

Det giver dig mere indsigt

Nyhedsbrev

Juli 2012

HOVEDSTADENS RØDE KORS

Indhold:

- Med Hjemløsehuset på Møn
- Om at være "den levende ordbog"
- Førstehjælp i varmen
- Invitation til DHL-stafetten
- Gemmer der sig en indsamler i maven på dig?

Kære læser

Kalenderen viser sommer, hvilket er lig med ferie for rigtig mange mennesker.

Det er dog ikke en selvfølge, hvis man er hjemløs. Røde Kors arrangerer hvert år et sommerophold for nogle af hjemløsehusets brugere, og det giver et tiltrængt afbræk fra hverdagens hårde tid i København. Nyhedsbrevet var med i år, da turen gik til Møn til hygge, afslapning og rigtig god stemning.

Et andet sted, hvor der er god stemning, er i Røde Kors' lektiecafe. I månedens udgave af Nyhedsbrevet har vi talt med Hamza, som er frivillig og fortæller om lektiecafeen og dét at være etnisk frivillig.

Derudover bringer vi en række gode råd til at komme sikkert gennem sommeren uden ulykker i naturen, og opfordrer dig desuden til som frivillig at melde dig til DHL-stafet med Røde Kors.

Du kan også allerede nu melde dig til Røde Kors Landsindsamlingen, som i år ligger søndag d. 7. Oktober. Vi kan sammen gøre en forskel og sidst i denne måneds nyhedsbrev, er en video, som måske kan give anledning til endnu en kreativ indsamling.

Nyhedsbrevet holder sommerferie, og næste nyhedsbrev er på gaden i starten af september.

På vegne af hele redaktionen ønskes du en rigtig god sommer.
Charlotte Dons, redaktør

Sekretariatets sommeråbningstid uge 27 til og med uge 31:
Mandag til fredag kl. 10.00 – 14.00



■ Reportage

Med Hjemløsehuset på Møn

Hvert år inviterer Hjemløsehuset sine brugere på sommerferie. Turen er delvist finansieret af Hjemløsehuset og delvist af brugerne selv. Destinationen er altid til forhandling, men det ender som regel med den skønne gule murstenskoloni på Møn. Og denne sommer var ingen undtagelse.

Af Pia Tobberup

Mandag den 18. juni tog 6 medarbejdere og 14 brugere af Hjemløsehuset afsked med larmen, trængslen og den hårde hverdag i København. Fulde af forventninger vendte de næsen mod den store gule koloni på Møn, som Hjemløsehuset har besøgt hver sommer gennem en årrække. Flere af de tilstedeværende havde været med før, og det gjorde kun forventningens glæde større.

"Der er altid godt booket op på vores årlige tilbagevendende sommertur. Der kommer hele tiden nye til, men mange er gengangere. Og de glæder sig lige meget hver gang. For de fleste er de 5 dage på Møn jo årets højdepunkt – deres eneste mulighed for sommerferie," siger Sussi Nielsen, hun er pædagog og har været medarbejder i Hjemløsehuset i snart 7 år.

Fra brosten til naturgrund

Hjemløsehusets sommertur er da også, som sommerferier i det danske land er flest. Lange gåture ved stranden, kongespil på plænen, indsamling af sten ved vandet, røverhistorier og stenmaling ved bålet om aftenen, indkøbsture i det tyske, shopping i den nærliggende provinsby og sightseeing på den nærliggende havn.

"Vi tog tingene dag for dag. Det handler jo om at slappe af, nyde naturen og være sammen. Mange af brugerne har en temmelig hård hverdag, og de nyder at komme væk fra de daglige problemer i København og hygge sig sammen om de daglige sysler som at lave mad, tænde bål og vaske op," siger Sussi Nielsen.

Ugens højdepunkt

På spørgsmålet om, hvad der har været særligt godt eller udfordrende på dette års sommertur, svarer Sussi:

"Det har bare været en rigtig dejlig tur. Der var flere piger med denne gang, end der plejer, og det har måske blødet stemningen lidt op. Men der er nu som regel en rigtig god stemning på vores sommerferie. Brugerne er meget tolerante og hensynsfulde over for hinanden og gode til at indrette sig, så alle har det godt. Et af højdepunkterne har været, at vi onsdag fik besøg af et ægtepar, der hedder Anne og Verner. De kommer hvert år med brænde. Og så har de en kæmpe pose slik med til brugerne. Det er rigtig hyggeligt."

