er en nettbutikk der man kan kjøpe utrolig mye rart (og artig), og til overkommelige priser. Selv har jeg handlet der til halloweenfester med Arna og Åsane Røde Kors Ungdom.

De sender raskt etter man har bestilt, og servicen er upåklagelig.

Rabatten vi i Hordaland Røde Kors Ungdom har fått gjelder i 6 mnd, noe som vil si til ca 19. mai -11. Når man handler på hjemmesiden [www.superkul.no](http://www.superkul.no) er det et felt med "rabattkode" når man skal betale. Koden man skriver inn der er **HRKU** (som vist i bildet under).

Vi får 10% rabatt på **alle** produkter, inkludert de som allerede er på tilbud!

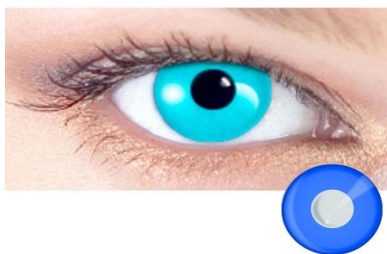


Du skriver inn koden i boksen i den røde firkanten, og klikker på "Løs inn".

Dersom du har andre rabattkoder er det bare mulig å bruke én kode.

## Eksempler på produkter:

### UV LINSE



Linsene de selger kommer i par, men dersom man har tenkt å bruke de mer enn én gang anbefaler jeg å kjøpe linseveske i tillegg.

Ved spørsmål kan dere sende mail til direkte til meg ([eirik.iversen@redcross.no](mailto:eirik.iversen@redcross.no)) eller kontakte Superkul.

## NYTT FRA NETTET

(her kan du lese overskrifter fra nytt om Røde Kors fra nettaviser eller papiraviser. Vil du vite mer, må du gå på nettet selv, kontakte avisen, eller vente til det lokale ledd deg gjelder sender oss noen ord og bilder ☺)

Sunnhordland	02 desember	Odda Røde Kors- gave fra Sunnhordland Sparebank
Avisa Hordaland	01 desember	Voss Røde Kors - Medalje for langvarig og viktig arbeid
NRK Hordaland	01 desember	Askøy Røde Kors – toppkandidater får ikke jobb
Gaysir	01 desember	Bergen Røde Kors – hvordan leve med AIDS
BT	01 desember	Bergen Røde Kors, Humanitært Forum – HIV/AIDS
Byavisen	30 november	Bergen Røde Kors - døråpnerprosjektet
Kirkens bymisjon	30 november	Samarbeid med Røde Kors om HIV/AIDS dagen
Askøyværingen	30 november	Askøy Røde Kors – Barneklubben er gratis
Askøyværingen	26 november	Askøy Røde Kors Møte i Barneklubben
Askøyværingen	23 november	Askøy Røde Kors, seminar om inkludering

Alle som skal ha et arrangement som det kan være nyttig at andre i Røde Kors vet om oppfordres til å sende dette til Ukeposten på så snart som mulig etter at arrangementet er bestemt gjennomført. På denne måten kan du få flere deltagere og/eller noen andre kan la seg inspirere av deres planer og sette i gang noe tilsvarende selv.  
SEND INN. Arrangementet blir stående på listen til etter dato for gjennomføring.

## AKTIVITETSKALENDEREN

14 des	Distriktsstyremøte
<b>2011</b>	
22-23 jan.	LOUP kurs, samling 3
14 feb	Distriktsstyremøte
18-20 feb	Aktivt Valg - lederkurs
26 feb-6 mars	Finsekurset
27 februar	Kinsarvik Røde Kors, 25 år
10 mars	Tyssedal Røde Kors, 70 år
11 mars	Distriktsstyremøte
11-13 mars	Distriktsårs møte
15 mars	START-samling på Stord
16 mars	START-samling på Voss
16 mars	Odda Røde Kors, 70 år
08 april	Folgefonn Røde Kors, 30 år
28 april	Storekalsøy Røde Kors, 60 år
06 mai	Øystese Røde Kors Omsorg, 40 år
08 juni	Austevoll Røde Kors, 60 år
17 mars	START-samling på Distriktskontoret
16-17 sept.	Tillitsmannsamling 2011
17-18 sept.	Fellesmøte Distriktsstyret og distriktsrådene
6-10 okt.	LANDSMØTE på Gardermoen
7 nov.	Fana Røde Kors Hjelpekorps, 70 år
22 nov	Fjell Røde Kors, 50 år





## LITEN OG HELT USKYLDIG

**BLI RØDE KORS-FADDER**



### MTV markerer Verdens aidsdag

Av Vibeke Sundsbø

(29.11.2010) Skjer det ingenting på Verdens aidsdag der du bor? Likevel lyst til å sette av kvelden til å lære mer om hiv? MTV viser dokumentaren "Me, Myself and HIV" den 1. desember.

