



ÅRSRAPPORT

2021



OPEN HANDS FOR YOU

INNHOOLD

OPEN HANDS FOR YOU	3
VISJON	4
SAMMEN MOT KORONA	5
AVDELING HILLEVÅG	7
<i>Faste aktiviteter</i>	<i>7</i>
<i>JENTER FRA 1. VIDEREGÅENDE OG OPPOVER</i>	<i>12</i>
<i>Sommerferietilbudet</i>	<i>13</i>
<i>Julen 2021.....</i>	<i>17</i>
<i>Matutdeling</i>	<i>18</i>
AVDELING KVERNEVIK	19
<i>Svømming for kvinner</i>	<i>19</i>
<i>Sosial fredagskveld</i>	<i>19</i>
KURS	20
OPEN HANDS UNGDOM	20
<i>Arrangementer.....</i>	<i>20</i>
SAMARBEID	22

OPEN HANDS FOR YOU

Open Hands For You er en frivillig organisasjon som jobber for å integrere og inkludere flyktninger og innvandrere i det norske samfunnet. Vi er en politisk- og religiøs nøytral frivillig organisasjon, og har på kort tid gjennomført en rekke tiltak og aktiviteter som er rettet mot personer med innvandrerbakgrunn i Stavanger. Vi er kjent for å nå frem til og inkluderer mange fra ulike kulturer og livssyn. Fokuset vårt er å nå frem til og inkludere de som har, eller er i farer for å havne utenfor det sosiale samfunnet. Open Hands For You skal være en støttespiller både for enkeltpersoner og andre organisasjoner i arbeidet med å inkludere flere med innvandrerbakgrunn i eksisterende aktiviteter og frivillige organisasjoner.

Organisasjonen Open Hands For You ble startet 30.januar 2015 av Aline Kamudege som selv har erfaring med å være ny i Norge. På bakgrunn av sin erfaring har hun bygget opp en organisasjon som skal bidra til økt kunnskap om kulturer, helse og tradisjoner.

Aline Kamudege fikk i 2018 Innvanderrådets pris for sitt arbeid med Open Hands For You.



VISJON

Open Hands For You har vokst betraktelig i aktivitet siden oppstarten i 2015. Vi ønsker å nå ut til enda flere innvandrere og har spesielt fokus på kvinner, barn og unge i vårt arbeid. Open Hands For You ønsker at flere skal ta del i organiserte og uorganiserte aktiviteter, oppleve å mestre, og finne gleden ved fysisk aktivitet. Ved å dele av våre erfaringer, vår kultur og våre tradisjoner kan vi gi flere en forståelse av det norske samfunnet. Open Hands For You kan bidra til å bygge nettverk, danne vennskap, bedre folkehelsen og øke fokus på et flerkulturelt samfunn. Ved å gjøre foreldre trygge på norske tradisjoner vil de i større grad la barna delta på aktiviteter, bursdager og arrangementer som er en viktig del av oppveksten og barneoppdragelse i Norge.

Open Hands For You sine mål med frivillig arbeid:

- *Være et bindeledd mellom innvandrere, det offentlige og sivilsamfunnet.*
- *Gjøre den norske kulturen og norsk språk kjent for innvandrere*
- *Organisere møteplasser og aktiviteter som fremmer kunnskap om kulturer*
- *Ha fokus på helse og helsefremmende aktiviteter*

SAMMEN MOT KORONA

I mai 2021 startet Open Hands For You prosjektet "Sammen mot korona" hvor vi jobbet aktivt for å stoppe spredningen av koronaviruset og vært tilgjengelige på telefon for å hjelpe familier og enslige som var i karantene.

Open Hands For You bidro med å formidle og dele informasjon til våre medlemmer. Vi fokuserte på å holde den lokale innvandrerbefolkningen oppdatert på smittesituasjonen, restriksjoner, vaksiner osv. For å stoppe viruset er det viktig at alle sammen har muligheten til å delta på dugnaden, også innvandrerbefolkningen som ofte har større utfordringer med å holde seg oppdaterte på informasjonen som gis ut. Open Hands For You har et stort nettverk som gjør at vi har mulighet til å nå ulike grupper i de fleste bydelene i Stavanger.

