



Denna månad känner vi oss extra peppade! En hel del har hänt sedan sist och vi är taggade till tänderna. Våra frivilliga har haft en kick-off inför hösten och vi har bland annat deltagit under **PEP-dagen** i Hagaparken, där några av oss sprang på ingen mindre än **Carolina Klüft**.

Under vecka 39 deltar vi i **Beredskapsveckan**, som är en informationskampanj från Myndigheten för beredskap (MSB) med syfte att öka människors motståndskraft inför samhällskriser och ytterst krig.

I detta nyhetsbrev kan du läsa om allt detta, mer om vad som har hänt sedan sist och vad som är på gång i våra olika verksamheter under kommande månad.



Foto: Kristina Wakander och Emilia Kaufeldt

AKTUELLT FRÅN FÖRTROENDEVALDA

Styrelsen

Nästkommande styrelsemöte äger rum den 28 september.

Har du frågor som du vill att styrelsen tar upp? Hör av dig till ordforande.solna@redcross.se.

Kick-off på Brunnsvikens handelsträdgård

En kick-off för kretsens alla frivilliga arrangerades den 10 september hos Brunnsvikens handelsträdgård. Flera av oss hade deltagit på PEP-dagen några timmar tidigare, så det var verkligen en händelserik dag.

Vi började med att presentera oss för varandra och alla olika verksamheter i kretsen. Sedan delade vi in oss i mindre grupper som skulle lära känna varandra bättre genom att hitta våra minsta gemensamma nämnare. Och vad det fanns mycket som vi hade gemensamt! Allt från engagemanget för mänskliga rättigheter till fjärilar.

Det hela avslutades med fika på Brunnsvikens utmärkta café, som vi även besökte förra året.



Foto: Gunilla Eklöf och Johan Magnéli

Ett särskilt tack till Brunnsvikens trädgård för gott fika och deras gästvänlighet!

PEP-dagen i Hagaparken

Den 10 september deltog vi, som en del av vårt samarbete med Solna stad, på PEP-dagen i Hagaparken.

PEP-dagen anordnas av Generation Pep. Det är en organisation som arbetar för att alla barn och unga i Sverige ska ha viljan och möjligheten att leva ett aktivt och hälsosamt liv. För att sprida rörelseglädje och kunskap om ett hälsosamt liv har Generation Pep skapat konceptet Pep Dag. Syftet är att ge barn och unga möjlighet att hitta sin rörelseglädje i olika former och få kunskap om hälsosamma matvanor. Frontfigurer för PEP är bland annat Prins Daniel och Carolina Klüft.



Foto: Kristina Wakander

Vi fanns för första gången på plats på PEP-dagen. Vi hade många funderingar innan om vad vi skulle göra, hur vi skulle presentera oss, och inte minst – hur vi skulle mottas på en dag som främst inriktar sig till barn och unga. Vi landade i att några glada frivilliga, en nalle, några ballonger och plåster och ett gäng broschyrer skulle vara en lagom insats såhär första gången.

Vi trodde nog att vår närvaro skulle gå ganska obemärkt förbi, med tanke på allt roligt som erbjöds barnen. De sprang lopp, hoppade hopprep, testade ett otal olika sporter, det fanns hästar att prova att rida på. Att vi skulle fånga deras intresse var inget vi räknade med.

Tanken med nallen och plåstren var att barnen skulle få "plåstra om" den "skadade" nallen, medan vi på ett enkelt sätt pratade om värderingar (i linje med Röda Korsets). Ett paket plåster och ett tjugotal ballonger hade vi med oss, och trodde att det skulle räcka fint. Men tji fick vi! Vilken succé det blev. En timme in i arrangemanget fick fler plåster köpas in, och i slutet av dagen hade vår fina nalle blivit omplåstrad ungefär 200 gånger. Ballongerna var slut långt innan vi skulle gå hem.



Foto: Kristina Wakander

En succé med andra ord. Vi kommer att återkomma nästa år, nallen kommer då att få med sig åtminstone en kompis. Vi kommer att ha med oss många plåster och ballonger, och hoppas på lika fint väder som i år!

Av: Kristina Wakander, styrelseledamot och kassör

Mötesplatsen i Bergshamra

Vi har öppet varje vecka med försäljning av second-handvaror. Kom gärna in för ett samtal över en kaffe och hembakt fikabröd. Vi har även **sopplunch** en torsdag i månaden, som denna månad äger rum den 19 oktober.

