

NYHETSBRREV Februar/Mars 2011

= lukket tilbud * = se egen omtale % = oppslag om tema kommer på SMI

Brukertilbud

Uke 5			
Torsdag	3. februar	10.00 - 12.00	Advokatvakt
Torsdag	3. februar	17.00 - 20.00*	Ung voksen gruppe 18-23#
Torsdag	3. februar	17.00 - 21.00*	Brukerkonferanse
Torsdag	3. februar	15.00 - 20.00*	Det økonomiske hjørnet
Uke 6			
Mandag	7. februar	17.00 - 21.00*	Møte i Brukerrådet
Mandag	7. februar	16.30 - 18.00*	Temakveld
Tirsdag	8. februar	18.00 - 20.00*	Temakveld for pårørende og andre brukere
Onsdag	9. februar	17.30 - 20.00*	Apen mannegruppe
Torsdag	10. februar	10.00 - 12.00	Advokatvakt
Torsdag	10. februar		Ungdomsgruppe 1#
Torsdag	10. februar	17.00 - 20.00*	Kreativitetskveld
Uke 7			
Mandag	14. februar		Ungdomsgruppe 2#
Mandag	14. februar	16.30 - 19.00*	Temakveld
Torsdag	17. februar	10.00 - 12.00	Advokatvakt
Torsdag	17. februar	17.00 - 19.00*	Idemyldring Tv - aksjonen 2012
Torsdag	17. februar	17.00 - 20.00*	Kreativitetskveld
Torsdag	17. februar	17.00 - 20.00*	Ung voksen gruppe 18-23#
Uke 8			
Onsdag	23. februar	17.30 - 20.00*	Apen mannegruppe
Torsdag	24. februar	10.00 - 12.00*	Advokatvakt
Torsdag	24. februar	10.00 - 12.00	Advokatvakt
Torsdag	24. februar		Ungdomsgruppe 1#
Torsdag	24. februar	15.00 - 20.00*	Det økonomiske hjørnet
Uke 9			
Mandag	28. februar	18.00 - 20.00*	Partnerkveld
Mandag	28. februar		Ungdomsgruppe 2#
Torsdag	3. mars	10.00 - 12.00	Advokatvakt
Torsdag	3. mars	17.00 - 20.00*	Ung voksen gruppe 18-23#
Torsdag	3. mars	17.00 - 20.00*	Kreativitetskveld
Uke 10			
Mandag	7. mars	17.00 - 20.00*	Kurs: Kroppsbevissthet
Tirsdag	8. mars	16.00 - 19.00	8. mars markering%
Onsdag	9. mars	17.30 - 20.00*	Apen mannegruppe
Torsdag	10. mars	10.00 - 12.00*	Advokatvakt
Torsdag	10. mars		Ungdomsgruppe 1#
Torsdag	10. mars	15.00 - 20.00*	Det økonomiske hjørnet
Uke 11			
Mandag	14. mars		Ungdomsgruppe 2#
Torsdag	17. mars	10.00 - 12.00	Advokatvakt
Torsdag	17. mars	17.00 - 20.00*	Kreativitetskveld
Torsdag	17. mars	18.00 - 20.00	Ung voksen gruppe 18-23#
Uke 12			
Mandag	21. mars	17.00 - 20.00	Kurs: Kroppsbevissthet
Tirsdag	22. mars	17.30 - 19.30*	Pårørendekveld
Onsdag	23. mars	17.30 - 20.00*	Apen mannegruppe
Torsdag	24. mars	10.00 - 12.00	Advokatvakt
Torsdag	24. mars	15.00 - 20.00*	Det økonomiske hjørnet
Torsdag	24. mars		Ungdomsgruppe 1#
Uke 13			
Mandag	28. mars	18.00 - 20.30*	Temakveld
Mandag	28. mars		Ungdomsgruppe 2#



VIKTIG!

SMI Oslo ønsker å fremstå som en miljøbevisst organisasjon. Derfor vil Nyhetsbrevet fra september 2010 kun sendes ut pr epost til våre abonnenter. Hvis du ikke allerede mottar nyhetsbrevet på epost kan du sende oss din epostadresse til: post@smioslo.no. Nyhetsbrevet kan også lastes ned på www.sentermotincest.no

Hva er nyhetsbrev?

