

Det giver dig mere indsigt

Nyhedsbrev

Februar 2013

RØDE KORS I HOVEDSTADEN

Indhold

- Familienetværket er en realitet i hovedstaden
- Tre timer, fem frivillige og 13 brudekjoler
- Frivilligt arbejde giver mange fordele
- Kvindenetværket i radioen
- Hvad sker der i februar?

Kære læser

Så har vi en ny omgang læsning klar til dig.

Her midt i vintermørket er vi glade for at kunne servere en masse lyspunkter: smukke brudekjoler, glade frivillige & en ny aktivitet. Og så kan du høre indslaget fra den dag Kvindenetværket var i radioen.

God læsning og god lytning.



Familienetværket er en realitet i hovedstaden

Familienetværket i Røde Kors Hovedstaden er endelig en realitet, og vi er klar til at give sårbare og udsatte familier et tiltrængt pusterum.

Af Pernille Larsen

Vi glæder os til at byde familier i hovedstadsområdet velkommen i Familienetværket, som er et tilbud til familier, der har svært ved at få hverdagen til at hænge sammen. Det kan skyldes økonomiske problemer, eller måske familierne mangler et socialt netværk. Vores mål er at tilbyde disse familier et pusterum, hvor de kan møde andre familier i samme situation og dermed skabe nye relationer, der kan hjælpe dem i hverdagen.

Tilbuddet gælder både børn og voksne: De frivillige i Familienetværket danner rammerne for, at familierne kan mødes og få nogle hyggelige oplevelser sammen. Det kan være familier, som ikke har tilknytning til arbejdsmarkedet, har økonomiske problemer, eller som generelt ikke selv har et stærkt socialt netværk.

”Vi ønsker at støtte de familier, der har det svært i hverdagen, og som ikke altid har overskud til at engagere sig socialt. Der kan være mange årsager til, at man som forælder – og familie – ikke føler, man slår til. Familienetværket er et tilbud til disse familier om at tale med andre familier og de frivillige og herigennem opleve, at de ikke er alene. Det kan være en befrielse at få hjælp fra andre,” siger Tina Ingerdahl, som er konsulent i Familienetværket.

Familienetværket i Røde Kors Hovedstaden er stadig i opstartsfasen, og planen er sammen med familierne at finde frem til aktiviteter, som alle kan få glæde af. Det kan for eksempel være fællesspisning og andre former for hyggeligt samvær.

Vi er allerede klar med en masse frivillige til at hjælpe til i Familienetværket, og vi håber at kunne blive omdrejningspunktet for københavnske familier, der har brug for et pusterum og en tiltrængt pause fra hverdagen.



”Vi ønsker at støtte de familier, der har det svært i hverdagen, og som ikke altid har overskud til at engagere sig socialt...”

Kontakt os

Familier, som kan have glæde af Familienetværket eller som blot vil høre lidt mere om tilbuddet, skal endelig ikke tøve med at kontakte os.

Ring eller skriv til konsulent Tina Ingerdahl.
Mail: tiing@rodekors.dk,
telefon: 38 33 64 00



Tre timer, fem frivillige og 13 brudekjoler

I novembernummeret kunne du læse om den store donation af designerbrudekjoler, der faldt i turbanen hos Røde Kors butikken på Gl. Kongevej. Nu er kjolerne blevet fotograferet, så alle kan se dem, og det var ikke bare ”another day at the office”.

Af Karen Hare

”Der er slet ikke plads nok inde i butikken, vi må lave det ude i vores have” sagde Jette, butikslederen. ”Jeg kommer gerne, men der er bare det, at jeg bliver blå som en smølf, når det er koldt” svarede Tone, da hun blev spurgt om at stille op som model. ”Selvfølgelig gør vi det! Jeg skal bare have en flash, for det er ikke sikkert, at der er naturligt lys nok”, sagde Kjeld, fotografen.

Så var banen kridtet op: Udendørs foto af 13 brudekjoler, midt i vinterkulden og helst indenfor et par timer, så ”modellen” kunne nå tilbage til jobbet. Men det gik, det var sjovt, og nu kan alle se billeder af kjolerne, både i butikken og på vores Facebook-side - her skal der komme et link senere! Så kender du nogen, der drømmer om en heftig brudekjole til en rimelig pris, kan du lige hviske dem det i øret!