Me, myself and HIV vises på **MTV Norge onsdag 1. desember klokken 20.20** og er en førstehånds fortelling om to unge personer som lever med HIV i USA og Zambia.

### Global markering

Me, myself and HIV sendes i primetime onsdag 1. desember på Verdens Aidsdag over MTVs nettverk bestående av 63 kanaler i 159 land som når ut til 596 millioner husholdninger. Den sterke selvfortalte dokumentaren vises på MTV Norge klokken 20.20 og dedikeres i tillegg en egen seksjon på alle regionale MTV-nettsider, inkludert [www.mtv.no](http://www.mtv.no). Dokumentaren gjøres også tilgjengelig, rettighets- og kostnadsfritt, for kringkastere i de 50 landene som er hardest rammet av AIDS-epidemien.



### Me, myself & HIV

Me, myself & HIV følger livene til Slim, 21; en DJ-spire og viktig musikkprodusent i Zambia, og Angelikah, 25; en høyskolestudent i USA. Dokumentaren forteller historiene deres fra begynnelsen; hvorfor de bestemte seg for å bli testet, livet umiddelbart etter de får resultatene, og videre helt frem til nåtid, hvor publikum får se komplikasjonene som HIV kan føre med seg i personers hverdag når det kommer til dating, arbeid og venner.

### MTVs Staying Alive-kampanje

Staying Alive ble lansert i 1998 og er en global multimedia HIV- og AIDS-forebyggende kampanje som utfordrer stigmatisering og diskriminering knyttet til HIV og AIDS, samt å utdanne unge mennesker i hvordan de kan beskytte seg selv mot smitte. Den Emmy-vinnende kampanjen inneholder dokumentarer, offentlige informasjonskunngjøringer, ungdomsforum og web-innhold. Staying Alive gir alle sine TV-programmerings rettigheter, uten kostnader, videre til globale tredjeparts kringkastere for å få det avgjørende forebyggingsbudskapet ut til et bredest mulig publikum. Kampanjen har et langsiktig samarbeid mellom blant andre; MTV Networks International, UNICEF og UNAIDS. Mer informasjon om Staying Alive finnes på [www.staying-alive.org](http://www.staying-alive.org). MTV Networks International er også en aktiv medlem av FNs Globale AIDS initiativ.

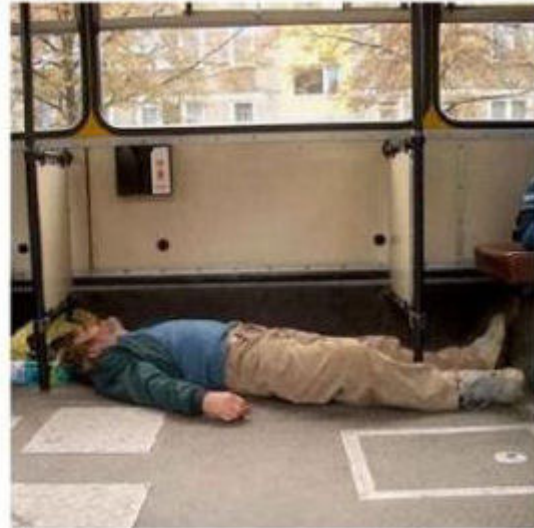
(klippet fra [www.rodekors.no](http://www.rodekors.no))

