

M.A.R.B.O.R.G



*Say no to drugs*

30.04.2012



## RAPPORT. KVINNEGRUPPA OG HERREKLUBBEN HÅREK 2011





## Innhold

Generell om bruk av tilskuddet .....	5
Fellestilbud for både kvinner og menn.....	5
Idrett mot rus .....	5
Rapportering Kvinnegruppa 2011 .....	5
Oppsummering Kvinnegruppa .....	5
Gjennomgang av tilbudene.....	6
Oversikt over Kvinnegruppas aktiviteter .....	6
Rapportering Herreklubben Hårek 2011 .....	7
Oppsummering Herreklubben (HH).....	7
Oversikt over Herreklubben Håreks aktiviteter .....	7
Erfaringer fra tilbudet.....	8
Måloppnåelse .....	8
Økonomi.....	9



## Generell om bruk av tilskuddet

*Kvinnegruppa* (Kv. Gr) er et rent MARBORG tilbud, mens *Herreklubben Hårek* (HH) er et samarbeid med *Kirkens sosialtjeneste-Huset*, *Røde Kors Nettverk*, *RIO* og *MARBORG*.

*Herreklubben* har i 2011 hatt to tilskudd, det ene som et samletilskudd fra *AVdir.* gitt MARBORG til bruk på de to prosjektene *Kvinnegruppa* og *Herreklubben*. Det andre tilskuddet ble tildelt kun til *Herreklubben* og ble gitt til *Kirkens Sosialtjeneste - Huset*, fra Helsedirektoratet.

*Kvinnegruppa* har kun hatt tilskudd fra *AVdir.*

Denne rapporten omhandler kun bruk av midler tildelt fra *AVdir.* til MARBORG, men oppsummerer samtidig alle tilbud i *Herreklubben* og *Kvinnegruppa*, uavhengig av finansiering.

## Fellestilbud for både kvinner og menn

De to gruppene har hatt en del faste, felles aktiviteter gjennom året. Dette har bestått av blant annet fysisk trening hver mandag og fredag, samt volleyball hver tirsdag. Tilbudene om fysisk trening tilbudet er generelle, og både kvinner og menn kan delta. Det samme gjelder deltagelse på fotballkamper, som også er tilgjengelig for begge gruppene.

Flere av gruppe - deltagerne har også deltatt som frivillige på *Buktafestivalen*<sup>1</sup>. Her har de fått både arbeidstrening og sosial trening, noe som har vært viktig for mange av dem. Det har i de siste årene hatt 30 - 50 frivillige som har deltatt på *Buktafestivalen* gjennom MARBORG/RIO. Ikke alle av disse har vært deltagere i Kv. Gr. eller HH, men mange har kommet i kontakt med organisasjonene, og derav fått mulighet til å delta aktivt på festivalen, gjennom sin deltagelse i en av de to gruppene.

## Idrett mot rus

Det har vært arrangert Idrett Mot Rus-IMR både i vinterhalvåret (april) og på sommer/høsten. I tillegg har det også vært deltagere på IMR sin landsamling i Oslo. Alle disse samlingene har vært åpne for både kvinner og menn, og har vært svært populære. I forbindelse med disse fellesaktivitetene benytter vi oss blant annet av telefonlistene for både *Kvinnegruppa* og *Herreklubben* for invitasjon av deltagerne, slik at de faller inn under tilbudet for begge disse gruppene, selv om de ikke er rene kvinne eller mannstilbud.

## Rapportering Kvinnegruppa 2011

### Oppsummering Kvinnegruppa

Kvinnegruppas tilbud må sees i nær sammenheng med *Kvinnenettverket Cora*, men må, sammen med *Herreklubben Håreks* tilbud, også sees i sammenheng med andre av organisasjonens sosiale aktiviteter og tilbud. Både *Kafé X*, *BrukerBasen*, *MARBORG* generelt og de andre tre organisasjonene har i tillegg egne tilbud om sosiale aktiviteter som mange ganger sammenfaller med tilbudene til Kv.Gr og HH.

