



Støttesenter
mot Incest • Oslo

NYHETSBREV

Juni – juli 2009

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

BRUKERTILBUD:

VIKTIG MELDING – IKKE STIKKA*	
Tirsdag 2. Juni	Ut i det blå tur 10.00 – 15.00*
Onsdag 3. Juni	Barneombudets Ekspertråd i møte med Bård Vegar Solhjell #
Torsdag 4. Juni	Sommerfest 17.00 – 20.30 *
Mandag 8. Juni	Avslutning Ungdomsgruppe 2#
Mandag 8. Juni	Brukermøte 18.00 – 20.00*
Torsdag 9. Juni	Infogruppe for mødre 17.30 - 20.00*
Torsdag 9. Juni	Økonomisk hjørnet 18.00 – 20.00*
Torsdag 11. Juni	Gratis advokatvakt på SMI kl. 10 – 12.00*
Torsdag 11. Juni	Økonomiske hjørnet 18.00 – 20.00 *
Torsdag 11. Juni	Avslutning Ungdomsgruppe 1#
Torsdag 25. Juni	Økonomisk hjørnet 18.00 – 20.00*
Tirsdag 16. Juni	Avslutning ”Chat med meg” #
Torsdag 27. Juli	Økonomisk hjørne 18.00 – 20.00*

Fredag 4. September til søndag 6. September Workshophelg

Hva er nyhetsbrev?

Dette nyhetsbrevet blir sendt ut månedlig for å informere alle brukere av Stiftelsen Støttesenter mot Incest Oslo og fagfolk om hva som skjer av kurs, temakvelder osv. En oversiktsliste over arrangementer og lignende for følgende måned er obligatorisk her.

Telefon- og åpningstider:

Telefonen åpner alle hverdager kl. 10.00. Mandager og torsdager er den åpen til kl. 20.30. Øvrige dager stenger den kl. 1600 (1500) Vi har sommertid i perioden 15. mai – 15. september.

Telefonnummer: **23 31 46 50** Telefaksnummer: **23 31 46 51**

E-post: postmaster@sentermotincest.no

Hjemmeside: www.sentermotincest.no

Åpent Hus:

Vi har åpent hus mandag og torsdag fra kl. 10.00 – 20.30. Tirsdag, onsdag og fredag er det åpent fra kl. 10.00 – 16.00 (15.00). Følg ellers med på forsiden av nyhetsbrevet om når huset er åpent.

På dagtid holder vi åpent for pårørende og fagfolk. Partnere til utsatte kan også bruke senteret på dagtid og ellers på arrangementer for partnere. Husk at det også kan være omvisning for grupper som får undervisning, men vi vil alltid prøve å varsle om det slik at man kan ”gjemme seg” bak en lukket dør hvis man vil.

Besøksadresse:

Youngstorget 5 (inng. Torggt.
og Eva Kolstadsgt.)

Postadresse:

Stiftelsen Støttesenter mot Incest Oslo/
SMI Oslo
Pb. 8895 Youngstorget
0028 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 SMI Oslo’s 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.

Hvis du ønsker og slettes, kan vi ikke senere gi deg uttalelser eller bekreftelse på at du har vært bruker av senteret. Vær sikker på at du ikke kommer til å trenge det i framtida før du ber om å bli slettet fra brukerregisteret.

DIVERSE:

Hei, jeg etterlyser noen brukere som er villig til å hjelpe til med å forme Nyhetsbrevet, og kanskje styre dette selv etter hvert. Det er deadline den 15. hver måned, da må alt som skal være med, kommet på mail, brev, telefon eller direkte innslag til jobb PC`n min. som er borgny@smioslo.no

Håper noen av dere synes dette høres morsomt ut, og dette er noe som er med på å gi dere mer brukerstyring her på SMI.

Ta kontakt med undertegnede på tlf nr. **23 31 46 50**.