Skråblikk i disse julebordstider 😊

# Undersøkelser viser at å drikke er like bra avspenning som YOGA

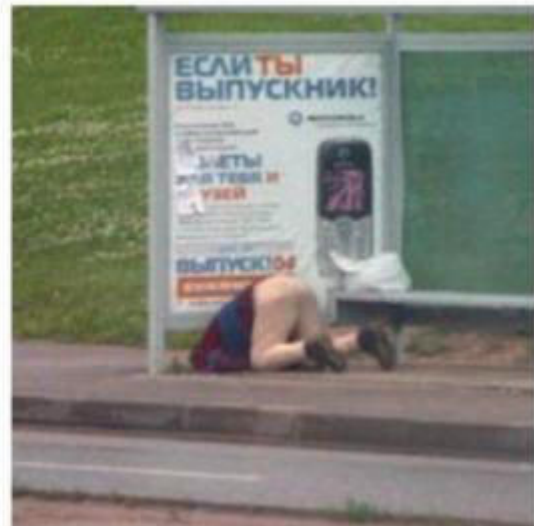
## Savasana

Posisjon for total avspenning



## Balasana

Denne posisjonen bringer total ro og fred



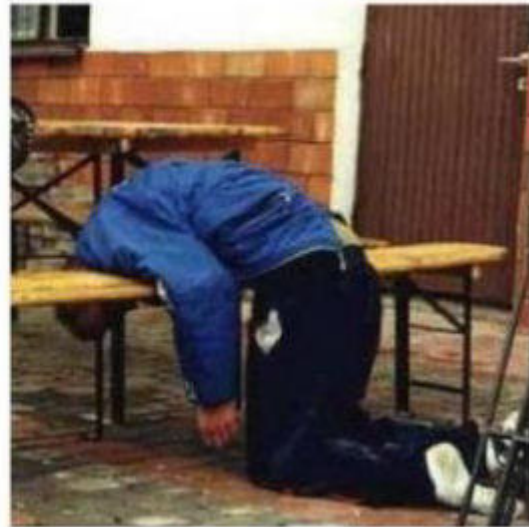
## Setu Bandha Sarvangasana

Denne posisjonen avspenner korsrygg og trøtte be n



### Marjayasana

Denne posisjonen stimulerer ryggsøylen .



### Halasana

Ypperlig for rygg og nakkesmerter .



### **Dolphin**

Ypperlig for skulder, overkropp, armer og ben .



### **Salambhasana**

En god øvelse for nakke, buk og rygg .



### **Ananda Balasana**

Denne posisjonen er bra for massasje av hofteledd .



## Malasana

Denne posisjonen styrker hofter og ryggmuskulaturen .



## KONTAKTINFORMASJON TIL TILLITSVALGTE I HORDALAND RØDE KORS

### Distriktsstyret

Distriktsleder	Audun A Ingvarsten	93033007	<a href="mailto:audun.ingvarsten@redcross.no">audun.ingvarsten@redcross.no</a>
1 nestleder	Kristian Strønen	92459949	<a href="mailto:kristian@stronen.com">kristian@stronen.com</a>
2 nestleder	Ann-Kristin Stensen	47833252	<a href="mailto:akstense@haugnett.no">akstense@haugnett.no</a>
Styremedlem	Jens Petter Gravning	97093701	<a href="mailto:jp.gravning@ulvik.org">jp.gravning@ulvik.org</a>
Styremedlem	Mona Flekke	92038722	<a href="mailto:bja-joer@online.no">bja-joer@online.no</a>
Styremedlem	Bjørn Olsen	97521664	<a href="mailto:bjorn.olsen@redcross.no">bjorn.olsen@redcross.no</a>
1 varamedlem	Regy Drange	95174260	<a href="mailto:regydrange@hotmail.com">regydrange@hotmail.com</a>
2 varamedlem	Øyvind Stang	47462168	<a href="mailto:stoy@lindas.kommune.no">stoy@lindas.kommune.no</a>
Leder HRKH	Geir Helleve	99228855	<a href="mailto:leder@hrkh.no">leder@hrkh.no</a> / <a href="mailto:geir@helleve.no">geir@helleve.no</a>
Leder HRKO	Elin Bratthole	97762099	<a href="mailto:elinbratthole@online.no">elinbratthole@online.no</a>
Leder HRKU	Thomas Moe Johansen	45676895	<a href="mailto:johmoetho@gmail.com">johmoetho@gmail.com</a>

### Kontrollkomiteen

Leder	Tor Stokke	93480315	<a href="mailto:tor.stokke@bkkfiber.no">tor.stokke@bkkfiber.no</a>
-------	------------	----------	--------------------------------------------------------------------

### Valgkomiteen

Leder	Arild Himle	41458490	<a href="mailto:ari-him@online.no">ari-him@online.no</a>
-------	-------------	----------	----------------------------------------------------------