---

<sup>1</sup> Tredagers musikkfestival i Tromsø. Har et nært samarbeid med MARBORG, RIO og Kafé X

## Gjennomgang av tilbudene

*Kvinnegruppas* tilbud har i 2011 bestått av fjorten tilbud av forskjellig art. Alle disse var rene *Kvinnegruppe* tilbud der deltagerne har bestemt innholdet i tilbudet. I tillegg kommer fellesaktiviteter med *Kvinnenettverket Cora*, *Herreklubben Hårek* og andre av organisasjonenes sosiale aktiviteter.

*Kvinnegruppa* har i 2011 ikke gjennomført noen fellestur slik som 2009 og 2010, da ble det gjennomført en årlig tur med Hurtigruta.

Tilbudet har i 2011 bestått av lokale møter/samlinger i Tromsø, samt at Bodø har en egen kvinnegruppe som også har møttes jevnlig. Bodø gruppen jobber i stor grad likt med *Kvinnegruppen* i Tromsø, men på et lavere nivå i forhold til antall arrangementer.

De lokale Tromsø arrangementene har i stor grad bestått av sosiale tiltak spredt over kafé besøk, kino og andre kulturelle tilbud. Disse har som oftest startet med et møte der kvinnene har drøftet utfordringer og problemstillinger som opptar dem, og som de sliter med, for så å avslutte arrangementet med noe hyggelig og positivt som f.eks. kino. Under følger oversikt over gjennomførte aktiviteter:

### Oversikt over Kvinnegruppas aktiviteter

Dato	Aktivitet
10. januar	Møte med andre kvinnegrupper
27. januar	Møte på Kafe X (tema: gravide i LAR)
19. februar	Gratis forestilling på Rådhuset «død hund»
23. mars	Sosialt tiltak, på Egon
22. april	Tur med fjellheisen «påskeaktivitet»
30. april	Konsert med Victor Wooten på kulturverkstedet kl. 20
11. mai	Møte på Globuskafe kl. 14 – 16
9. juni	Sushi - aften på Rå
14 – 17 juli	Bukta festivalen. Tilbud om helgepass
	Pause for sommerferie
25. August	Tilbud om frisør på Kafe X
15. sept.	Forestilling på rådhuset «Nordens Paris»
19.sept.	Planleggingsmøte på Kafe kl. 19 -21
23. sept.	Brukerkurs om brukervedvirkning på BrukerBasen
17. Okt.	Kino og mat

Det var også planlagt gjennomført et julebord, men dette ble avlyst grunnet stort frafall. Årsaken til dette er nok at desember er en hektisk tid, og at enkelte av deltagerne deltok på andre arrangementer, blant annet *MARBORG* sitt årlige julebord.

*Kvinnegruppa* er også med i et nettverkssamarbeid med fire andre lokale organisasjoner. Nettverket er et samarbeid mellom *RIO (rusmisbrukernes interesseorganisasjon)*, *Kirkens bymisjon*, *Røde kors*, *Kirkens sosialtjeneste* og *MARBORG*. Nettverket kalles *Kvinnenettverket Cora* og er et treårig prosjekt, med ulike tilskudds ytere.

***Kvinnenettverket Cora*** er et nettverk for "kvinner med en historie", hvor man samles til felles aktivitet som, teater, kafe – besøk, konserter, tema- kvelder, matlagingskurs, oppmerksomhets -

trening o.l. Tilbudet har spent fra deltagelse på TIFF – Tromsø internasjonale filmfestival, til besøk i det lokale klostret i Tromsø.

I Cora er kvinnene samlet på tross av ulike utfordringer og erfaringer i livet. **For å delta i Cora, må man gå via en av de fem ansvarlige organisasjonenes egne kvinnegrupper.** Dette for å kvalitetssikre nettverket blant annet i forhold til rus, og for å også gi et tilbud til kvinner i behov for et større og tryggere nettverk.

[Oversikt over Kvinnenettverket Cora sitt tilbud finnes som vedlegg, her:](#)

## Rapportering Herreklubben Hårek 2011

### Oppsummering Herreklubben (HH)

Aktivitetene som gruppa har gjennomført har hatt variabel deltagelse alt etter hva innholdet har vært den aktuelle dagen. Fotballkamper trekker generelt mange deltagere, men også fysiske aktiviteter som laserskyting og lignende trekker deltagere. HH har hatt mange aktiviteter, og mange av deltagerne deltar ikke på organisasjonenes andre sosiale aktiviteter. Det fremstår derfor som at HH har vært et positivt innslag for disse deltagerne, og har vært med på å øke deres sosiale nettverk, samt gitt aktiviteter til deltagere som ellers ikke ville hatt denne type tilbud.