MVH

Borgny

TRIVSELSREGLER PÅ STØTTESENTER MOT INCEST-OSLO

Brukere av selvhjelpsorganisasjonen SMI - Oslo er voksne kvinner eller ungdom som alle tar et ansvar for å skape en trygg og trivelig atmosfære på "huset".

Viktige kjøreregler i vårt fellesskap er:

1. Taushetsplikt som i hovedsak går ut på at det andre brukere forteller om seg selv i fellesskapet på SMI - Oslo ikke formidles videre. Se vedlegg taushetsplikt.
2. Alle aktiviteter foregår i et rusfritt miljø. Det kreves at du er rusfri.
3. Alle er behjelpelig med å åpne døren.
4. Vi forventer alminnelig høflighet, vennlighet og gjensidig respekt.
5. Alle har et felles ansvar for å inkludere hverandre i fellesskapet.
6. Ved psykotiske tilstander der du ikke kan gjøre rede for deg hjelper vi deg til et mer egnet sted.
7. Fysisk og/eller verbal utagering er uakseptabelt.
8. Viktig å bringe inn positive temaer i tillegg til mulighet til å snakke åpent om traumatiske hendelser.
9. Berøring. Brukere av senteret ber om tillatelse før eventuell berøring av andre, for eksempel klem.
10. Aktiv deltakelse i senterets aktiviteter.
11. Mobiltelefoner settes på lydløs og telefonsamtaler foregår i enerom.
12. Klær eller personlige eiendeler tas med hjem.

Ansatte

- I tillegg til ovennevnte skal ansatte sørge for forutsigbarhet i senterets tilbud. Med dette menes skriftlig oversikt over dagens tilbud og hvilke ansatte som er tilstedet. Utgi nyhetsbrev. Tavle med bilde av alle ansatte. Avholde allmøte hver fjerde uke. Legge til rette for brukermedvirkning.

Ved brudd på noen av disse reglene vil ansatte innkalle til et møte hvor saken drøftes og konkluderes. Utestengelse kan bli aktuelt ved gjentatte brudd på trivselsreglene.

Revidert 29.10.2008

Åpningstider under ferieavviklingen i sommer

Vi følger normale åpningstider med unntak av:

Uke 30:

Mandag 20. juli : Hus og telefon er åpent kl. 10.00-15.00

Torsdag 23. juli : Hus og telefon er åpent kl. 14.00-20.30

Uke 31:

Alle dager: Hus og telefon er stengt

Vi henviser alle til å benytte den landsdekkende telefonen ved behov, telefon: 800 57 000

NYTT TEMA FOR NESTE IKKE STIKKA:

Vi har besluttet å bytte tema på neste nummer av Ikke Stikka. Tema blir ”**Pårørende til en incestutsatte**”.

Vi håper flere har lyst til å bidra med artikler, dikt, bilder, tegninger, noveller osv. Frist for innlevering av stoff: 31. August

Dere kan sende uavbrutt til adr. under

Mail til postmaster@smioslo.no

Post: Smi Oslo, Pb 8895 Youngstorget, 0028 Oslo

Kontaktpersoner Hanne og/eller Trude

Tusen takk

MVH

Hanne og Trude

HEI

Jeg heter Maya Kaur, jeg blir 31 i år og er utdannet sosionom. Jeg har også studert psykologi og tatt videre utdanning i coaching. Man.04.mai begynte jeg å jobbe på SMI. Jeg har allerede møtt flere av dere som bruker senteret og jeg vil takke dere for å ha tatt så godt imot meg.

Tidligere har jeg jobbet på Milepælen Stiftelse, barnevernsinstitusjon og deretter AFX behandlingssenter. Der jobbet jeg med rusavhengige fra 18 år til 40 år, både menn og kvinner. Etter ca. 2 år fortsatte jeg å jobbe innenfor rusfeltet, men som ruskonsulent i Bærum Kommune. I møte med rusavhengige kom jeg ofte borti temaet overgrep, noe som interesserte meg og gjorde at jeg til slutt søkte jobb på SMI.