*Sådan! Nu kommer kjolen
til sin ret - meget bedre
end på bøjlen.*



*Kjolerne har fået numre, så
Kirsten kan holde styr på dem.*



Har du en god historie?

Ja, sådan kan en eftermiddag for en skribent og en fotograf i kommunikationsgruppen se ud!

Vi er den frivilliggruppe, der skriver om Røde Kors Hovedstadens aktiviteter til [hjemmesiden](#), nyhedsbrevet, [Facebook](#) og pressen.

Hvis du har en god historie, så kontakt os endelig på nyheder.hrk@drk.dk.

Se kjolerne!

Billeder af kjolerne kan ses i Røde Kors butikken Gl. Kongevej 135 og på vores [Facebook-side](#).

De er skænket af Frederiksbergdesigneren Lasse Spangenberg og har udelukkende været brugt til opvisninger. De koster knap 2000 kr. pr stk. plus en rens.

Prøvning skal helst aftales forud, da kjolerne ikke hænger fremme. Ring til butikken mandage mellem 10.30 og 17.30 på **telefon 38 33 03 39**.



Færdigt arbejde. Butiksholdet (fra venstre: Inger, Jette og Kirsten) var på overarbejde, så glæden var stor, da billederne var i kassen.

Frivilligt arbejde giver mange fordele

Om kort tid sætter frivillige sig igen i sadlen for at lære andre voksne med en anden etnisk baggrund end dansk at holde balancen på en cykel og begå sig i trafikken. Men det er ikke kun deltagerne, der får noget ud af timerne på hjul. Det får de frivillige som regel også. Aktivitetsleder Sara Esdahl fortæller, hvad frivilligt arbejde gør for hende.

Af Rani Bech

Sidste sommer stod Sara Esdahl med et nyt eksamensbevis i hænderne og ledig tid kalenderen.

- Jeg ville bruge min tid fornuftigt og synes, at jeg har meget at give. Så jeg besluttede mig for, at jeg ville lave frivilligt arbejde. Min første tanke var, at jeg ville være besøgsven. Men da jeg også er jobsøgende, og en stor del af mine jobmuligheder ligger i udlandet, ville jeg ikke kunne binde mig for så lang tid ad gangen, som det kræver. Cykeltræningen passede bedre til det, jeg ville kunne give, fortæller Sara Esdahl. Inden hun nåede så langt, fik hun job hos Røde Kors i Geneve. Jobbet varede et halvt år. Da Sara Esdahl kom tilbage til Danmark, meldte hun sig så igen som cykeltræner. Men til samtalen viste det sig, at der var en ledig plads som aktivitetsleder, som hun var kvalificeret til. Så sådan blev det.

Frivillige lærer også noget

- Det gode ved den aktivitet, er, at den giver både mental og fysisk træning. Jeg har også lært en del om at tage ledelsesansvar og motivere folk. Frivillige giver det mest værdifulde, de har, nemlig deres tid. De kommer med et positivt loop af energi, som får det hele til at fungere. Det er meget vigtigt at passe på den, og derfor skal folk også have noget med sig hjem fra deres frivillige indsats, siger Sara Esdahl. Cykeltræningen havde for eksempel besøg af en pædagog, der lærte de frivillige nye lege, der kunne leges på en cykel.

- På den måde skal de frivillige ikke kun lære fra sig. De lærer også selv noget nyt og forhåbentligt sjovt og spændende. Næsten uanset, hvad man laver til daglig, vil man kunne bruge det, man får ud af frivilligt arbejde i mange andre sammenhænge – selv om det i enkelte tilfælde kan virke meget specifikt. Jeg tror, det skyldes, at der er en mening med det, der bliver gjort, siger Sara Esdahl.

Man kan mere end, man tror

Som master of disaster er hun uddannet til at arbejde med store katastrofer under helt andre forhold, end der hersker på de brede asfalterede cykelstier i det danske hovedstadsområde.

”Frivillige giver det mest værdifulde, de har, nemlig deres tid. De kommer med et positivt loop af energi, som får det hele til at fungere...”

Se Mohammed cykle!

Her kan du se kan du se en videoen fra dengang Mohammed lærte at cykle med Røde Kors.

Det kan være svært umiddelbart at få øje på en sammenhæng mellem at kunne træde i pedalerne herhjemme og forebyggelse af skader i forbindelse med naturkatastrofe i et land uden velfungerende infrastruktur. Alligevel kan Sara Esdahl kan sagtens overføre sine erfaringer fra cykeltræningen til sådan en situation.