Metoden vi har valgt for å nå ut til flest mulig er å etablere flere kontaktpersoner som har en sentral plass i de ulike innvandtermiljøene. Hver av ambassadørene har ansvar for å videreformidle informasjon til sine miljøer, samt være en person en kan kontakte med spørsmål. Personene vil henvise til Open Hands For You for spørsmål og veiledning.

Open Hands For You vil aktivt legge ut oppdatert informasjon om virus, smittesituasjon, restriksjoner og anbefalinger. Vi vil bidra med veiledning, rådgivning, støtte og oppklare uklarheter og rykter som går om viruset og vaksinen. I samarbeid med en smittevern-overlege i Stavanger vil vi holde seminar og foredrag både fysisk og digitalt med informasjon om koronasituasjonen.

Open Hands For You ønsker å hjelpe alle som befinner seg i en vanskelig situasjon under pandemien. Er du i karantene eller

isolasjon er vi her for å hjelpe deg. Ønsker du å snakke eller har spørsmål kan du kontakte oss. Vi hjelper også til med å handle for de som ikke kan forlate huset. Har du økonomiske problemer kan vi også bidra med gratis mat levert på døra. Vi har også antibakk, munnbind og brosjyrer på forskjellige språk til disposisjon. Ta kontakt med oss så hjelper vi så godt vi kan! Vi er alle sammen i kampen mot korona!



7. mai 2021 var Open Hands For You på Hundvåg med stand og informasjon om koronaviruset. Vi vil takke Ann Therese (Hundvåg frivilligsentral) for et godt samarbeid. Vi traff mange voksne som ikke har vært interessert i å ta vaksinen, og vi brukte mye tid på å forklare hvor viktig det er å vaksinere seg. Flere har formidlet at vår informasjon og støtte i den vanskelige tiden har endret situasjonen mye for dem.

AVDELING HILLEVÅG

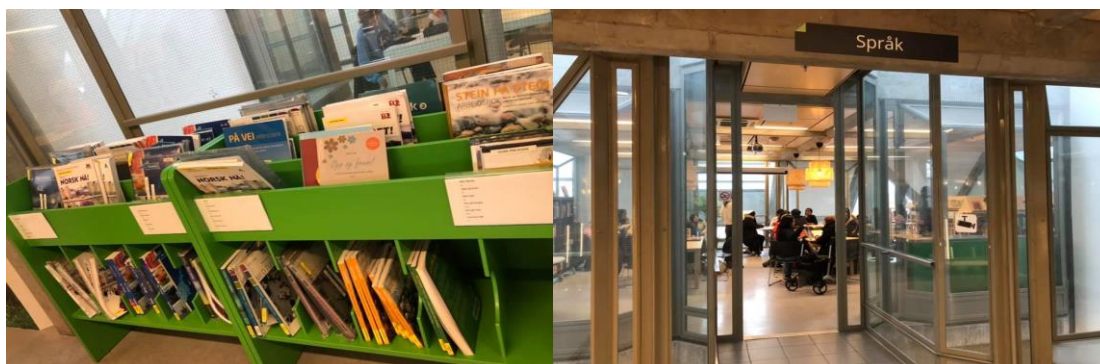
Faste aktiviteter

Aktiv senior

De eldre er hardt rammet av pandemien, og har et stort behov for møteplasser, støtte og et sosialt fellesskap. Mange av de eldre sitter hjemme alene hver dag uten aktivitet eller sosialalisering, og det offentlige samfunnet har vanskeligheter med å nå ut til dem og inkludere dem. Dette kan føre til mye ensomhet og utenforskap for eldre som ofte har liten og begrenset omgangskrets i utgangspunktet.

Hver mandag har vi treff for seniorer og pensjonister, der vi har ulike aktiviteter og sosialt. En vanlig mandag består av lesing i aviser og reklame, trening, dans fra forskjellige kulturer, matlaging der seniorenene bidrar og den gode samtalen. Vi oppmuntrer til å ta vare på ens psykiske og fysiske helse og veileder til å være aktive i samfunnet. Et aktivt liv gir mange helsegevinster.