Jeg er oppvokst i Oslo med indiske foreldre og en søster. Det har vært en prosess, men i tenårene valgte jeg og ikke stå med et ben i begge leire og valgte og bare å være norsk.

I dag bor jeg sammen med Anders og bruker mye av tiden min til å være sammen med venner og familie, lage god mat, trene og kose meg. På vinteren liker jeg meg godt i skiløypene, i skibakken og om sommeren blir det mange turer i skogen og late dager på stranden. Jeg er også veldig glad i film og må innrømme at det lett kan bli litt for mange timer foran TV til tider.

Jeg ser frem til å bli kjent med brukere og samarbeidspartnere av SMI og bidra til at SMI fortsetter å gjøre en god jobb

HEI TIL DEG SOM ER 60 ÅR ELLER ELDRE!

Her kommer det en beskjed til deg.

Jeg, Marit, vil lede Gruppe 60+ fra 4. Juni 2009 mellom 12.00 til 14.00. Der møtes de som har lyst til å komme sammen til et uformelt samvær. Det blir noe å spise og drikke underveis.

Litt om meg selv: Jeg er 65 år, pensjonert jordmor og har vært utsatt for incest som barn. Jeg begynte å huske da jeg var 52 år, og har gått igjennom traumeprosesser som har gitt meg et bedre liv i dag.

Siden februar 2007 har jeg vært ansatt på SMI en dag i uka.

Ser fram til at vi møtes

MVH Marit



UT I DET BLÅ TUR



Våren har kommet og solen varmer mer og mer. I den forbindelse blir årets ut i det blå tur som i fjor, en øytur. Vi samles **2.juni kl.10** på støttesenteret og drar sammen til Vippetangen hvor båten går 1105. Vi betaler båtturen fra Vippetangen til Hovedøya, for de av dere som ikke har månedskort i Oslo. Senteret tar med grill, grillmat og salat, samt ball og andre leker. Dere trenger å ta med drikke og sitteunderlag og evt. solkrem, badetøy og håndkle. Dersom det er dårlig vær, blir det fortsatt ut i det blå tur, men da tyr vi til plan B. Den er under planlegging og informasjon om plan B vil bli hengt opp på stuen i løpet av uke 21. Håper mange av dere vil komme til en dag ute i frisk luft, lek og grillmat! Vi gleder oss til å være sammen med dere!

Telefonen og senteret vil holde åpent som vanlig.

Hilsen Kari og Maya

INFOGRUPPE FOR MØDRE TIRSDAG 9. JUNI 17.30 – 20.00

Velkommen til arbeidsgruppe for mødre. Nå skal vi sammen lage neste tidsskriftet ” Ikke Stikka”!

Da håper jeg at mange mødre med små barn, tenåringer og voksne barn vil komme til dette arbeidsmøte for å dele erfaringer og jobbe frem artikler, dikt etc til et tidsskrift som sier noe om hvordan det er å være pårørende.

Selv om du deltar med dine erfaringer trenger du ikke skrive selv. Jeg som ansatt kan ta et intervju med deg eller hjelpe til med å få skrevet det du har på hjerte os som omverden kan få vite noe om.Håper vi ses denne kvelden! Det blir mer intensiv jobbing til høsten i denne gruppa! Tidsskriftet skal være ute i november!

Velkommen til gruppa både nye og gamle deltakere!

Hilsen Trude

SOMMERFEST PÅ SMI TORSDAG 4. JUNI KL 17.00 – 20.30

Du er hjertelig velkommen til sommerfest her på SMI torsdag 4. juni. Her vil vi også feire at vi har omorganisert huset vårt. Det vil bli servert mat og drikke. Det blir muligheter for å dele dikt, historier, tanker, en sang eller annet for de som ønsker dette. Gi beskjed til undertegnede hvis du ønsker å bidra med noe denne kvelden.



Alle er hjertelig velkommen!