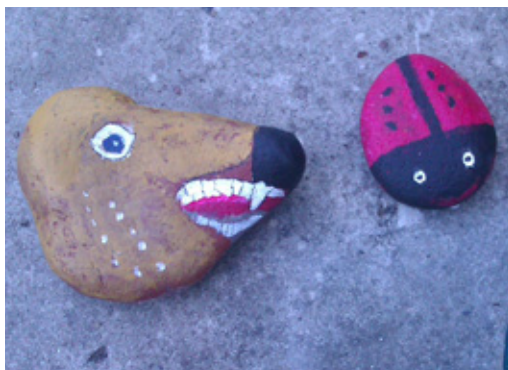


Et afbræk fra hverdagen

Kolonien på Møn ligger på en stor naturgrund, tæt på havet og langt fra de nærmeste naboer. Roen på stedet rammer de besøgende, så snart taskerne er pakket ud.

”Den her årlige sommerferie betyder rigtig meget for brugerne. De slapper af og nyder det. De er væk fra stofferne, de sover længe, og de spiser god mad. For dem er det et afbræk i en hård hverdag, som de har glædet sig længe til og kan tænke tilbage på længe efter. Som personale kan vi hurtigt mærke, hvor godt det gør dem at komme lidt væk,” siger Sussi Nielsen.

På spørgsmålet om, hvor turen går hen næste år, svarer Sussi med et smil: ”Det ved man aldrig. Men mon ikke det ender med Møn igen.”



■ Reportage

Om at være "den levende ordbog"

Det danske sprog har ry for at være et af de sværeste i verden at lære. Så når nye danskere kommer til landet, har de brug for hjælp til at lære sproget, kulturen, de nye skikke – og nogle kan have brug for hjælp til lektierne! Hamza er frivillig lektiehjælper, og vi har snakket med ham om det at være frivillig – og have en anden etnisk baggrund end dansk.

Af Amalie Niewald

Hamza er 33 år gammel og kommer fra Tyrkiet. Til daglig er han sous-chef i Fakta, og han har boet i Danmark i næsten syv år. Og så er han frivillig i Hovedstadens Røde Kors, hvor han er tilknyttet aktiviteten lektiehjælp. "Jeg hørte om lektiehjælpen, da jeg var i sprogskole. Det interesserer mig meget at hjælpe andre. Og så det er en stor fordel, at jeg er fra Tyrkiet og kan tale både tyrkisk og dansk – jeg bliver brugt som en levende ordbog", fortæller Hamza. Alle Røde Kors' lektiehjælpsaktiviteter foregår på sprogskoler, som den Hamza gik på. Han bruger sine fridage på at hjælpe de unge med deres lektier, fordi han rigtig gerne vil hjælpe dem, som har brug for det. Han har været frivillig i lidt over et år, og han er vild med det: "Når andre får hjælp og de bliver glade, så bliver jeg glad", fortæller han.

Lektiehjælpen er også et led i at fremme integrationen. Det kan være utrolig svært at deltage i sociale sammenhænge, hvis man ikke helt kan sproget. Derfor er det ikke kun lektiehjælp, men også sprogøvelser, som Hamza hjælper med. "Jeg er der som en ven, for at tale og lytte og selvfølgelig hjælpe til med lektierne hos dem, som har lidt svært ved det. Jeg bliver så glad, når jeg hjælper andre mennesker, som har brug for min hjælp". Det, at han er etnisk frivillig, ser han som en styrke – men det kan overraske nogle: "de frivillige og de unge bliver meget overraskede, når de ser en hjælper med en ikke-dansk baggrund. Især dem fra Tyrkiet, de bliver endnu mere overrasket og glade – så det er fedt".

Hamza er et godt eksempel på, at Røde Kors er til og for alle. Vi lever i et multikulturelt samfund, hvilket også skal afspejles i det store netværk af frivillige – alle er selvfølgelig velkomne uanset køn, religion og etnisk tilhørsforhold. Røde Kors søger altid flere frivillige med en anden etnisk baggrund end dansk. Hvis du har lyst til eksempelvis at være frivillig lektiehjælper, så kontakt frivillig aktivitetsleder Jacob Vagner Ludvigsen på tlf. 2265 0836 eller send en e-mail til integration.hrk@drk.dk.



Hamza er 33 år gammel og kommer fra Tyrkiet.

"Jeg bliver så glad, når jeg hjælper andre mennesker, som har brug for min hjælp."