## KONTAKTINFORMASJON TIL LOKALFORENINGER I HORDALAND RØDE KORS

Lokalforening	Leder	Mobil	E-post
Alvøen og Laksevåg	Ottar Leirgul	93428989	<a href="mailto:ottar.leirgul@ess-norway.com">ottar.leirgul@ess-norway.com</a>
Arna og Åsane (fung)	Rannveig V Langeland	98235700	<a href="mailto:styreleder@arna-rk.no">styreleder@arna-rk.no</a>
Askøy	Adrian Moylan	97408001	<a href="mailto:adrian.moylan@vogtviig.no">adrian.moylan@vogtviig.no</a>
Austevoll	Janette Kjellevoid	95723205	<a href="mailto:janette.k@lysglimt.net">janette.k@lysglimt.net</a>
Bergen	Trond Drager	95119189	<a href="mailto:trond@regard.no">trond@regard.no</a>
Bømlo	Dag Arne Eitrheim	90503036	<a href="mailto:dag.eitrheim@online.no">dag.eitrheim@online.no</a>
Dale	Frode Hesjedal	92881254	<a href="mailto:frode.hesjedal@gmail.com">frode.hesjedal@gmail.com</a>
Eidfjord	Isabell Gazowski	97515398	<a href="mailto:izabell_82@hotmail.com">izabell_82@hotmail.com</a>
Etne	Wenche I S Drange	91565711	<a href="mailto:wenche-irene@tveit.no">wenche-irene@tveit.no</a>
Fana	Fredrik A Aasebø	90266142	<a href="mailto:fredrik@rodekorsforstehjelp.no">fredrik@rodekorsforstehjelp.no</a>
Finse	Asbjørn Skjøthaug	91103768	<a href="mailto:ask@bnet.no">ask@bnet.no</a>
Fitjar	Lars Rydland	90699673	<a href="mailto:l-rydla@online.no">l-rydla@online.no</a>
Fjell	Anne-Gunn G Lie	92298240	<a href="mailto:miss.whiskey@live.no">miss.whiskey@live.no</a>
Følgefonn			
Fusa	Stig Berge	97652607	<a href="mailto:stig-be@online.no">stig-be@online.no</a>
Granvin	Hilde A Fjellsende	95149327	<a href="mailto:hilde_89_7@hotmail.com">hilde_89_7@hotmail.com</a>
Halsnøy	Ada I Normann	53476132	<a href="mailto:ada.normann@kvinnherad.kommune.no">ada.normann@kvinnherad.kommune.no</a>
Jondal	Jan Ove S Johansen	93454014	<a href="mailto:jan.ove.svaasand.johansen@kvamnet.no">jan.ove.svaasand.johansen@kvamnet.no</a>
Kinsarvik RKB	Turid Sandstå	97156621	
Kinsarvik RKH	Stig Hope	95707407	<a href="mailto:stig.hope@ullensvang.herad.no">stig.hope@ullensvang.herad.no</a>
Kvinnherad	Hildegunn H Slåke	94859991	<a href="mailto:hildegunnhauge@hotmail.com">hildegunnhauge@hotmail.com</a>
Nordhordland	Sverre Leon Hopland	93443370	<a href="mailto:operativleder@hrkh.no">operativleder@hrkh.no</a>
Nordheimsund	Arne Jostein Jensen	90554600	<a href="mailto:ajj@kvamnet.no">ajj@kvamnet.no</a>
Odda	Morten Miljeteig	41448397	<a href="mailto:oddarodekors@gmail.com">oddarodekors@gmail.com</a>
Os	Nina Solvår Sælen	92820798	<a href="mailto:nina_saelen@hotmail.com">nina_saelen@hotmail.com</a>
Osterøy	Håvard Helle		<a href="mailto:hvhelle@online.no">hvhelle@online.no</a>
Røldal	Aud N Lynghamar	99768252	<a href="mailto:audlyng@c2h.no">audlyng@c2h.no</a>
Samnanger RKB	Solveig K Vassenden	48124648	<a href="mailto:sol.vassenden@kvamnet.no">sol.vassenden@kvamnet.no</a>
Samnanger RKH	Finn Nilsen	91617220	<a href="mailto:finnni@online.no">finnni@online.no</a>
Stord	Jan Dagfinn Vik	95268234	<a href="mailto:jandv@broadpark.no">jandv@broadpark.no</a>
Storekalsøy	Merethe Kleppe		
Sund	Inge Olai Sangolt	45510508	<a href="mailto:inge.olai.sangolt@bkkfiber.no">inge.olai.sangolt@bkkfiber.no</a>
Sveio	John Anders Semb	47653189	<a href="mailto:jasemb@online.no">jasemb@online.no</a>
Tysnes	Halvor Jensen	92441411	<a href="mailto:korpsleder@tysnesrkh.no">korpsleder@tysnesrkh.no</a>
Tyssedal	Geir Guttormsen	41220978	<a href="mailto:geir.guttormsen@erametgroup.com">geir.guttormsen@erametgroup.com</a>
Ulvik	Vigleik Tjoflot	91595213	<a href="mailto:vigleikt@online.no">vigleikt@online.no</a>
Vaksdal	Roy Steinsland	47415293	<a href="mailto:roy.steinsland@epost.no">roy.steinsland@epost.no</a>
Voss	Marit Nedkvitne	90055083	<a href="mailto:marit.nedkvitne@bretve.com">marit.nedkvitne@bretve.com</a>
Vossestrand RKB	Ingrid Vangsnes	56520164	
Vossestrand RKH	Sigurd Sundsvoll	93443397	<a href="mailto:sigsu@online.no">sigsu@online.no</a>
Øygarden	Rune J Rong	90191014	<a href="mailto:runerong@broadpark.no">runerong@broadpark.no</a>
Øystese	Eilen Rykkje	99597831	<a href="mailto:reilen85@hotmail.com">reilen85@hotmail.com</a>
Ålvik RKB	Venche Jensen		<a href="mailto:vljijense@online.no">vljijense@online.no</a>