Det har vært mye fokus på fotball siden dette var noe gruppa ønsket, men også mangelen på en engasjert leder av gruppa, har gjort at denne type aktiviteter har vært enklest å gjennomføre. Mer konkret i forhold til måloppnåelse finnes lengre ut i denne rapporten.

### Oversikt over Herreklubben Håreks aktiviteter

Det er gjennomført aktiviteter gjennom hele året, med noe spenn i aktivitetene. Detaljert oversikt følger under.

Dato	Aktivitet
28. januar	Fast «ut og spise/sosial møteplass»
09. februar	Tur på kino m/pizza
22. februar	Til 24. mars Oppstart av datakurs to ganger i uken av to timer
25. februar	Fast «ut og spise/sosial møteplass» Planlegging av vårens aktiviteter
19. mars	Hundesledetur (åpent også for barn)
20. mars	Fotballkamp. TIL - Haugesund (Samarbeid med Cora)
25. Mars	Fast «ut og spise/sosial møteplass»
1. april	Tur på kino m/pizza
6. april	Tur på Darklight (laserskyting) og kafé besøk
10. april	Fotballkamp. TIL – Start. Med mat og kos
16. April	Idrett mot rus, vinter
25. April	Fotballkamp. TIL - Odd Grenland. Med mat og kos
16. mai	Fotballkamp. TIL - Sarpsborg 08
19. mai	Fotballkamp. TIL – Viking. Med mat og kos
29. mai	Fotballkamp. TIL – Brann
16. juni	Fotballkamp. TIL – Lillestrøm. Med mat og kos
26. juni	Fotballkamp. TIL – Stabæk
14 – 17 juli	Bukta festivalen. Tilbud om helgepass

17. juli	Fotballkamp. TIL – Vålerenga
30. august	Fisketur med båten Caroline Mathilde
10. september	Idrett mot rus, høst
22. september	Black Rider. Hålogaland Teater
23. sept.	Brukerkurs om brukermedvirkning på BrukerBasen
2. oktober	Fotballkamp. TIL-Molde. Med mat og kos
16. oktober	Dickie Dick Dickens. Kulturhuset
20. november	Fotballkamp TIL-Rosenborg. Med mat og kos
25. November	Oppstart av datakurs

## Erfaringer fra tilbudet

Innholdet i tilbudet har blitt planlagt og bestemt via allmøter med gruppens deltagere. På denne måten har det vært høy grad av brukerstyring i tilbudet.

Det vi fortsatt ikke har lykkes helt med, er å finne aktuelle personer i gruppa som har kunnet ta det fulle og hele ansvar over gjennomføringen av tilbudet. Styringsgruppa har derfor vært inne og gjort en del jobb i forhold til organisering, utsending av invitasjoner pr tekstmelding, samt annet arbeid.

Vi har kun fått positive tilbakemeldinger fra deltagerne, og selv om enkelte har ønsket seg andre aktiviteter enn de som har blitt gjennomført, har alle hatt forståelse for at det er flertallet i gruppa som bestemmer, og at ikke alle ønsker kan bli oppfylt.

Antall deltagere pr. aktivitet har variert mellom 5 - 20, alt avhengig av hvilket innhold som til en hver tid har vært tilbudt i aktiviteten.

## Måloppnåelse

I prosjektskissen listet vi opp en del målsetninger for tilbudet. Disse var som følger:

1. Tilby en trygg, rusfri arena for nettverksbygging og egenutvikling
2. Skape økt sosial kompetanse og gi økt trygghet i forhold til utfordringer i hverdagen
3. Styrke den enkeltes muligheter for etablering av positive og utviklende nettverk
4. Tilby aktiviteter som verktøy for egenutvikling
5. Ha fokus på endringsprosesser som leder frem til økt ansvar i HH
6. Styrke brukermedvirkningen og skape en glidende overgang til brukerstyring i HH
7. Styrke ansvarsoppfattningen hos de av deltagerne som får ansvar i HH

Når det gjelder pkt. en og fire, er disse helt klart gjennomført. Når det gjelder pkt. to og tre, så er langt de fleste deltagerne i Herreklubben også bruker av andre av våre tilbud. De er enten brukere eller *frivillige i arbeidstrening* - FIA ved *Kafé X<sup>2</sup>*, beboere ved *BrukerBasen<sup>3</sup>*, eller deltar i andre tilbud f.eks. via Røde Kors. Det er derfor vanskelig å si at det spesifikt er *Herreklubben* som har ført til oppfyllelse av disse punktene. Til sammen danner i likevel disse tilbudene en meget god arena, der *Herreklubben* er en viktig tilbyder av aktiviteter i den for mange vanskelige tilden på kvelder og i helger.