Førstehjælp i varmen

Brandmænd, skovflåter eller flammer ved grillen. Det er blot nogle af de farer, du skal passe på, når du holder sommerferie på stranden, i skoven eller hjemme på terrassen. Vi har samlet nogle af Røde Kors' gode førstehjælpsråd, så vi kan gå en skøn OG sikker sommer i møde.

Flåten - en usynlig fare

Har du været en tur i skoven eller ligget på et tæppe i haven, er der måske risiko for, at du er blevet bidt af en skovflåt. Du må dog ikke fjerne flåten med neglene, olie eller lignende, da der så er fare for, at du ikke får fjernet det hele. I stedet skal du bruge en tægetang eller en pincet, der skal placeres så tæt på flåtens hoved som muligt. Når du har fået fat på den forreste del af flåten, skal du dreje et par omgange og fjerne den med et sejt træk. Det er vigtigt at holde øje med huden, der hvor flåten har siddet. Du kan eventuelt tegne en ring rundt om stedet med en kuglepen. Kommer der et rødt udslet, må du en tur til lægen.

Pas på brandmanden!

Svømmer du ind i en brandmand, mens du nyder, at det endelig er blevet varmt nok til en svømmetur i det danske farvand, behøver du ikke at søge lægehjælp. Du kan i stedet nøjes med at skrabe området med en barbarskraber eller en anden skarp genstand og efterfølgende skylle med saltvand. På den måde fjerner du goplens nældeceller.

Ramt af et hedeslag?

Har du glemt at drikke nok væske i sommervarmen? Så er du måske i risiko for at få et hedeslag, der som regel opstår ved en kombination af fysisk aktivitet, høj luftfugtighed og manglende væskeindtagelse. Oplever du svimmelhed, kvalme eller hovedpine, skal du flytte dig selv til køligere omgivelser, hvor du kan få dine hænder i køligt vand eller få kolde klude på dine underben, underarme eller pande. Sørg også for at få rigeligt at drikke. Hjælper ingen af delene, skal du tage til lægen eller på skadestuen.

Pas på grillen

Selvom det er dejligt at sætte tænderne i et par stegte bøffer fra grillen, skal du huske at holde øje med den tændte grill. Den udvikler nemlig kuliite - en gasart, som er farlig at indånde selv i meget små mængder. Du skal derfor undlade at anvende en grill i lukkede rum. Du risikerer nemlig at få kuliiteforgiftning. De første symptomer kan være kvalme, hovedpine og eventuelt brystmerter. Har du fået en kuliiteforgiftning, skal du hurtigt tage på sygehuset.



Vi har samlet nogle af
Røde Kors' gode
førstehjælpsråd, så du
kan gå en skøn OG
sikker sommer i møde!

Av, en forbrænding

Det kan være livsfarligt at få en forbrænding, der er større end et område svarende til en arm. Er uheldet ude, for eksempel når du griller, skal du sørge for at køle forbrændingen med vand, bede personen lægge sig ned og derefter ringe 1-1-2. Inden da skal du naturligvis sørge for din egen og den tilskadekomnes sikkerhed. Ved forbrændinger af mindre hudområder, skal du også køle forbrændingen. Køl indtil det ikke gør ondt mere. Opsøg læge hvis der er blærer, der er større end en femkrone.

Luk snitsåret

Har du hakket friske grøntsager i køkkenet og været uheldig at snitte dig selv i fingrene, skal du ikke fortvivle. Det er nemlig ikke svært at stoppe blødningen fra et snitsår, selvom det kan bløde kraftigt. For at mindske blødningen skal du lægge et sterilt kompres eller et rent stykke stof hen over såret. Hvis det er forurenset, skal du skylle det med rent vand først. Hvis såret er mere end halvanden centimeter langt, en halv centimeter dybt og gaber, skal du tage på skadestuen eller til lægen. Har du skåret dig andre steder, for eksempel over et led eller i ansigtet, skal du også opsøge læge.

Få ny viden om førstehjælp

Er du i tvivl om, hvordan du skal forhindre en drukneulykke eller redde liv ved en trafikulykke? Så kan det måske være en god ide at tilmelde dig et førstehjælpskursus. Røde Kors anbefaler, at du repeterer din viden hvert andet år. Du kan tilmelde dig et kursus via hjemmesiden www.rodekors.dk/foerstehjaelp eller kontakte Heidi Thomsen fra Hovedstadens Røde Kors på ht@drk.dk.