Meld deg på! ☺

Mvh

Nina

Påmeldingsfrist fredag 23. mai 2008

Navn: _____

Alder: _____

Adresse: _____

Telefon nr: _____ kan vi legge beskjed på svarer: _____

E-mail adresse: _____

Jeg ønsker å hjelpe til med vårfesten _____ (sett kryss hvis ja)

Denne slippen vil bli oppbevart på SMI Oslo til tilbudet er ferdig. Deretter vil den bli makulert.

Workshop helg for incestutsatte jenter 12 - 18 år og mødre med jenter i samme aldersgruppe.

Vi ønsker å invitere deg/dere til en workshop helg på Storås Gjestegård, Jondalen ved Kongsberg.

Tidspunkt: Fredag 4. september til søndag 6. september 2009

Hvem kan delta: Incestutsatte jenter 12 til 18 år og mødre til jenter i samme aldersgruppe. Dvs. både mor og datter, eller bare mor eller bare jente.

Innhold for helgen: Vi vil være mye sammen, både jenter og mødre felles og i ulike grupper.

Trude har ansvaret for mødrene, Else-Gro for jentene. Vi håper at det å treffes, delta i grupper og være sosial sammen en helg høres spennende ut og vekker nysgjerrigheten.

Vi vil lage et utfyllende program som dere får tilsendt etter 1. juli.

Pris: Både reise og opphold er gratis! **Bo forhold:** Se hjemmesiden til stedet www.storas.no.

Mat: Vi får måltider servert! Frokost lager i sammen! Hvis du trenger spesialkost, så skriv noe om det på påmeldingsslippen!

Hvordan kommer vi oss til Storaas Gjestegård? Vi vil sende deg kart, kjørerute, og fellesavgang fra Oslo med taxi eller tog til Kongsberg og taxi derfra. Endelig avreiseidspunkt avgjøres senere.

Har du/ dere spørsmål, så er det bare å ta kontakt. Hilsen Trude Barstad og Else-Gro Jørgensen, som er ansvarlige og skal delta denne helgen.

e-post: else.gro@smioslo.no eller trude@smioslo.no eller telefon 23 31 46 50.

Bindende påmelding senest 28. Juni.2009

Meld deg/dere på snarest, da det er begrenset antall plasser!

Påmeldingsfrist: 28. juni til Workshop for unge jenter og mødre 4-6 september 2009.

Vi kommer (sett kryss): 1: _____ 2: _____

Navn: _____

Alder: _____

Adresse: _____ Hjemme

telefon: _____ Mobil: _____

Kan legge beskjed på svarer: ja: _____ Nei: _____

Mail adresse: _____

Spesialkost: _____

Denne slippen oppbevares på SMI Oslo frem til helgen er gjennomført, blir da makulert.

NYTT TILBUD FOR ALLE BRUKERE!

GRATIS ADVOKATHJELP PÅ SMI!

Fra juni vil vi ha advokat her på senteret som kan ta i mot brukere for direkte samtaler, du kan bli ringt opp eller de vil svare deg på e-post.

Vi har inngått avtale med firmaet Salomon og Johansen ut desember 2010 som et prøveprosjekt. Vi har fått økonomiske midler fra Justisdepartementet til dette.

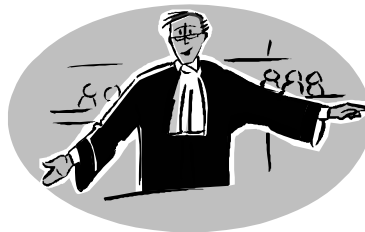
Firmaet har flere advokater på kontoret som har ekspertise på flere felt. Noen felt som kan være viktig for brukere her er: erstatningssaker, barnerett/ samværsaker, helsespørsmål, arv etc.

Du er ikke forpliktet til å bruke dette advokatkontoret videre hvis du skal føre en sak.

De vil være tilstede annenhver torsdag. **Oppstart 11. Juni kl 10.00 – 12.00.** (se datoliste nedenfor).

For avtale på SMI, telefonopprigning eller svarer på e-post: postmaster@smioslo.no eller på telefon 23314650.