I forhold til pkt. fem, seks og sju så føler vi at vi ikke er kommet helt i mål. Enkelte av gruppas deltagere har helt klart tatt ansvar i forhold til å dele ut billetter, lage mat ved samlinger og møter og

<sup>2</sup> Rusfri møteplass for nettverksbygging med muligheter for arbeidstrening. Tilbudet er brukerstyrt.

<sup>3</sup> Rusfritt, korttids, bo og oppfølgingstilbud etter institusjon eller fengsel. Tilbudet er helt og holdent brukerstyrt.



tilsvarende. Men å finne noen til å ta hele ansvaret med arrangering og gjennomføring av tilbudet, har vist seg vanskelig i 2011. Men vi jobber videre med gruppa, og styringsgruppa jobber videre som før inntil vi får noen fra *Herreklubben* som kan overta deler av styringsgruppas rolle. Det kan når denne rapporten skrives<sup>4</sup>, se ut til at vi har fått på plass en ansvarlig fra gruppens deltagere, det gjenstår å se om dette vil vare ved, og derved oppfylle deler av de siste tre punktene.

## Økonomi

**Det var ved utgangen av 2011 brukt kr 25 898,- av tilskuddet fra AVdir. Det vil si at kr 66 371,- ble overført til bruk i 2012.**

Dette er litt andre tall enn hva vi stipulerte av utgifter i vår søknad for 2012, men AVdir ble opplyst om de faktiske tall ved innsending «*Bekreftelse på tilskudd*» 31. mars 2012

<b>103 Kvinnegr/Herrekl.</b>	
<b>Inntekter/tilskudd mm</b>	Sum
Avdir	82 000
Overført fra 2010	10 269
<b>SUM inntekter</b>	<b>92 269</b>
<b>Utgifter</b>	
Kontor og driftskostnader	2 070
Reise, kost, konferanse	4 751
Sosiale tiltak	19 077
<b>SUM utgifter</b>	<b>25 898</b>
<b>Resultat 2011</b>	<b>66 371</b>

Vidar Hårvik

\_\_\_\_\_  
Daglig leder /prosjektleder  
MARBORG

Wibecke Årst

\_\_\_\_\_  
Styreleder  
MARBORG

**Vedlegg:** Oversikt over aktiviteter for *Kvinnenettverket Cora*

\_\_\_\_\_  
<sup>4</sup> April 2012

## Oversikt over aktiviteter for Kvinnenettverket Cora 2011

### Januar:

**Onsdag 5. januar.** Lunsj med Martha Otte fra TIFF på Røde Kors-huset fra kl 12.00 - 14.00. Hun vil ha en gjennomgang av filmene som blir vist på årets TIFF. Gi beskjed om du vi ha TIFF-armbånd inkl. 2 filmer. Påmelding.

**Mandag 10. januar** kl. 18,00. Evalueringsmøte på Røde Kors-huset med lett bevertning. Gjennomgang av evalueringsrapport og diskusjon om Coras framtid. Møteplikt.

### Februar:

**Mandag 28. februar** kl.12.00. Lunsj på Globus café i Storgata. Påmelding innen samme dag kl. 10.00.

### Mars:

**Torsdag 10. mars** kl.12.00. Tur til fjellheisen. Vi møtes på Røde Kors-huset kl.11.00 for smøring av matpakker. Ha på varmt tøy. Værforbehold (evt. utsettes til 14/3)

**Søndag 20. mars kl 18.00.** Herreklubben Hårek og Kvinnenettverket Cora inviterer til fotballkamp mellom **TIL - Haugesund**. Vi møtes på Røde Kors-huset 2 timer før kampstart til lett servering.