Dette nyhetsbrevet blir sendt ut for å informere alle brukere av Støttesenter mot Incest Oslo og fagfolk om hva som skjer av kurs, temakvelder osv. Vi forbeholder oss retten til å gjøre endringer ved behov, og oppfordrer til å sjekke oppdateringer på vår hjemmeside www.sentermotincest.no.

Åpningstider telefon og åpent hus:

Hverdager kl. 10.00 – 16.00. Mandager og torsdager 10.00 - 20.30. Onsdager 10.00 – 19.00. Vi har sommertid i perioden 15. mai – 15. september, 10.00 – 15.00.

Telefonnummer: **23 31 46 50** Telefaksnummer: **23 31 46 51** Adm. nr: **23 31 46 52** (kl 8 – 14)

SMS telefon: **46 90 97 15**

E-post: post@smioslo.no

Hjemmeside: www.sentermotincest.no

Besøksadresse:
Akersgt. 1-5

Postadresse:
Stiftelsen Støttesenter mot Incest Oslo
Postboks 568 Sentrum, 0105 Oslo

Hva du kan bruke Nyhetsbrevet til:

- ”Annonserer” for tilbud du skal ha med nær tilknytning til SMI Oslo. Det må dreie seg om ting som er i samsvar med våre arbeidsmetoder og vår ideologi, og du må avtale med oss på forhånd dersom det dreier seg om bruk av våre lokaler og kapasitet.
- Skrive inn små dikt, sitater og lignende (det må være kort).
- Sette inn kontaktannonser. Du får være anonym i nyhetsbrevet, bruk en ”bill.merk” - signatur. Vi må ha fullt navn og adresse, så formidler vi eventuelle brev videre.
- Hvis du er i tvil om noe, er det bare å ringe og spørre, eller snakke med noen på åpent hus.

Hvis du ikke ønsker å motta Nyhetsbrevet eller annen post fra oss lenger, må du melde skriftlig i fra om dette, men du kan fortsatt stå registrert som bruker.

Har du fylt ut C-skjemaet?



C-skjemaet skal utfylles av alle som bruker SMI Oslo hvert år. Dette gjelder deg som kommer innom senteret og deg som ringer oss, uansett om du er utsatt eller pårørende (eksempel mor, far, søsken, partner).

Hensikten med skjemaet er blant annet å kartlegge hvordan du kom i kontakt med oss, om du har vært i kontakt med hjelpeinstanser og om du fikk den hjelpen du trengte eller ikke.

Skjemaet er anonymt.

Vi er pålagt å gi ut skjemaet av BUFDIR som også bevilger oss penger og derfor svært viktig for senteret og våre brukere.

Dersom du ikke har fylt ut skjemaet, ta kontakt med en av de ansatte neste gang du er innom senteret. Vi kan også hjelpe deg å fylle ut skjemaet over telefon.

Hilsen Maya

Informasjon fra daglig leder

Oppgradering av telefonsystemet

Syntes dere det er vanskelig å komme igjennom til Støttesenteret? Den 1. Februar oppgraderer vi vårt telefonsystem. Det vil bli ett felles nummer dere ringer **23 31 46 50**. Deretter vil dere få anledning til å taste den linjen dere ønsker, administrasjon (08-14), samtale med en sosialkonsulent (10-16/2030). Kommer tilbake til om vi oppretter en linje til. Følg med på vår hjemmeside.

Støttesenter mot Incest Oslo fyller 25 år 10. juni 2011.

Jubileumskomiteen har jobbet over lengre tid og vi har nå grovskissen til arrangement og markeringer på plass. Gruppen reiser bort 28.-29. januar for å ferdigstille en del detaljer. Gruppen vil møtes en gang i mnd. gjennom hele jubileumsåret. Vi oppfordrer alle brukere til å ta kontakt med Kari Engen Sørensen mobil 45 27 07 46 dersom dere vil bidra/hjelpe til med noen av arrangementene.