- I mange ulande vil det være ret væsentligt at gennemføre cykeltræning. Når der fx er en orkan på vej, vil det i så fald være muligt at cykle rundt og advare folk, der ikke kan få informationerne via TV, radio eller telefon. Det at lære folk at cykle kan også være med til at skabe fællesskab og sprede glæde i en situation, der ellers kan virke håbløs, forklarer hun og påpeger, at begge dele er der også et stort behov for i de stille hjemlige katastrofer.

- Uanset, hvor travlt man har, er der altid lidt give, og man kan altid lidt mere end, man selv tror, man kan. Det handler om at finde den aktivitet, der passer ind i ens dagligdag lige nu og her, siger hun.



I september havde cykeltræningen besøg af Rytmik Grete for at lære de frivillige nye cykellege. Her er de i gang med "cykelslange". En person på cykel skal i samme tempo og mønster følge en gående person. Det er ikke så let, som man umiddelbart skulle tro – heller ikke for meget øvede cyklister.

Vil du være frivillig?

Hvis du har lyst til at være med til at få hjulene til at køre rundt i Røde Kors Hovedstaden, kan du tilmelde dig som frivillig på vores hjemmeside, hvor du også kan læse mere om alle vores andre aktiviteter. Klik [her](#).



Kvindenetværket i radioen

Den 5. januar var Kvindenetværket i Radio24syv. Kirsten fra "Q-net" i Røde Kors Hovedstaden blev interviewet af Michael Jeppesen og efterlyste i den forbindelse frivillige.

Af Sara Gollander

På trods af det 8 minutter lange radiospot mangler der desværre stadig frivillige til Kvindenetværket. I skrivende stund venter mindst en håndfuld voldsramte eller kriseramte kvinder på at få kontakt med en anden kvinde at tale med, tage på ture med, få praktisk hjælp fra, osv. Måske kender du en kvinde, der ville egne sig godt?

Hvis man er interesseret i at blive frivillig eller blot vil høre mere om arbejdet i Kvindenetværket, skal man kontakte Mette Svensson på telefon 38 33 64 00 eller mail på me@drk.dk.

Er du Kvindenetværkets nye frivillige?

Netværket søger modne kvinder i alderen 25+, som:

- gerne vil være kontaktperson for en voldsramt eller kriseram kvinde
- er psykisk robust, tolerant og god til at lytte
- kan forpligte sig i 1-1 1/2 år ca. 3 timer om ugen

Læs mere om Kvindenetværket [her](#).

Hør radiospottet her!

Spol 33 minutter frem for at komme direkte til spottet.

HØR INDSLAGET
I RADIO24SYV
HER



Hvad sker der i februar?

5., 16. og 26. februar: Intromøder i februar

Der er som sædvanlig intromøder for nye (potentielle) Røde Kors frivillige, hvor der gives en introduktion til alle aktiviteter i hovedstaden. Intromøderne afholdes:

- tirsdag d. 5. februar kl. 17-20
- lørdag d. 16. februar kl. 10.30-13.30
- tirsdag d. 26. februar kl. 17-20

Alle er på Nordre Fasanvej. Hvis du allerede selv er frivillig, opfordr da en ven, en kollega, en nabo eller et familiemedlem til at komme og høre mere om, hvilke muligheder der er for at blive frivillig i Røde Kors. Det er naturligvis helt uforpligtende.

Se mere [her](#).

20.-21. februar samt 27. februar: Førstehjælpskurser på engelsk

Der afholdes to førstehjælpskurser på engelsk denne måned. Spred ordet til folk, der kan være interesserede!

Den 20. og 21. februar afholdes et 8 timers kursus i basal førstehjælp, som også er godkendt, hvis man skal tage kørekort. Kurset løber over to aftener fra 17.30 til 21.30 begge dage.

Den 27. februar kl. 17.00-21.00 afholdes så et 4 timers kursus om førstehjælp til børn. Her undervises kursisterne fx i, hvordan man bør reagere, hvis et barn får noget galt i halsen, hvordan man håndterer forgiftninger og forbrændinger, hvordan man giver hjertemassage til børn mm.

For mere info og tilmelding, klik [her](#).

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 bl.a. fortæller om hvordan du kan: blive frivillig, give støtte, søge job hos Røde Kors i Hovedstaden, blive medlem, mm.

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

Læs mere på
facebook