**Onsdag 23. mars** kl. 18.00. Maskelaging på Røde Kors-huset. Vi lager gips masker og maler. Ta fram kreativiteten og bli med! Lett bevertning.

### April:

**Tirsdag 12. april** kl.19.00. "En folkefiende" på Hålogaland Teater, oppmøte kl. 19.00 på teateret. Bindende påmelding innen tirsdag 5 april.

**Mandag 25. april kl 18.00.** Røde Kors Nettverk inviterer til fotballkamp mellom **TIL - ODD Grenland**. Vi møtes på Røde Kors-huset to timer før kampstart til lett servering. Mobil 95184960.

**Torsdag 28. april** kl.18.00. Thaimat aften på Røde Kors huset, laging av vårruller m.m. Påmelding innen tirsdag 26. mai.

### Mai:

**Onsdag 11. mai** kl.18.00. Poesikurs v/ Rita Lyder på Røde Kors huset. Inspirerende og kreativt kurs hvor man lærer seg å uttrykke seg med det skrevne ord. Lett bevertning.

**Mandag 16. mai kl 18.00.** Røde Kors Nettverk inviterer til fotballkamp mellom **TIL - Sarpsborg 09**. Vi møtes på Røde Kors-huset to timer før kampstart til lett servering. Mobil 95184960.

**Torsdag 19. mai kl 18.00.**Røde Kors Nettverk inviterer til fotballkamp mellom **TIL - Viking**. Vi møtes på Røde Kors-huset to timer før kampstart til lett servering. Mobil 95184960.

**Onsdag 25. mai** kl. 18.00. Besøk på Karmelittklosteret. Omvisning og et innblikk i nonnenes hverdag. Oppmøte på Røde Kors huset kl.18 for felles avgang.

**Søndag 29. mai kl 18.00.** Røde Kors Nettverk inviterer til fotballkamp mellom **TIL - Brann**. Vi møtes på Røde Kors-huset to timer før kampstart til lett servering. Mobil 95184960.

### Juni:

**Mandag 6. juni** kl 18.00. Kinokveld, vi møtes på Fokus kino kl.18 for kaffe og film.

**Tirsdag 14. juni kl 1300.** Skriveverksted på Kirkens bymisjon. Gratis lunsj. Instruktør er Rebekka Liabø. Verkstedet passer for alle som har lyst til å **skrive, dikte, fortelle, skrive ned tanker, ideer eller ord**. Vi bryr oss ikke om skrivefeil, ikke om håndskrift, men om det du vil fortelle!

**Torsdag 16. juni kl 18.00.** Røde Kors Nettverk inviterer til fotballkamp mellom **TIL - Lillestrøm**. Vi møtes på Røde Kors-huset to timer før kampstart til lett servering. Gi tilbakemelding innen onsdag om du vil delta. Mobil 95184960.

**Onsdag 22. juni** kl.12.00. Sommeravslutning for Cora. Dagstur til mini-Zoo i Ramfjorden med grilling i lavvoen. Vi møtes ved Røde Kors-huset for felles avgang kl.12.00. Ta gjerne med familien. Påmelding innen mandag 20. juni.

**Søndag 26. juni kl 18.00.** Røde Kors Nettverk inviterer til fotballkamp mellom **TIL - Stabæk**. Vi møtes på Røde Kors-huset to timer før kampstart til lett servering. Gi tilbakemelding innen onsdag om du vil delta.

### Juli:

**17. juli kl 18.00.** Røde Kors Nettverk inviterer til fotballkamp mellom **TIL - VIF**. Vi møtes på Røde Kors-huset to timer før kampstart til lett servering. Gi tilbakemelding innen onsdag om du vil delta. Mobil 95184960.

### August:

**Mandag 8. aug. Kl. 12.00.** Botanisk hage m/ omvisning av evt. ansatt. Wenche tar ansvar. Påmelding innen 5. aug. på mobil 45030592.

**Fredag 19.-21. aug.** Tur til Gammen i Simavika. Bær, tur og kos. Oppmøte Rødekors-huset kl 17.00. Påmelding innen 15. aug. Viktig da vi er avhengig av bil for å komme til Simavika. Ansvar Lill og Wenche.