Følgende markeringer er bestemt:

Mars

28.03. kl. 18-2030 Temakveld, se annonse i nyhetsbrev

Mai

17.05. SMI åpner dørene, nærmere detaljer kommer

Juni

Ikke stikka Jubileumsnummer 1

07.06. Fagdag

10.06. Jubileumsfest, Frivillighetens hus

24-27.06 Fotoutstilling i Oslo Rådhus

September

Lansering av jubileumsbok

November

19.11 Jubileumskonsert på Månefisken

Desember

Ikke stikka jubileumsnummer 2

I tillegg vil vi være aktive ute i samfunnsrommet

24.12 Huset har åpent, nærmere detaljer kommer.

Brukermedvirkning/brukerstyring

Torsdag 3. Februar kl. 17-21

Styret i SMI har gitt daglig leder en utfordring med å utvikle senteret til **et tilrettelagt Hjelp til selvhjelpssenter** som fungerer for brukere nå og i fremtiden. Våre verdier er at alle mennesker har iboende evner til å mestre sitt eget liv. I en periode kan vi trenge støtte, oppmuntring og trening for å få dette til. SMI's funksjon er å tilrettelegge for at dette kan skje. Jeg trenger å diskutere med alle brukere hvordan vi best kan gjøre dette. Hva skal til og hva blir de ansattes rolle. På hvilke områder skal vi ha reell brukerstyring? Helt sentralt i dette arbeidet er alle brukere og ansatte. Jeg inviterer alle til å delta på et viktig oppstartmøte torsdag 3. februar kl. 17-21. Dere brukere skal velge et Brukerråd som får en sentral rolle videre i utviklingen av senteret. Dette velges den 3. Så møt opp denne kvelden. **Viktig at flest mulige av våre 220 brukere kommer og sier sin mening.**

Hilsen

Kari Engen Sørensen

MØTE I BRUKERRÅDET:

MANDAG 7. FEBRUAR kl. 17-21

Gjennomgang av mandat, konstituering av nytt brukerråd + veien videre i Prosjekt Brukerstyring, utvikling av senteret til et reelt tilrettelagt hjelp til selvhjelpssenter. Nina Solberg bistår oss i dette arbeidet.

Nytt fra Tommy:

Åpen mannegruppe er i gang igjen etter nyttår og vi fortsetter som før med annen hver onsdag fra 1730 til 2000.

I februar og mars er det følgende datoer:

9. februar, 23. februar, 9. mars og 23. mars.

Jeg har så vidt begynt å planlegge den neste mannekonferansen som skal være i mai, her på senteret. Jeg tar gjerne imot forslag og ideer på temaer eller andre ting som omhandler konferansen.

Ung voksen gruppe 18-23

Ung voksen gruppe er endelig tilbake etter et halvt års fravær.

Gruppe 1 starter opp torsdag 20. januar kl:1700 og er annenhver torsdag fra 1700 til 2000.

Gruppe 1 er allerede full, men er du i den aktuelle aldersgruppen og har lyst til å gå i gruppe, ta kontakt med enten Tommy, tommy@smioslo.no eller Rona, rona@smioslo.no.



JUBILEUMSFEST 10. juni 2011.

**Festen blir holdt på Frivillighetens hus i Oslo. Invitasjon vil gå ut til brukere, pårørende, ansatte, tidligere brukere/ansatte og noen viktige representanter for fagmiljøer. Sett av kvelden. Invitasjon med påmelding kommer i neste nyhetsbrev. Men interesserte kan allerede nå merke seg datoen.
Hilsen Kari Engen Sørensen**

Sommerleir 2011



Årets sommerleir vil i år arrangeres på Vetre konferansesenter i Asker, www.thonhotels.no, i uke 26. Dette er det samme stedet som vi hadde leir i fjor, med stor suksess. Det er mulighet for både enkelt- og dobbelrom for de som ønsker det. Invitasjonen til Sommerleir 2011 kommer i neste nyhetsbrev (for april/mai)

Vennlig hilsen oss på støttesenteret

Tenk om vi får TV- aksjonen i 2012?



SMI søker om å få TV-aksjonen i 2012! Hvis vi får den skal pengene (ca 150 millioner) brukes på forskjellige prosjekter for å støtte incestutsatte barn og voksne og forebygging av incest. Prosjektene skal være både i Norge og i samarbeid med organisasjoner i andre land.



Din mening er viktig! Derfor vil vi invitere deg til en idèmyldring om hva vi kan bruke pengene til hvis vi får TV-aksjonen!

Tid: Torsdag 17. februar kl. 17.00 – 19.00

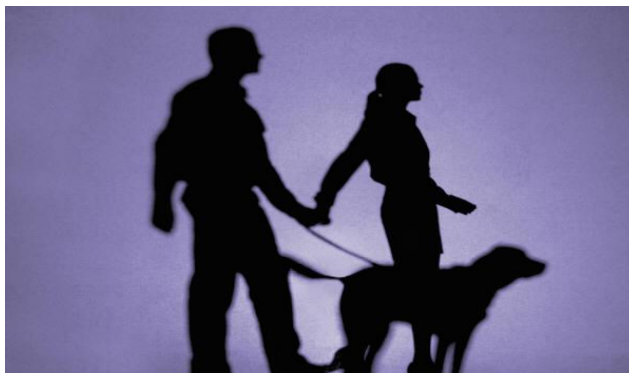
Velkommen!