Her er vi på omvisning på Stavanger bibliotek der vi fikk høre om tjenester biblioteket kan tilby, lånekort og hvor man kan lære norsk.



Open Hands For You hjelper til med språk, digitale utfordringer og tilrettelegger for at alle skal kunne bli inkludert i samfunnet. Vi setter søkelys på glede, en trygg atmosfære og samhold.



Mudo treningssenter

Tirsdager går turen til Mudo treningssenter. Timene består av bevegelse og styrketrening for muskler og skjelett. Etter treningen møtes vi til gratis lunsj og kaffe. Open Hands For You har hatt avtale med Mudo treningssenter på Kilden kjøpesenter fra april 2021 til desember 2022, der vi får bruke treningssenteret én gang i uken i 90 minutter. 2 treningsinstruktører fra Mudo treningssenter veileder seniorer på tirsdager, klokken 11:15. Alle får veiledning på hvordan treningsapparatene brukes og hvordan man trener på en god måte uten å skade seg. Vi har lyktes med rekruttering av deltakere ved hjelp av frivillige innvandrere som bidrar med rekruttering og å gi trygghet til flere seniorer. Vi fokuserer på å kartlegge og tilrettelegge etter individuelle behov.

Takk til Mudo treningssenter for godt samarbeid og en god avtale.

Vi har fått gode tilbakemeldinger på at disse treningene har en god innvirkning på ens helse på mange nivå.

Open Hands For You takker Statsforvalteren i Rogaland for støtten som gjør at vi kan ha et tilbud til seniorer og pensjonister.



Hillevåg Kafé Og Håndarbeid

Open Hands For You sitt engasjement for Hillevåg bydel er stort. Bydelsløftet er veldig viktig og vi skal kjempe for å motarbeideforskjeller og for å være tilstede for de mange som trenger oss.

Derfor har vi valgt å etablere oss med et eget lokale i samarbeid med Pådriv i Flintegata 2. Open Hands For You har et eget område med møteplass og håndverksverksted i Flintegata 2 som vi ønsker å holde åpent for alle. I tiden fremover håper vi også på å kunne tilby matretter, arrangementer fra dette lokalet for å skape et bankende hjerte som bringer liv og tilhørighet til Hillevåg.

Per dags dato har vi et sy- og håndverksmøte hver onsdag og fredag fra klokken 11:00-14:00, der vi møtes, driver med

håndarbeid og spiser frukt og drikker kaffe. Alle er velkomne, både nybegynnere og de som allerede kan mye og vil lære andre.

Sy- og håndarbeidskurset vårt er populært. Deltakerne lærer å bruke symaskin, strikke og reparere klær. Det er mulighet til å ta lage produktene de selv ønsker, og de kan også få med seg sitt ferdige resultat hjem. Vi har en sofakrok hvor man kan ha gode samtaler og forbedre sine håndarbeidskunnskaper over en kopp kaffe i tillegg til det sosiale.





Språkkafé

Torsdager er det språkkafé i Bekkefaret bydelshus. Vår språkkafé er en god mulighet for deg som ønsker å forbedre dine norskkunnskaper samtidig som man treffer og blir kjent med andre mennesker. Her er det alltid god stemning og alle er velkommen til å møte nye og kjente ansikter. Her har vi løse samtaler om temaer deltakerne ønsker og diskutere, og det holdes også ofte kurs eller foredrag om spennende temaer



Interessant kurs med informasjon om det å lage CV

JENTER FRA 1. VIDEREGÅENDE OG OPPOVER

En gruppe med jenter fra 1. videregående skole og oppover gir ungdom mulighet til å bidra med egne erfaringer og å lære av hverandre. Vi ønsker å være en møteplass der vi kan legge til rette for:

- å få venner
- å dele erfaringer og å lære om livet
- med latter og moro
- å lage mat fra ulike kulturer
- der vi får besøk av kurs-/foredragsholdere
- å være aktiv og fremme god hels

Juniorklubben

Den 4. november fikk Open Hands For You besøk av 10. klassinger fra Kristianslyst ungdomsskole som har *Innsats for andre* som valgfag. Elevene skal hjelpe Open Hands For You med å starte Juniorklubb for 5.-7. klasse som skal holdes i våre lokaler på Flintegata 2. Elevene har laget disse bildene til oss:



Ungdom fra Kristianslyst ungdomsskole har vært med på å planlegge, male og har hjulpet til med praktiske ting for å sette i gang ungdomsklubben.