Har du spørsmål om tilbudet eller er usikker på om dette er noe for deg, kan du også kontakte oss ansatte for mer informasjon.



ADVOKATVAKT SMI OSLO

KL 10.00 – 12.00

Torsdag 11. Juni, torsdag 25. Juni, torsdag 9. Juli, torsdag 23. Juli torsdag 6. August,

Torsdag 20. August, torsdag 3. September, torsdag 17. September, torsdag 1. Oktober,

Torsdag 15. Oktober, torsdag 29. Oktober, torsdag 12. November, torsdag

26. November, torsdag 10. Desember

BRUKERMØTE.

Vi har gjeninnført en gammel tradisjon fra Støttesenterets begynnelse. Vi har innført dette i tråd med våre tanker om at brukermedvirkning er svært viktig i senterets drift. Dette møtet vil finne sted en gang i måneden og vil bli annonsert i nyhetsbrevet, på nettsiden vår og ved oppslag på senteret. Her har du muligheten til å melde saker.

Allmøtet vil bli delt i to seksjoner:

Del 1: Presentasjonsrunde

Hver enkelt forteller litt om seg selv og sin incestopplevelse; minimum navn, alder og overgriper.

Her kommer noen punkter på hvorfor vi mener denne runden er viktig:

- Du hjelper deg selv ut av sosial isolasjon ved å også dele den skamfylte og bortgjemte delen av deg med andre.
- Du får muligheten til identifikasjon og gjenkjennelse ved å lytte til andres livshistorier.
- Du trygges på at du ikke er den eneste i verden som har denne historien å bære på.
- Du trygges på at incest ikke synes utenpå eller ”lukter”, ved å se på andre som forteller sine historier.
- Du opplever, kanskje for første gang, følelsen av å være et helt menneske med alt du rommer, i relasjon med andre som aksepterer deg.
- Du gis muligheten til nye og andre måter å reagere på ved å bruke andre som speil.
- Du gis mulighet til å åpne opp dine hemmeligheter.

Del 2: Informasjon og diskusjoner, etter en sakliste som gjøres kjent på forhånd.

Ellers vil møtene gå med til informasjon og diskusjon rundt senterets øvrige aktiviteter.

Referat skrives.

Vi ønsker din deltagelse for å kunne utveksle meninger, dele erfaringer, fremme forslag og komme med innspill til hvordan Støttesenteret kan bli enda bedre.

VELKOMMEN!



”Obligatorisk” oppmøte på brukermøtedagen.

Fordi vi anser allmøtet som et svært viktig møte både for brukere og ansatte vil vi innføre følgende ordning:

Når allmøtene pågår kl. 1800-2000, vil vi ikke ha døren åpen for innomstikking. Dette vil si at alle som er på huset enten må være med på møtet eller avslutte sitt besøk før møtet begynner. Dette gjelder ikke for de som er deltager på andre gruppetilbud denne dagen

Referat fra brukermøte 4. Mai 2009.

Til stedet : 4

Sak1 : Presentasjonsrunde

Sak 2: Referat fra forrige brukermøte gjennomgått og godkjent

Sak 3: Gjennomgang av referat brukeraktivitet 22 april.

Brukermøtet slutter seg til forlag som der kom frem. Kari tar dette med seg og iverksetter det som er mulig fortløpende. Kari ønsket synspunkter fra brukerne på forslag fra faglig rådgiver/utvikler ved SMI Ann Iren om å legge til rette for en brukerskole ved senteret. Dette ble positivt mottatt og vi jobber videre sammen med prosjektet. Se vedlegg.

Sak 4: forslag fra forslagskassa

Et forslag om å arrangere et temamøte om anmeldelse og voldsoffererstatning. Ønske om at vi har juridisk kompetanse og politi representert. Kari overleverer forslaget til ansvarlige for brukertilbudet Kari Hillås. Kari informerte om at SMI i disse dager planlegger at en advokat leies inn på senteret 2 timer hver 14. dag. Vil svare på spørsmål/mail fra brukere. Mer informasjon kommer.