Hilsen

Ann Iren m/arbeidsgruppe

PARTNERKVELD

Mandag 28. februar kl 18.00 – 20.00



Du trenger ikke å ha deltatt i gruppe før for å delta! Har du spørsmål kan du snakke med Kari på støttesenteret. Tlf: 23 31 46 50.

Er du partner til en incestutsatt kvinne?

Vår erfaring er at det til tider kan være svært vanskelig å være partneren til en kvinne som har vært utsatt for seksuelle overgrep i barndommen. Vi ønsker å gi partnere et tilbud om et møtested.

Gruppen er ment som et sted hvor du ikke trenger være redd for å såre partneren din med det du sier. Et sted du kan luften ut frustrasjoner, dele erfaringer; stille spørsmål, kjenne deg igjen, få råd og informasjon.

Noen av spørsmålene vi kan berøre er:

Hva kan du gjøre for å ta vare på deg selv og samtidig være en støtte i samlivet.

Hva er spesielt problematisk for deg i forholdet?

Er det plass til dine følelser og behov?

Hvordan fungerer det seksuelle?

Får du nok av incest noen ganger, har hun monopol på lidelse?

Hvor enkelt er det for deg å bli sint, si nei, sette grenser uten å være livredd for å såre?

Lurer du på hva seksuelle overgrep gjør med et menneske?

Velkommen i våre NYE LOKALER I AKERSGATEN 1-5, (INNGANG 1)

Hilsen Kari



Kroppsbevissthet ved Svein Fuglestad.

Når man sier at ”Øynene er sjelens speil”, kan man kanskje også si at ”Stemmen er sjelens barometer”?

Det som i alle fall er sikkert, er at vi alle uttrykker oss gjennom stemmen vår, og bruker den til å fortelle andre hvem vi er. Stemmen vår henger også nøye sammen med pusten og resten av kroppen vår. Kanskje kan det å bli bedre kjent med vår egen stemme og vår egen pust bidra til at vi også blir litt bedre kjent med oss selv?

Gjennom enkle og ufarlige øvelser skal vi i dette kurset utforske ulike måter å bruke stemmen vår på. Vi skal synge litt sammen, bevege oss sammen, prate, puste, tulle og le, og på den måten bli mer bevisst på sammenhengene mellom pust, kropp og stemme. Mange av aktivitetene vil vi gjøre sammen i gruppe, men det vil også være rom for individuelle øvelser etter hvert som vi blir bedre kjent med og tryggere på hverandre. I løpet av kurset skal vi erfare hvordan pust og kropp er med på å prege stemmen vår, og kanskje også livene våre.



Kurset går over fire mandager og to torsdager med start mandag 7. Mars, og videre følgende datoer: Mandag 21. mars, mandag 4. april, torsdag 14. april, torsdag 28. april og mandag 9. mai. Alle kurskveldene varer fra kl 17.00 – 20.00.



Kursholder Svein Fuglestad arbeider til daglig som høgskolelektor i musikk-/aktivitetsfag på Barnevernspedagogutdanningen ved Høgskolen i Oslo. Han er musikkterapeut (FAMI), og kulturleder ved Aksept – senter for alle berørt av hiv. Svein Fuglestad er også sanger med flere egne musikkprosjekter. Han har i flere år undervist i Stemmebruk på ”Muntlig Fortelling 1 og 2” og ”Fortellerkunst” på Avdeling for Estetiske fag på Høgskolen i Oslo.