Ålvik RKH                      Per Chr Kjepso                      93432188                      [pckjepso@hotmail.com](mailto:pckjepso@hotmail.com)

## KONTAKTINFO RØDE KORS HJELPEKORPS I HORDALAND

### Distriktsråd

Distriktsrådsleder	Geir Helleve	93443350	<a href="mailto:leder@hrkh.no">leder@hrkh.no</a>
Nestleder/adm	Alf Magne Tveit	93443360	<a href="mailto:adm@hrkh.no">adm@hrkh.no</a>
Operativ leder	Sverre Leon Hopland	93443370	<a href="mailto:operativleder@hrkh.no">operativleder@hrkh.no</a>
Medlem	Oddbjørn Bratthole	93443376	<a href="mailto:odbr1@online.no">odbr1@online.no</a>
Medlem	Agnete Gilbakken	93443351	<a href="mailto:gilbakken@gmail.com">gilbakken@gmail.com</a>
Vara	Per Magne Eikeland	95988601	<a href="mailto:pme@haugnett.no">pme@haugnett.no</a>

### Områdeledere

Område 1 Leder	Håkon Olav Hadeland	93443371	<a href="mailto:olhadel@online.no">olhadel@online.no</a>
Område 2 Leder	Anne-Grete Bøe	93443372	<a href="mailto:ag3@broadpark.no">ag3@broadpark.no</a>
Område 3 Leder	Olav Kaastad	93443373	<a href="mailto:olav.kaastad@c2i.net">olav.kaastad@c2i.net</a>
Område 4 Leder	Reidar Gilbakken	93443374	<a href="mailto:gilbakkens@gmail.com">gilbakkens@gmail.com</a>
Område 5 Leder	Bjørn Arild Fjeldsbø	93443375	<a href="mailto:bjafje@gmail.com">bjafje@gmail.com</a>

### Korpsledere

Arna og Åsane	Geir Langeland	98235710	<a href="mailto:hjelpekorps@arna-rk.no">hjelpekorps@arna-rk.no</a>
Bergen	Monica Sæle	92094995	<a href="mailto:monicasele@gmail.com">monicasele@gmail.com</a>
Bømlo	Pål Espen Haukedal	95165852	<a href="mailto:eppesen@haugnett.no">eppesen@haugnett.no</a>
Dale	Jonny Bergo	92260297	<a href="mailto:jonny.bergo@hotmail.com">jonny.bergo@hotmail.com</a>
Eidfjord	Izabell R Gasowski	90562143	<a href="mailto:izabell.gasowski@kvamnet.no">izabell.gasowski@kvamnet.no</a>
Etne	Roar Fredriksen	98645694	<a href="mailto:roarfred@gmail.com">roarfred@gmail.com</a>
Fana	Frode Eithun	93436881	<a href="mailto:korpsleder@fana.rkh.org">korpsleder@fana.rkh.org</a>
Finse	Asbjørn Skjøthaug	91103768	<a href="mailto:ask@bbnett.no">ask@bbnett.no</a>
Fusa (operativ leder)	Stig Berge	97652607	<a href="mailto:stig-be@online.no">stig-be@online.no</a>
Jondal(operativ leder)	Jan Ove S Johansen	93454014	<a href="mailto:jan.ove.svaasand.johansen@kvamnet.no">jan.ove.svaasand.johansen@kvamnet.no</a>
Kvinnherad	Oddrunn Steinsland	97185410	<a href="mailto:oddrunn.r@hotmail.com">oddrunn.r@hotmail.com</a>
Laksevåg	Julie Henriksen	97078759	<a href="mailto:hennejul@live.no">hennejul@live.no</a>
Nordhordland	Inge Olav Skåden	41515430	<a href="mailto:korpsleder@nrhk.no">korpsleder@nrhk.no</a>
Nordheimsund	Kjersti Neteland	95140588	<a href="mailto:kneteland@hotmail.com">kneteland@hotmail.com</a>
Odda	John Olav Digranes	99288063	<a href="mailto:oddarkh@gmail.com">oddarkh@gmail.com</a>
Os	Kjetil Riseth Heggli	97676780	<a href="mailto:heggglid@hotmail.com">heggglid@hotmail.com</a>
Osterøy	Håvard Hongve Helle	91124881	<a href="mailto:hvhelle@online.no">hvhelle@online.no</a>
Røldal	Aud N Lynghamar	99768252	<a href="mailto:audlyng@c2h.no">audlyng@c2h.no</a>
Samnanger	Finn Nilsen	91617220	<a href="mailto:finnni@online.no">finnni@online.no</a>
Sotra	Raymond Marcussen	40045299	<a href="mailto:korpsleder.sotra@gmail.com">korpsleder.sotra@gmail.com</a>