Open Hands for You er takknemlige for å ha mottatt donasjon fra Sparebankstiftelsen, som har gjort det mulig for oss å kjøpe Gaming utstyr til Juniorklubben. Open Hands for You har mottatt støtte fra Hillevåg utvalget til innkjøp av Air hockey. I tillegg har vi vært veldig heldige som har blitt sponset med et helt nytt kjøkken som inkluderte montering fra IKEA.



Sommerferietilbudet

Barnas sommer

Foruten våre faste aktiviteter har Open Hands For You hatt flere sommerarrangementer i 2021. I uke 29 var det Barnas sommer. Dette var en herlig uke med kjekke aktiviteter sammen med KFUK,

speiderne og Irene fra Stavanger Kommune.



Den 27. juli var vi på tur til Kongeparken, der vi serverte grillmat og hadde det gøy, til tross for at det var regnvær.



Open Hands For You arrangerte ferie til Tonstadli for mor og barn (0-13 år) den 2.-5. august 2021, der vi koste oss med kjekke aktiviteter og god mat. Her tilbrakte flere familier tid sammen i naturen.



Internasjonal dag

Idrettslaget Pol gav den 18. september 2021 medlemmer i Open Hands For You muligheten til å selge internasjonal mat til inntekt for organisasjonen. Her fikk vi muligheten til å vise frem flere tradisjonelle matretter. Det ble solgt mat for kroner 5 100,-.



Samarbeid med Eiganes Frivilligsentral og Stavanger turistforening DNT (60+)

Universitetet i Oslo arrangerte et digitalt seminar med innledningen: "Sosial ekskludering i eldre år er fortsatt et betydelig helsemessig og sosialt problem i Europa, til tross for EUs ambisjon om å redusere antall mennesker som er sosialt ekskludert med 20 millioner innen 2020. Politikk som hittil har vært ført for aktiv aldring med sikte på å øke sosial inkludering, har vært utilstrekkelig, blant annet på grunn av økt levetid, demografisk aldring og øktende digitaliseringsprosesser."

I oktober 2021 inngikk Open Hands For You et spennende samarbeid med Stavanger turistforening v/60+ gruppa og Stavanger kommune ved Frivilligsentralen Eiganes og Tasta. Dette gir Open Hands For You muligheten til å selge mat hver torsdag fra oktober og 4 måneder fremover til inntekt for organisasjonen.

Hver torsdag møtes gruppa på Byhaugen, der Frivilligsentralens dør står åpen. Stavanger turistforenings sine turledere tar gruppa med på tur i det fine turområdet med utgangspunkt i Byhaugkaféen og etter turen står Open Hands For You klar med maten.

Open Hands For You takker Eiganes Frivilligsentral og Stavanger turistforening DNT (60+) for samarbeidet og muligheten til å gjøre dette.



Julen 2021

Juletreffesten som Open Hands For You skulle hatt søndag 19. desember, måtte dessverre avlyses på grunn av smittevernregler. Onsdag 22. desember pakket vi og leverte over 50 stk julepresanger til vanskeligstilte familier i Stavanger og omegn. Dette var en stor suksess og mange gledet seg over litt støtte juletiden.



Matutdeling

God mat koster penger som ikke alle har, derfor har vi matutdeling 1-2 ganger i uken. Forskjellene mellom mennesker er økende i Norge, og derfor er det så viktig for oss i "Open Hands For You" at vi kan tilby dette til de som trenger. Tilbudet vårt er rettet mot barnefamilier, men det gis unntak. Halvparten av matutdeling foregår på vår avdeling i Kvernevik, som deler ut brød til mange familier i hele området rundt og i Stavanger.