Öppettider:

Tisdagar kl. 10-17 (Skapande verksamhet kl. 14-17)

Onsdagar kl. 10-17

Torsdagar kl. 10-17

Fredagar kl. 10-17 (Sittgymnastik kl. 10:30-11:15)

Lördagsöppet: 18 oktober, kl. 12-16

Discgolf: på Bergshamras DiscGolfPark i samarbete med Solna stad. Banan tar cirka 20 minuter att genomföra och är nybörjarvänlig. Frisbees finns att låna på mötesplatsen.



Björnstigen 10

Telefon: 070-072 80 37

E-post: butiken.bergshamra@redcross.se

Sittgymnastik: Rörlighetsträning med följsamma rörelser till musik som anpassas utifrån dagsform.

Vi behöver fler volontärer:

Gärna du som vill hjälpa till regelbundet.



Mötesplatsen Råsunda

Vi har öppet varje vecka för köp av second-handvaror och fika.

Öppettider:

Måndagar kl. 14-18

Onsdagar kl. 12-16

Torsdagar kl. 14-18

Lördagar kl. 11-15

Vi behöver fler volontärer:

Gärna du som vill hjälpa till regelbundet.



Råsundavägen 145

Telefon: 070-072 80 38

E-post: butiken.rasunda@redcross.se

AKTUELLT FRÅN VERKSAMHETERNA



Språkcafé i Bergshamra

Vi träffas på mötesplatsen i Bergshamra
onsdagar 10:30 -12:00

Kontaktperson: Kjell Elenius,
transvenska.solna@redcross.se

Språkcafé i Råsunda

Vi ses på onsdagar 17.30-19.00 på
Råsundavägen 145 i Solna.

Det finns plats för fler deltagare så känner du någon som vill lära sig mer svenska tipsa dem om vårt språkcafé. Det är bara att dyka upp och se om det passar för dig.

Välkommen!

Kontaktperson: Anna Dahlman,
transvenska.solna@redcross.se



Rödakorsvärdar

Vi finns i entréerna på Nya Karolinska och i Q-huset (tidigare Astrid Lindgrens barnsjukhus). Just nu söker vi fler frivilliga. Är du intresserad? Skicka då in en intresseanmälan [via denna länk](#).

Kontaktpersoner: Ingela Månson och Ann-Marie Wahlbäck,
rodakorsvardar.solna@redcross.se eller solna@redcross.se



Första hjälpen och HLR

HLR-kurserna är mycket populära och det är många som står på väntelistan. Den 12 september var det en kurs för barn och nästa tillfälle för vuxna är den 3 oktober.

Alla kurser som ligger på Rödakorsets hemsida är bokningsbara för frivilliga. Övriga intresserade kan gå in på Röda Korsets hemsida och anmäla sig till kurser i Stockholmsområdet.

Kontaktperson: Christina Wising,
utbildning.solna@redcross.se

**Tipsa gärna om
våra verksamheter!**



AKTUELLT FRÅN VERKSAMHETERNA



Krisberedskap

Vi erbjuder medmänskligt stöd och praktisk hjälp åt drabbade och deras närstående i händelse av en kris i vår egen kommun eller i närliggande kommuner.

Vill du vara med i detta viktiga arbete eller få mer information om krisberedskap?

Beredskapsveckan - under vecka 39 deltar vi en informationskampanj från Myndigheten för beredskap (MSB) med syfte att öka människors motståndskraft inför samhällskriser och ytterst krig. Vi dukar upp bord på mötesplatsen i Råsunda med produkter som kan vara bra att ha hemma och sprider samhällsviktiga information till besökare.

Kontakt: Barbro Miljand, solna@redcross.se



Väntjänsten

Väntjänsten är en besöksverksamhet för äldre boende i Solna. Efter sommaruppehållet är vi nu igång igen och har möjlighet att erbjuda fler äldre besök.

Du som är intresserad av att få besök var eller varannan vecka av en volontär från Röda Korset, ring och lämna dina kontaktuppgifter på: 08-655 82 64 (telefonsvarare)

E-post: vantjanst.solna@redcross.se

Kontaktpersoner: Yvonne Lindén och Alexandra Sanchez Wigren

Marknad- och kommunikation

Vi sköter bland annat kretsens hemsida, har kontakt med sponsorer och press samt informerar om aktuellt i kretsen via sociala medier och gör dessa nyhetsbrev. Under hösten fortsätter vi att nå ut till fler samarbetsparter i kommunen och hjälpa till med rekryteringsarbetet av nya frivilliga.

Har du idéer eller information till nyhetsbrevet? Hör av dig till marknad.solna@redcross.se

Tillsammans gör vi skillnad!



Nästa nyhetsbrev kommer i slutet av oktober!



Solna Rödakorskrets



Mötesplatsen i
Bergshamra



Mötesplatsen i
Råsunda