.....
.....
PÅMELDING TIL KURS I STEMME, PUST OG KROPPSBEVISSTHET
Påmeldingsfrist: mandag 28. februar

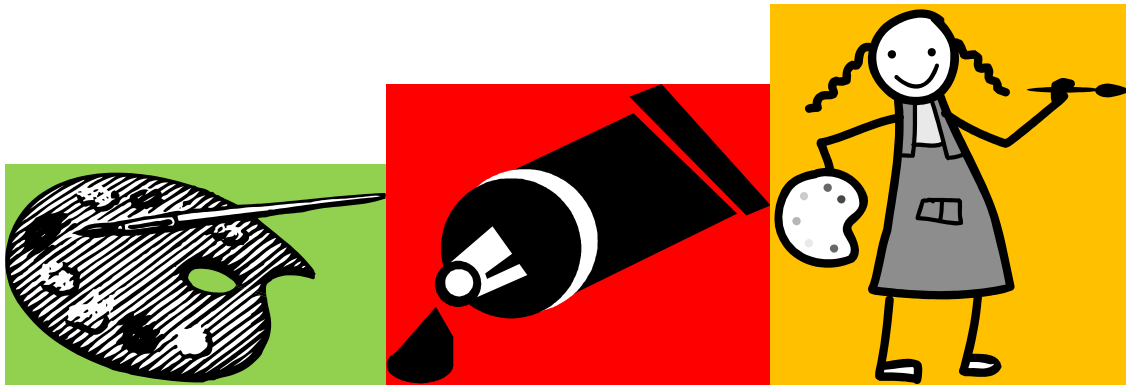
Navn:.....

Mailadresse:.....

...

Telefon/mobil:.....

(Slippen vil bli makulert etter endt kurs)



KREATIVITETSKVELDER PÅ SMI-OSLO FOR ALLE BRUKERGRUPPENE

Etter at kreativitetskvelder ble ønsket og prioritert på ønskebrønnen har jeg igjen satt av noen dager.

Vi kommer til å planlegge og kjøpe inn det vi trenger til de aktivitetene vi foreslår her. Det er selvfølgelig som tidligere lov å gjøre hva man vil ut fra de materialene vi har, i tillegg til det vi legger opp til.

Kreativitetskveldene foregår på torsdagskveldene samtidig med Åpent Hus, fra kl. 1700-2000. Derfor er det heller ikke slik at alle må gjøre noe kreativitet på torsdagskveldene. Mange ønsker bare å sitte og snakke, eller kanskje spise sammen. Det er bare hyggelig om noen ønsker å ta med barn på kreativitetskveldene.

10. februar:

Vi jobber med dekorering av plagg/tekstiler: perler, applikasjoner, maling osv.

17. februar:

Vi dekorerer ulike gjenstander som f. eks: bokser, bøker osv.

3. mars:

”Spa-dag”. Vi lager badesalt/badeskum, skrubbesåpe og andre såper.

17. mars:

”Skjønnhetsdag”. Vi lager massasjeoljer, kremer og lignende skjønnhetsprodukter

Velkommen! Hilsen Nina

Temakvelder på SMI

Rettsferdsvederlag (tidligere billighetserstatning.)

Mandag 7. februar kl. 1630-1800.

Vi får besøk av June Ormstad i advokatfirmaet Salomonsen Johansen som skal si noe om muligheten til å søke erstatning for de som har vært utsatt for overgrep før 1975.

Rettsferdsvederlag er en siste utvei for å få en økonomisk ytelse for skade eller ulempe man er blitt påført. Rettsferdsvederlag ytes på grunnlag av en rimelighetsvurdering i det enkelte tilfellet. Vederlaget utmåles skjønnsmessig.

Velkommen!
Hilsen Kari H.

”Hva har hjulpet oss? - Ulike prosesser mot et godt liv!”

Mandag 28. mars kl. 18.00-20.30

Fra Gestaltgruppa som startet høsten 1999 kommer fem ”gamle brukere” for å dele egne erfaringer. Vi begynte i gestalt, gikk over til støttegruppe, og har holdt kontakten med spredte samlinger i egen regi.

- Hva har vi jobbet med sammen?
- Hvilke metoder har den enkelte benyttet i sin egen prosess?
- Hva har vært bra?

Denne kvelden i jubileumsåret ønsker vi alle utsatte velkommen for å hente inspirasjon, mot og håp. Her kan dere plukke ideer for egen prosess og utvikling.

Vi har erfart at det nytter å ta tak i gamle spøkelser. – I dag lever vi gode liv, og står støtt på egne bein. Derfor ønsker vi å gi noe tilbake til Støttesenteret.

Denne kvelden blir for oss en avslutning for tiden på SMI.

Vi gleder oss til å dele!

TEMAKVELD – HÅP og fortelling

mandag 14. februar 2010, kl. 16.30-19.00

Vi tenner lys, drikker kakao og hviler i fortellingens kraft.