Matsentralen Rogaland og Brustadbua er viktige samarbeidspartnere for å redusere matsvinn og for å hjelpe mennesker i en vanskelig livssituasjon.

Open Hands for You henter mat på matsentralen én dag i uken, som deles ut til flere barnefamilier i Stavanger. Vi får også bakervarer som er til overs, donert fra Brustadbua 2-3 ganger i uken, som vi også deler ut til familier.

Det er mange som ikke kan hente maten selv på grunn av helseproblemer, alder eller annet og vi leverer da ved behov.

AVDELING KVERNEVIK

Open Hands For You arrangerer aktiviteter i Kvernevik bydelshus. Mandag 30. august var det oppstart av språkkafé i samarbeid med Madla og Kvernevik frivillighetssentral. Det arrangeres også Digihjelp en gang i måneden hvor en kan melde seg på for å få digital hjelp.

Svømming for kvinner

Open Hands for You arrangerer svømming reservert for kvinner i svømmehallen på Revheim skole, hver torsdag fra klokken 20:00 til 21:00. Timene går ut på svømmetrening, samtidig som det er en kjekk og sosial aktivitet. En instruktør leder styrketrening og svømmetrening i vannet. På disse timene deltar kvinner fra ulike kulturer og religioner. De trener, blir kjent med hverandre og har det gøy sammen. Svømmetimen er veldig populære.

Sosial fredagskveld

Hver fredagskveld, som oftest etter styrketreningen, arrangeres det sosial samling på Kvernevik bydelshus. Dette er et veldig populært tilbud hvor mange menn, kvinner og familier deltar. Her fokuseres det på gode samtaler og sosialt samhold. Vår aktivitetsleder Drifa har ansvar for samtaletema. Ulike problemstillinger og erfaringer diskuteres. For å praktisere det norske hverdagsspråket, foregår samtalene på norsk. Vi lager ofte mat sammen og har en koselig kveld. Man knytter bånd og får en tilhørighet til nærmiljøet og menneskene rundt seg.

KURS

Som følge av pandemien har flere kurs blitt avlyst, men vi i Open Hands for You har deltatt på de som har blitt gjennomført.

OPEN HANDS UNGDOM

“Open Hands Ungdom” er et ungdomstilbud underlagt organisasjonen Open Hands For You.

Open Hands Ungdom arbeider med integrering og tilhørighet for ungdom i alderen 13-20 år i Sandnes, og spesielt ungdom med flerkulturell bakgrunn. Open Hands Ungdom er religiøs og politisk nøytral, alltid rusfri og har tilholdssted på Ungdomshuset L54.