Sak 5 Eventuelt:

Ønske om trådløst nett på kreativitetsrommet. Oppussing av lokalene kunne vært bedre organisert og brukere vil gjerne hjelpe til hvis vi er tydelige på det som skal gjøres. Kari forklarte at det har vært 4 involverte ulike håndverkere så det har bydd på noen utfordringer med å organisere dette. Vi tar kritikken til følge og skal prøve å gjøre det beste ut av det til lokalene er ferdige. **Neste brukermøte 8. Juni kl. 18- 20.**



FRØVELDENE



Jeg vil si litt om det å sette frø: Når de spirer bør du PRIKLE, dvs at du tar de forsiktig ut av jorda (del opp sidene på jordklumpen med saks først) og setter de i ny jord som har mer næring og de må få bedre plass. Billig kassejord er ok om du husker å tilføre næring. Urtene kan få en god jord, for å vare lenger. Eks på god jord er Simonstorp som også kan gis til inneplanter. Om noen frø spirer sent i forhold til andre av samme sort, kan du velge og bare dra de ut og kaste dem.

Etter spiring og prikling, la spiren stå til den har blader. Det første bladparet alle frø får kalles frøblader som ikke har noen funksjon og vil visne senere. Etter det neste eller to neste bladparene kan du KNIPE. Da kniper du stilken 3 mm over bladene og følede vil skje: det kommer to nye stilker der du hadde bare en! Dette gir mer blomster og stimulerer til vekst nedenfra. Ofte kan du få rotskudd i tillegg. Det gir et fyldigere resultat.

Ikke alt bør knipes. Kruspersillen har det ingen funksjon å knipe, da den ikke vokser videre allikevel. Valmue er eks på en slik blomst. Begge to vokser opp på stengel i fra jorda, kun en stengel. Da blomsten dør eller persillen høstet, kommer det nye skudd av seg selv.

Mini solsikke, basilikum eller salvie er gode eksempler på at om de knipes etter 2. Bladpar vil de gi to nye stengler, knip disse igjen og du har 4 eller 6 stengler etc. Dette gjør at du ikke trenger sette mange frø for å få mye blomst / urt.

Frø som hengelobelia eller Nemesia er det en fordel å knipe, men det er noe "herk" for de er så mange. Jeg kniper i begynnelsen, men i begynnelsen av juli beskjerer jeg dem med saks sammen med stemor og petunia.

BESKJÆRING av disse gjør at du slipper å irritere deg over strantete vekster, men at de har skikkelig fylde etter ferien. Alle steder det har vært eller er blader på urter og blomster er

ENERGIPUNKTER og disse vil alltid gi nytt liv! Noen av disse må altså sitte igjen! Hva er det blomster og urter vil? Vokse... leve....være til.....

Plantene må HERDES før du lar de stå ute for sommeren, dvs de kan ikke settes rett ut i solsteiken. De må vennes til ute-lufta. Jeg setter de kun i skyggen i 2 uker og starter med en halv time som jeg øker til flere timer etter hvert. De skal ikke ha kulde, og faren for nattefrost er ikke over før i begynnelsen av juni. Hvis du glemmer plantene ute for lenge, vil du oppleve at bladene blir litt stygge av flekker. Dette setter planten tilbake med 14 dager i utvikling, men var den stor nok, så klarer den det. Ozonlaget har skylden for det som skjer her, og tenk på et spebarns hud, som ikke har vært i solen før. Du legger ikke barnet ute i flere timer uten beskyttelse første gangen (ei senere heller med barnet). Plantene må altså venne seg til å være ute. Bær dem inn og ut første tiden, og de vil belønne deg i løpet av sommeren!! Det er verdt strevet!

De urtene du får kjøp ferdig på butikken er helt greie å kjøpe fra mai-måned. Timian, rosmarin, salvie er så store at de kan med fordel deles opp i mange små. Om du deler eller ikke, bør du gi ny jord, for den de har er for dårlig gjennom hele sesongen.