Mange kjenner meg, men noen linjer om meg selv: Jeg heter Heidi Andersen, har vært bruker på senteret de siste årene. Dette året er jeg student på muntlig fortelling på Høgskolen i Oslo. Fortelling er en kunstform som mange ikke tenker over. Vi finner fortellinger overalt; de er skjulte skatter vi lett glemmer.

Denne kvelden ønsker jeg å gi deg en gave: Jeg vil gi deg en pause, jeg vil forsøke å vise deg at fortellinger kan gi håp – og glede. Det kan gi en verdifull pause i hverdagen – og hvem trenger ikke det? Jeg vil gi deg en blanding av kortere og lengre fortellinger, et eventyr og en legende. Her kan du drømme deg bort i en magisk verden, men også en ekte verden.

Mot slutten av kvelden inviterer jeg til samtale rundt temaet håp, kanskje har du noen tanker du vil dele eller skrive ned underveis eller mot slutten av kvelden.

Erfaringene tar jeg med meg når jeg skal skrive fordypningsoppgaven min: Hvordan kan fortellinger virke håpsstyrkende?

Dette er en kveld for å ta i mot, ikke prestere, kanskje vil du fortelle litt selv også?

Kom som du er, ta i mot – kanskje det kan gi nytt mot, nytt håp?

Håper jeg ser deg!

Hilsen Heidi

Til pårørende og alle andre brukere av senteret
Tirsdag 8. februar kl.18.00 til ca 20.00

Vi er så heldige at vi får besøk av Inge Nordhaug denne kvelden. Han jobber som teamleder mot vold og seksuelle overgrep ved RVTS Vest. Se gjerne på deres hjemmesider for å få innblikk i hva de arbeider med <http://vest.rvts.no>

"Hvordan leve videre med sine erfaringer?"

Inge Nordhaug snakker om hvordan seksuelle overgrep setter i gang ulike reaksjoner og prosesser i kroppen, og hvilke senvirkninger disse kan gi.

Dette er et tilbud som anbefales!

Påmelding innen fredag 4. februar på

kari@smioslo.no, kristin@smioslo.no, eller sms på 45 13 50 30.

Velkommen!

Mvh

Kristin og Kari H.

Pårørendekveld

Tirsdag 8. mars

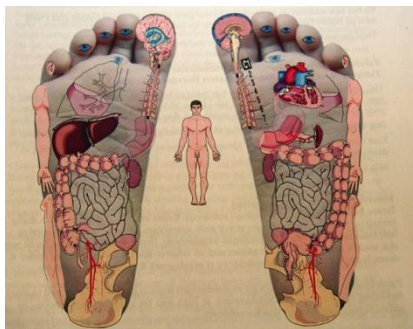
Denne dagen arrangeres det ikke egen pårørendekveld, men vi oppfordrer alle pårørende til å delta på SMI's 8. marsarrangement! Ta gjerne med egne barn for å delta på demonstrasjonen, og bli med tilbake til senteret for suppe og samvær etterpå. Se egen informasjon om dette arrangementet i Nyhetsbrevet.

Velkommen!

Pårørendekveld

Tirsdag 22. mars kl.17.30 til 19.30

Fotsoneterapi til husbruk



Hva med et tretimerskurs i fotsoneterapi til husbruk? Trine Spanien fra 'Axelsons Body Work School' vil gi oss en spennende innføring i dette.

Innhold:

- enkel soneterapi til eget bruk (vondter, hodepine, ryggvondt, stress, tretthet)
- lære soner for kroppens hovedområder (hode, bolen, armer, ben)
- enkel stressreducerende behandling
- avsluttes med frivilling behandling med nada-akupunktur (ta med eget pledd!).

Hver deltaker får eget kompendie

Legg merke til at det er tidligere frist for påmelding denne gangen. Dette for at Trine Spanien trenger litt tid på forberedelser til kurset basert på antall deltakere. Jeg trenger en påmelding innen **mandag 14. mars** om du vil være med. Gi meg beskjed på mail: kristin@smioslo.no eller på sms: 45 13 50 30



I DET ØKONOMISKE HJØRNET

Hei alle sammen!

“It does not matter how nice you are, but how bad you want it!”

Dette hørte jeg en gang, og det er virkelig bra sagt! Dette er det økonomiske slagordet for 2011!