Invitation til DHL-stafetten

Igen i år afholdes DHL-stafetten i Fælledparken. Med over 130.000 deltagere er det verdens største motionsløb, som løber af stabeln fra mandag den 27/8 til fredag den 31/8. Og nu kan du løbe for Røde Kors, hvis du er frivillig.

Det er med et lidt andet fokus end at hjælpe andre, når der inviteres til løb i Fælledparken – det er nemlig for at hygge sig, have det sjovt og dyrke motion med kollegaer fra alle aktiviteter i Hovedstadens Røde Kors.

Røde Kors Asyl afdeling, de ansatte i HRK og Ungdommens Røde Kors er gået sammen om arrangementet, hvor der vil blive delt et stort telt til årets DHL. Asylafdelingen vil stå for at grille og har tilmeldt ikke mindre end 25 hold til at løbe. Ungdommens Røde Kors deltager med 2 hold og HRK har tilmeldt 5 hold. Indtil videre.

DHL-stafetten er for alle – man skal løbe på hold bestående af fem personer, som hver skal løbe fem km. Men der er også brug for en masse heppere – så skynd dig at meld dig til, enten som løber eller hepper. Du skal blot være frivillig eller ansat i HRK. Røde Kors vil løbe tirsdag den 28. august, og der vil komme nærmere info om tidspunkt og placering af det store fælles telt i august. Alle løbere får en særlig T-shirt, mens der vil være spise og drikke til hepperne under aftenens arrangement.

Skriv til Ulla Maribo på um@rodekors.dk og tilmeld dig. Du skal huske at skrive om du vil løbe eller heppe, og hvilken aktivitet du er frivillig i. Skriv gerne med det samme og inden den 1. august. Der er rift om pladserne – så skynd dig!



Gemmer der sig en indsamler i maven på dig?

Går du og overvejer at blive indsamler for Røde Kors søndag den 7. oktober i år, så kan vi måske hjælpe dig med lidt inspiration til at gøre dagen til en sjov og anderledes dag.

For indsamling til Røde Kors kan gøres på mange forskellige måder. Det fandt blandt andet Kajakpiloterne fra Amager Strand ud af. De har to år i træk samlet ind for Røde Kors ved at sejle rundt i deres kajaker i Københavns Havn og ved Amager Strand.



[Klik her for at se hvordan Kajakpiloterne samler ind for Røde Kors.](#)

Så måske kan din kommende indsamling foregå på rulleskøjter, skateboard, vandski eller hesteryg – you name it!

Hvis du har en god ide til at samle ind, så kontakt Mette Svensson på me@drk.dk eller 3833 6400, så I sammen kan få ideen omsat til virkelighed.

Spørgsmål og svar om indsamlingen

Hvor skal jeg møde op til indsamlingen?

Når du har tilmeldt dig indsamlingen, vil du blive kontaktet af den lokale indsamlingsleder, som vil fortælle, hvor du skal møde op. Her på hjemmesiden kan du også finde mødestederne og kontaktdata på indsamlingslederen.

Hvordan får jeg min indsamlingsbøsse?

Din indsamlingsbøsse bliver typisk udleveret på mødestedet og skal typisk afleveres samme sted igen.

Hvis jeg vil have en særlig rute?

Har du ønsker om en særlig rute skal du kontakte indsamlingslederen.

Må børn samle ind?

Ja! Børn under 11 år er velkomne, hvis de følges med en voksen. Børn og unge mellem 11 og 18 år må gerne selv samle ind, hvis de følges ad to og to.

Se flere spørgsmål og svar [her](#).

Læs mere på
facebook

Spred budskabet

Send nyhedsbrevet videre til venner og kolleger og vær på den måde med til at sprede det gode budskab. Skriv til nyheder.hrk@drk.dk, hvis

du vil til- eller framelde dig nyhedsbrevet. Har du ideer, gode historier eller andet, er du også velkommen til at skrive.

Tilmeld dig nyhedsbrevet på: hovedstaden.drk.dk under 'Nyheder'. Har du en historie til nyhedsbrevet? Så skriv til os på: nyheder.hrk@drk.dk. Husk at kigge på vores hjemmeside, som fortæller bl.a. om hvordan du kan: blive frivillig, give støtte, søge job hos HRK, blive medlem, mm.

Hovedstadens afdeling, Røde Kors
Nordre Fasanvej 224, 2., 2200 Kbh. N
Tlf.: 38 33 64 00, E-mail: hrk@drk.dk
www.hovedstaden.drk.dk