Stord/Fitjar (OL)	Anita Halstensen	93046739	<a href="mailto:anitahalstensen@yahoo.no">anitahalstensen@yahoo.no</a>
Tysnes	Halvor Jensen	92441411	<a href="mailto:korpsleder@tysnesrkh.no">korpsleder@tysnesrkh.no</a>
Tyssedal	Geir Guttormsen	41220978	<a href="mailto:geir.guttormsen@erametgroup.com">geir.guttormsen@erametgroup.com</a>
Ulvik	Vigleik Tjøflot	91595213	<a href="mailto:vigleikt@online.no">vigleikt@online.no</a>
Vaksdal	Kjell Erstad	99538474	<a href="mailto:kjell.erstad@vaksdalnet.no">kjell.erstad@vaksdalnet.no</a>
Voss	Jan Erik Grande	90649374	<a href="mailto:korpsleder@vossrkh.no">korpsleder@vossrkh.no</a>
Vossestrand	Sigurd Sundsvoll	93443397	<a href="mailto:sigsu@online.no">sigsu@online.no</a>
Øygarden	Rune J Rong	90191014	<a href="mailto:runerong@broadpark.no">runerong@broadpark.no</a>
Øystese	Odd Arne Botnen	41104656	<a href="mailto:oddab1@hotmail.com">oddab1@hotmail.com</a>
Ålvik (adm leder)	Steinar Bøe	93462040	<a href="mailto:steinar.boe@kvamnet.no">steinar.boe@kvamnet.no</a>

## KONTAKTINFO TIL TILLITSVALGTE I HORDALAND RØDE KORS OMSORG

### Distriktsråd

Distriktsrådsleder	Elin Bratthole	97762099	<a href="mailto:elinbratthole@online.no">elinbratthole@online.no</a>
Nestleder	Neshe Lie	46966296	<a href="mailto:brulara60@yahoo.com">brulara60@yahoo.com</a>
Medlem	Odd H Dommersnes	92261275	<a href="mailto:ohdommer@online.no">ohdommer@online.no</a>
Medlem	Veronica Olsen	45602493	<a href="mailto:veronika.olsen@gmail.com">veronika.olsen@gmail.com</a>
Medlem	Anne Kvalheim	95108884	<a href="mailto:annekva@gmail.com">annekva@gmail.com</a>
Vara	Torunn Samuelsen	47702235	<a href="mailto:torubra@online.no">torubra@online.no</a>