**Tirsdag 30. august** er det mulig for dere å delta på en av to båtturer.

**Båttur nr 1:** Herreklubben Hårek og Kvinnenettverket Cora drar på felles båttur med M/S Caroline Mathilde **kl. 10.00 med retur kl 14.00**. Båtturen starter på kaia nedfor Hotel With. Klær etter forholdene. Fiskeutstyr fins ombord. Første mann til mølla. Påmelding snarest til Dan mobil 40413117.

### Båttur nr 2:

Aktivitetsgruppen Tromsø Røde Kors inviterer små og store til en båttur med M/S Caroline Mathilde. Båtturen vil gå fra kaia nedfor hotell With kl **16.30 med retur kl 20.00**. Vi får servert fiskesuppe og pølse på båten. Ta med varme klær. Første mann til mølla.

Bindende påmelding snarest og innen fredag 26. august kl 15.00. Påmelding til Tizita Girma [✉✉tizita.girma@redcross.no](mailto:tizita.girma@redcross.no) eller på mobil 91 86 28 43.

### **September:**

**Fredag 2.-4. sept.** Sandøy rorbu. Bil til Bellvika (Over Finnvikeidet) Fergen går kl 17.10 fra Bellvika. Vær ute i god tid. Nærmere beskjed om hva vi treng å ta med og om det går buss eller vi tar privat biler. Påmelding innen mandag 22. aug. Ansvar Monika og resten av arb.gruppa.

### **September:**

**Lørdag 10 .sept. Idrett MOT Rus Nord-Norge 2011** arrangeres på **TUILs nye arena i Tromsdalen**. Oppmøte/registrering på krøllgresset kl 11.00. Se Røde Kors-aktivitetskalender for program for dagen. Det er åpne garderobes, og gratis mat og drikke. Ingen påmeldingsavgift. Det er gjort avtale med Tromsø Camping om billig overnatting vegg i vegg med TUIL- arenaen.

Arrangementet er for de på/i institusjoner i Nord-Norge og andre som lever i en rusfri livssituasjon.

Kontaktperson: Dan Røberg, Kirkens Sosialtjeneste. Huset, E-post. [d.roberg@s-ks.no](mailto:d.roberg@s-ks.no)  
Mobil: 40413117

**Tirsdag 13. sept. kl 19.00-21.00.** Cora inviterer til ei innføring i Falun Gong v/Jørgen Josefson. Stikkord fysisk/meditasjonsmetoder for å bedre helse, styrke moralen og oppnå indre fred. Husk lette klær. Alle velkommen til å prøve noe nytt. Ingen påmelding, bare kom!

**Onsdag 14.sept.** Kafébesøk på ”Tante Inger te hus” i Skippergate/Tollbugate. Oppmøte kl 12.00. Ingen påmelding. På denne samlingen vil vi også høre om det er mange som har lyst å være med på en ”ferie tur” til våren. Dette med tanke på å få inn kroner til turen. Ideer som kalender salg og lignende. Ansvar arb.gruppa.

**Tirsdag 20. sept. kl 19.00-21.00.** Cora inviterer til ei innføring i Falun Gong v/Jørgen Josefson. Stikkord fysisk/meditasjonsmetoder for å bedre helse, styrke moralen og oppnå indre fred. Husk lette klær. Alle velkommen til å prøve noe nytt. Ingen påmelding, bare kom!

**Tirsdag 27. sept. kl 19.00-21.00.** Cora inviterer til ei innføring i Falun Gong v/Jørgen Josefson. Stikkord fysisk/meditasjonsmetoder for å bedre helse, styrke moralen og oppnå indre fred. Husk lette klær. Alle velkommen til å prøve noe nytt. Ingen påmelding, bare kom!

**Torsdag 29. sept. kl 19.00.** ”The Black rider” på Hålogaland teater. Musical med bla Morten Abel og Anneli Decker. Få billetter (10 stk) kan evt. kjøpe flere ved stor interesse (Med Hårek) På melding frist mandag 26. sept. Ansvar Lill.

### **Oktober:**

**Tirsdag 4. okt. kl 19.00-21.00.** Cora inviterer til ei innføring i Falun Gong v/Jørgen Josefson.

Stikkord fysisk/meditasjonsmetoder for å bedre helse, styrke moralen og oppnå indre fred. Husk lette klær. Alle velkommen til å prøve noe nytt. Ingen påmelding, bare kom!