Forslag: Kjøp en billig sykkelkurv, kle den med plast (klipp opp en søppelsekk), ha leca i bunnen, så jord, sett delte urter og noen blomster, og dette er en fin gave å gi bort. Kan henges over en kant, og de som ikke har veranda kan henge den i branntrappen, som de skal har utenfor vinduet sitt!!

Leca i bunnen av kasser og krukker er nødvendig for at vannet skal renne bort fra rota. Ha hull i bunnen eller sidene på krukker og kasser. I eks over kan du bare stikke litt hull i plasten. Det er ingen planter som kan svømme!! Og tilgangen til oksygen er noe alt liv trenger.

Gled deg over blomstene og spis opp urtene i sommer! Jeg vil gjerne ha tilbakemelding om hvordan det går, og send en mail på elinref@start.no om du har spørsmål om plantene. Jeg strekker meg lang, for de små englene dere har sådd!!

Ha en veldig god sommer!!

Klem fra Elin.

I DET ØKONOMISKE HJØRNET

Alle kvelder jeg er på SMI, som regel torsdager, kan dere kontakte meg på mail: elinref@start.no, eller ringe Borgny, og si i fra om dere ønsker at jeg kommer før. Jeg er der uansett fra kl 16.

Tordag 11.6.09 kl 18 – 20: ”Anke skatteavregningen”. Å være uenig med ligningskontoret er ikke farlig eller dumt. Har du følelsen av å være urettferdig behandlet ang skatteavregningen,

så er dette kvelden for deg! Dette kan du bruke som et lynkurs i å sette ned foten, og si hva du mener! Velkommen!

Vi tar også for oss at du bør bytte skattekort hvis du fikk skattebegrensing for liten skatteevne. Oftest betyr det at du har betalt nok for i år. Er du trygdet må du levere nytt skattekort på NAV Trygd selv: det sendes ikke direkte.

Torsdag 25.6.09 kl 18 – 20: ” Søke bostøtte”.

Bevilgningene blir større fra juli, og inntekten kan da være høyere enn i dag. I tillegg har politikerne innsett at tilleggskravene, eks at bygget skal være Husbankfinansiert, er ”gått ut på dato”, så de er fjernet. Gå inn på:

<http://www.husbanken.no/Venstremeny/Bostotte/nybos.aspx>

Her er informasjon og søknadsskjema. Ta gjerne med deg skjemaet hit denne kvelden.

Torsdag 9. 7.09 kl 18 – 20: ” Ønsker ferieopplevelser, men er blakk”. Jeg er på SMI fra kl 16, senest.

Jeg har selv vært uten penger, full av angst og en laaang sommer foran meg.

Hvordan vri dette til noe positivt? Her er det plass til de som har det vanskelig og de som har lagt noe bak seg. Alle trenger gode opplevelser, og det ”påfyllet” i hverdagen slike opplevelser gir. Mulighetene er mange, og vi finner de fram sammen.

Etter en liten sommerferie (for min del: meditasjonskurs på Gotland, som jeg selvsagt skriver av på Selvangivelsen i særfradraget, for det trenger jeg som behandling!) er vi i gang igjen i august:

Torsdag 13.08.09 kl 16 – 20 er jeg på SMI. Min erfaring er at mye kan ha oppstått i løpet av sommeren: anken på skatten ble ikke sendt i tide, for stor pengebruk i varme sommerkvelder, studielånet kommer ikke, Jeg tar de problemene denne kvelden, med den enkelte bruker (enerom). Husk: jeg kan komme før!

Torsdag 27.8.09 kl 18 – 20: ” Å skrive søknader”. Låne-, sosial-, bostøtte- eller legatsøknad er viktige papirer. De kan selvsagt fylles inn ”av alle”, men vil du være i den haugen av søknader? Er det ikke bedre å skrive så du får oppfylt det du ønsker?? Denne kvelden tar vi for oss det å skrive en søknad BRA!