### Lokalrådsledere

Alv./ Laksevåg btj	Ole Tollefsen	99385559	<a href="mailto:oletol@online.no">oletol@online.no</a>
Alv./ Laksevåg bark	Maria Nyland	45670797	<a href="mailto:sofakrok@hotmail.com">sofakrok@hotmail.com</a>
Arna/Åsane	Vigdis S Torvanger	47418365	<a href="mailto:vto@broadpark.no">vto@broadpark.no</a>
Askøy	Anne Fuhr	40220396	<a href="mailto:annefuhr@yahoo.no">annefuhr@yahoo.no</a>
Bergen	Zoita Jakobsen	93626960	<a href="mailto:jeany@broadpark.no">jeany@broadpark.no</a>
Bømlo	Grete Jorun Torkelsen	90737439	<a href="mailto:grete.jorun.torkelsen@haugnett.no">grete.jorun.torkelsen@haugnett.no</a>
Dale	Anne Marit Dalseide	99745595	<a href="mailto:dadida@tele2.no">dadida@tele2.no</a>
Etne	Solveig Stølås	53756281	<a href="mailto:solv66@tele2.no">solv66@tele2.no</a>
Fana – besøkstj	Sølvi Eltvik	91132196	<a href="mailto:soe-e@online.no">soe-e@online.no</a>
Fana - bark	Else Marie Jansen	91849623	<a href="mailto:elmarijan@yahoo.no">elmarijan@yahoo.no</a>
Fjell	Gerd Jorunn Vik	95997304	<a href="mailto:gerd.jorunn.vik@nav.no">gerd.jorunn.vik@nav.no</a>
Halsnøy	Ada I Normann	53476132	<a href="mailto:ada.nromann@kvinnherad.kommune.no">ada.nromann@kvinnherad.kommune.no</a>
Kvinnherad	Ola Lillesand	97122308	<a href="mailto:bryn-vi@online.no">bryn-vi@online.no</a>
Odda – besøkstj.	Torhild Haugland		
Odda – bark	Marianne Hansen	95967447	<a href="mailto:m.hansens@hotmail.com">m.hansens@hotmail.com</a>
Os – besøkstj	Ole Høgsve	41331988	<a href="mailto:olhoegsve@c2i.net">olhoegsve@c2i.net</a>
Os – åpne grenser	Nina Solvår Sælen	92820798	<a href="mailto:nina_saelen@hotmail.com">nina_saelen@hotmail.com</a>
Stord – besøkstj	Eldrid Tislevoll	90844217	
Stord – bark	Anne Kvalheim	95108884	<a href="mailto:annekva@gmail.com">annekva@gmail.com</a>
Stord – barnehjelp	Margit Mathisen	99167691	<a href="mailto:mar-hmat@online.no">mar-hmat@online.no</a>
Sund	Borgny Forland	95269196	<a href="mailto:borgny-forland@hotmail.com">borgny-forland@hotmail.com</a>
Tyssedal	Birthe Måge	47397271	<a href="mailto:oedna@online.no">oedna@online.no</a>
Vaksdal	Anna Bruvik	41323772	<a href="mailto:vaksdalrkhj@vaksdalnet.no">vaksdalrkhj@vaksdalnet.no</a>
Voss	Gudveig Rekdal	99325848	<a href="mailto:gudveig.rekdal@gmail.com">gudveig.rekdal@gmail.com</a>



Vossestrand	Ingrid Vangsnes	56520164	
Øystese	Kirsten Flotve		<a href="mailto:kirsten.flotve@hotmail.com">kirsten.flotve@hotmail.com</a>
Ålvik	Venche Jensen	47628486	<a href="mailto:vlijense@online.no">vlijense@online.no</a>

## KONTAKTINFO TIL TILLITSVALGTE I HORDALAND RØDE KORS UNGDOM

### Distriktsråd

Distriktsrådsleder	Thomas M Johansen	45676895	<a href="mailto:johmoetho@gmail.com">johmoetho@gmail.com</a>
Nestleder	Kathinka Aakenes	90791854	<a href="mailto:kathinka.aakenes@gmail.com">kathinka.aakenes@gmail.com</a>
Medlem	Kajsa C Amundsen	91 52 67 68	<a href="mailto:kajsa.amundsen@gmail.com">kajsa.amundsen@gmail.com</a>
Medlem	Kim Anh Le	99150360	<a href="mailto:kimanh86@hotmail.com">kimanh86@hotmail.com</a>
Medlem	Mir Karim	41442567	<a href="mailto:wild-amp@live.no">wild-amp@live.no</a>
Varamedlem	Eirik L Iversen	41285255	<a href="mailto:elliken.l.i@gmail.com">elliken.l.i@gmail.com</a>

### Lokalrådsledere

Arna og Åsane	Stian Malt	98235703	<a href="mailto:rku@arna-rk.no">rku@arna-rk.no</a>
Bergen	Martha Skog Astrup	91105875	<a href="mailto:rodekorsungdombergen@gmail.com">rodekorsungdombergen@gmail.com</a>
Bømlo	Malinn Hellen Seie	93049134	<a href="mailto:malinn92@hotmail.com">malinn92@hotmail.com</a>
Stord	Hild-Elin Husby	93421481	<a href="mailto:lh.rkung@gmail.com">lh.rkung@gmail.com</a>
Nordhordland	Stig Krossøy Nordvik	99429179	<a href="mailto:kvittingen@hotmail.com">kvittingen@hotmail.com</a>