Det er mye frihet i å ikke finne seg i alt som skjer og derfor gjøre noe for å få endring. Jeg har akkurat lest boka «Vanæret» av Mukhtar Mai, jenta som ble dømt til voldtekt på landsbygda i Pakistan, og hvordan hennes protest mot dette, har gått. Det er merkelig hvordan det er mulig å forstå at dette er galt, når alt i samfunnet sier noe annet. Hennes indre styrke, kjerne, var så utrolig sterk!! Følelser defineres som ikke fysisk, men vi sier at «tro kan flytte fjell». Da er det på tide å ta fram disse kvinnelige verdiene, samt «slipe knivene». Hvorfor? Jo, for DU er verdt det!!

Jeg deler opp de 5 timene jeg er der, så det blir to temaer hver gang.

Torsdag 3. februar tar vi opp Finansfobi og Betalingsproblemer, hva gjør du?

I den rekkefølgen.

Finansfobi er et relativt nytt begrep og diagnose. Den har nok vært lenge, men etter hvert er det mange som har det sånn. Hvordan de har det? Jo, de legger regninger i skuffer og skap, ordner ikke opp, til hele livet **rakner** en dag. De vil ikke vedkjenne seg situasjonen, og har nok en del angst og skam inni seg.

Etterpå jobber vi med **betalingsproblemer, hva gjør du?** Her tar vi for oss betalingsanmerkning, inkasso, få delt opp regninger, kommunal økonomisk rådgiver, sosialkontoret/NAV etc.

Torsdag 24. februar jobber vi videre: Budsjett og Legatsøknader

Vi setter opp **budsjett**, både for å betale ned hva du skylder, men også budsjett til normalt forbruk. Vi kan ta utgangspunkt i SIFOs budsjett; det ligger på Internett.

Deretter tar vi en ny runde med **Legatsøknader**. Hvis du var på temakveld om det i januar, kan du ta med teksten du har jobbet med. Vi gjennomgår «reglene» for en god søknad. Husk: dette er penger som er skattefrie, og som sosialkontoret/NAV ikke skal ha opplysning om. Penger du har ekstra!

Torsdag 10. mars er det tid for Statlige og kommunale støtteordninger og Gratis ferieopplevelser

Støtteordningene er bostøtte, startlån, eller NAVs ytelse til medisiner som ikke er på blå resept etc.

Etterpå tar vi for oss **gratis og billige ferieopplevelser for påsken**. Dette for at du skal få en kvalitativ bedre påske enn å sitte hjemme alene.

Torsdag 24. mars er det Gjeldsordning og Frødag.

Gjeldsordning for trygdede eller lavtlønte blir som oftest en null-dividende ordning: ikke noe å betale. Livsopphold-satsene har blitt så høye at det er mulig å leve av de :-). Her tar vi for oss frivillig og tvungen ordning. Alle som vil ha informasjon bør komme da.

Frødagen er spennende i mine øyne, men dere kjenner jo meg :-). I dag blir det alle frø til tomater, ettårige sommerblomster, urter etc. Jeg selv kan ikke leve uten alt dette vidunderlige! Hva med egne urter og salat til bruk fra tidlig sommer og langt utpå høsten? Litt ringblomster, karse eller agurkurt i mat eller drikke? Dette er en fin måte å gi deg en følelse av å mestre, livsglede og kvalitet!! Dette er gratis. Og har du liten plass, kan du ta i bruk en kurv til sykkelstyret, ha i plast, så jord og til slutt ruccola og urter, heng den opp på kjøkkenet! Kooos deg!

Vi sees!

Klem fra Elin

Student på SMI, 2011

Fra uke 3, mandag 17.januar, skal vi ha en student på SMI. Hun heter Trine Lysne Bøe og kommer fra Høgskolen i Akershus, avd. bachelor i vernepleie. Trine tar nå 3. året. Hun skal være her i 8 uker.

Hun er kommet fra en liten bygd i Sogn og Fjordane. Trine er veldig glad i å jobbe med mennesker og gleder seg til ukene her på senteret.

Maya skal være hennes veileder.

Vi ønsker Trine velkommen! ☺

Ny ekstravakt på Støttesenteret

Vi ønsker velkommen Wenche Waal Hansen som ny ekstravakt. Hun er 27 år og utdannet barnevernspedagog. Hun jobber, gjennom Kirkens Bymisjon, 50 % som miljøterapeut på Familiehuset Nanna-Maria og Heggeli Barnehjem. Wenche blir en del å treffe på Åpent hus. Vi ønsker henne lykke til.