**Tirsdag 11. okt kl 19.00-21.00.** Cora inviterer til ei innføring i Falun Gong v/Jørgen Josefson. Stikkord fysisk/meditasjonsmetoder for å bedre helse, styrke moralen og oppnå indre fred. Husk lette klær. Alle velkommen til å prøve noe nytt. Ingen påmelding, bare kom!

**Onsdag 12. okt. kl 18.00-20.00.** Cora inviterer til maskelaging på Røde Kors-huset. Maskene kan vi bruke på julebordet i desember. Påmeldingsfrist 10. okt. tlf 45 03 05 92, v/Wenche

**Tirsdag 18. okt. kl 19.00-21.00.** Cora inviterer til ei innføring i Falun Gong v/Jørgen Josefson. Stikkord fysisk/meditasjonsmetoder for å bedre helse, styrke moralen og oppnå indre fred. Husk lette klær. Alle velkommen til å prøve noe nytt. Ingen påmelding, bare kom!

**Mandag 24. okt. kl 18.00- 22.00** Scrapbooking på Rødekorshuset. Noe enkelt å spise. (Ost og kjeks) Lill har utstyr, men ta med de som har. Påmelding 21. okt. Ansvar Lill

**Tirsdag 25. okt. kl 19.00-21.00.** Cora inviterer til ei innføring i Falun Gong v/Jørgen Josefson. Stikkord fysisk/meditasjonsmetoder for å bedre helse, styrke moralen og oppnå indre fred. Husk lette klær. Alle velkommen til å prøve noe nytt. Ingen påmelding, bare kom!

### **November:**

**Tirsdag 1. nov. kl 19.00-21.00.** Cora inviterer til ei innføring i **Falun Gong** v/Jørgen Josefson. Stikkord fysisk/meditasjonsmetoder for å bedre helse, styrke moralen og oppnå indre fred. Husk lette klær. Alle velkommen til å prøve noe nytt. Ingen påmelding, bare kom!

**4.-6. nov.** Cora inviterer til **hyttetur** til Sommerøya. Mat og drikke kjøper vi. Skyss: private biler, eventuelt rutebuss. Tar cirka 1 1/2 time å kjøre. De som ønsker å bli kun en natt, kan gjøre det. Vi oppfordrer at noen melder seg frivillig til å sette sammen et program og inne-/uteleker. Ta med varme klær, slik at vi kan benytte oss av den vakre naturen der ute. Påmelding snarest, da det er en del ting som skal planlegges. Bindende påmelding til tlf 45 03 05 92, arbeidsgruppa.

noe nytt. Ingen påmelding, bare kom!

**Tirsdag 15. nov. kl 19.00-21.00.** Cora inviterer til ei innføring i Falun Gong v/Jørgen Josefson. Stikkord fysisk/meditasjonsmetoder for å bedre helse, styrke moralen og oppnå indre fred. Husk lette klær. Alle velkommen til å prøve noe nytt. Ingen påmelding, bare kom!

**Tirsdag 23. nov. kl 19.00-21.00.** Cora inviterer til ei innføring i Falun Gong v/Jørgen Josefson. Stikkord fysisk/meditasjonsmetoder for å bedre helse, styrke moralen og oppnå indre fred. Husk lette klær. Alle velkommen til å prøve noe nytt. Ingen påmelding, bare kom!

**Tirsdag 30. nov. kl 19.00-21.00.** Cora inviterer til ei innføring i Falun Gong v/Jørgen Josefson. Stikkord fysisk/meditasjonsmetoder for å bedre helse, styrke moralen og oppnå indre fred. Husk lette klær. Alle velkommen til å prøve noe nytt. Ingen påmelding, bare kom!



**Tirsdag 29. nov. kl 18.00** ” Et juleeventyr 2011” Hålogaland teater. Oppmøte på Røde kors kl: 17.00 (25 billetter) Det er mulig å ta barn med. Ansvar Linda

**Desember:**

**Fredag 9. des. kl 19.00** Julebord for Cora-jentene på Røde kors-huset. Alle tar med en liten gave til ca 30 kroner. Pent antrekk. Ansvar arbeidsgruppa, evt. Cora damene som melder seg frivillig.