## KONTAKTINFO TIL ANSATTE I JOBB FOR HORDALAND RØDE KORS

Lars Atle Skorpen		90553222	<a href="mailto:lars.skorpen@redcross.no">lars.skorpen@redcross.no</a>
Marian G Hansen		98853282	<a href="mailto:marian.hansen@redcross.no">marian.hansen@redcross.no</a>
Peter Hagelsteen		97110027	<a href="mailto:peter.hagelsteen@redcross.no">peter.hagelsteen@redcross.no</a>
Håkon Larsson-Fedde		93404595	<a href="mailto:hakonlarsson.fedde@redcross.no">hakonlarsson.fedde@redcross.no</a>
Thorbjørn Fosse		92410624	<a href="mailto:thorbjorn.fosse@redcross.no">thorbjorn.fosse@redcross.no</a>
Harald Granlund		91380721	

Linn Bratsberg (Voss)		48154669	<a href="mailto:linn.bratsberg@redcross.no">linn.bratsberg@redcross.no</a>
Ole Jacob Eide (Stord og Bømlo)		92827366	<a href="mailto:ole.eide@redcross.no">ole.eide@redcross.no</a>
Ellen Raknes (Arna og Åsane)		95104796	<a href="mailto:ellen.raknes@redcross.no">ellen.raknes@redcross.no</a>
Sarifa Moola-Nernæs (Kvam)		90676663	<a href="mailto:sarmoo@redcross.no">sarmoo@redcross.no</a>
Eirik L Iversen	frivillig	41285255	<a href="mailto:eirik.iversen@redcross.no">eirik.iversen@redcross.no</a>
Kristin Natvig	frivillig	99491893	<a href="mailto:kristin.natvig@redcross.no">kristin.natvig@redcross.no</a>
Kristin Lygre	frivillig	92497921	

## KONTAKTINFO TIL ANSATTE I JOBB FOR BERGEN RØDE KORS

Gunhild A Kjosnes		91327876	<a href="mailto:gunhild.kjosnes@redcross.no">gunhild.kjosnes@redcross.no</a>
Karianne Frønsdal		41550422	<a href="mailto:karianne.fronsdal@redcross.no">karianne.fronsdal@redcross.no</a>
Elisabeth Mathiassen		92436633	<a href="mailto:elisabeth.mathiassen@redcross.no">elisabeth.mathiassen@redcross.no</a>
Una Aagesen		97511736	<a href="mailto:una.aagesen@redcross.no">una.aagesen@redcross.no</a>
Melaku Dessalegn		97639938	<a href="mailto:melaku.dessalegn@redcross.no">melaku.dessalegn@redcross.no</a>
Lene Franco-Steimler		41179342	<a href="mailto:lene.franco-steimler@redcross.no">lene.franco-steimler@redcross.no</a>
Rita Hjellestad		97024448	<a href="mailto:rita.hjellestad@redcross.no">rita.hjellestad@redcross.no</a>

Tone Mossefin		47813080	<a href="mailto:tone.mossefin@redcross.no">tone.mossefin@redcross.no</a>
Ole Jakob Handal	frivillig	97737013	<a href="mailto:olehan@redcross.no">olehan@redcross.no</a>
Anne-Grethe Sørensen	frivillig	55307968	<a href="mailto:anneso@redcross.no">anneso@redcross.no</a>
Nina Bergby	frivillig	98439324	<a href="mailto:ninber@redcross.no">ninber@redcross.no</a>
Bjørn Olsen	frivillig	97521664	<a href="mailto:bjorn.olsen@redcross.no">bjorn.olsen@redcross.no</a>
Hans Haugen	Norges R K	90083434	<a href="mailto:hans.haugen@redcross.no">hans.haugen@redcross.no</a>

(Ukeposten er et uformelt informasjonsskriv fra Hordaland Røde Kors til alle frivillige i Røde Kors, og andre, som ønsker å motta det. Ukeposten er satt sammen av daglig leder i Hordaland Røde Kors, Lars Atle Skorpen. Innholdet er delvis fremstilt av medarbeidere ved distriktskontoret, delvis fremsendt av frivillige og tillitsvalgte og delvis klippet i fra Røde Kors kilder og norske medier)