Arrangementer

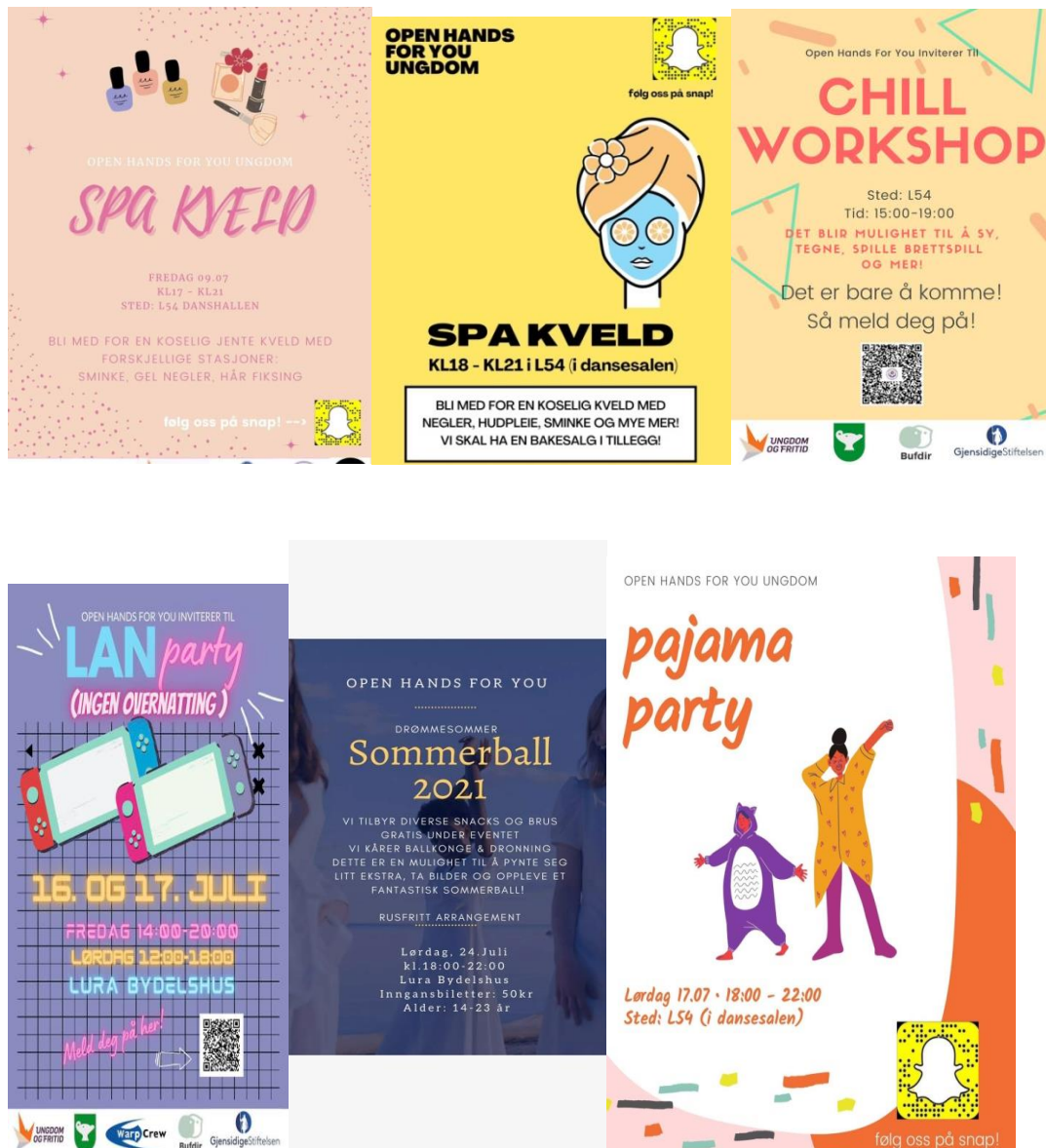
26. februar arrangerte Open Hands Ungdom Kongo Party med gratis inngang og gratis mat fra Kongo.



27. februar ble det arrangert VirtuCON! Fandomatics, L54 og Open Hands For You presenterte et liveshow med sketsjer, konkurranser, humor, intervjuer på Twitch for ungdom i alderen 15 til 25 år. På grunn av Corona ble det gruppering av aldersgruppene i konkurransene.

Open Hands Ungdom har arrangert flere aktiviteter i 2021 for ungdom, blant annet SPAkvelder, LAN party, ballspill, vannkrig.





SAMARBEID

Året 2021 har vært preget av pandemien Covid-19, noe som har satt preg på hverdagen i frivilligheten. Vi i Open Hands For You har likevel hatt fokus på å holde aktivitetene våre i gang for å møte behovene som har vært større en aldri før. I 2021 har Open Hands For You hatt samarbeid med IKEA, Hinna Frivilligsentral, Pådriv,

Kristianslyst ungdomsskole, Hillevåg Frivilligsentral, Hundvåg
Frivilligsentral.

**Takk til alle frivillige og samarbeidspartnere for godt
samarbeid i 2021. Vi hadde ikke klart oss uten dere. Takk til
Gjensidigestiftelsen, Sparebankstiftelsen, Stavanger
kommune, Imdi, Ildsjelen, LNU og Bufdir for økonomisk
støtte til våre aktiviteter.**

Vi ser frem til videre arbeid i 2022!