

# ÅRSRAPPORT 2025

**Navn på organisasjon:** Norsk Tamilsk Helseorganisasjon

## Årsmøte/generalforsamling

Årsmøtet ble gjennomført 05.10.25 på Tamilsk Ressurs og Veiledningscenter. Det var 48 medlemmer tilstede og det ble gjennomført styrevalg. Det nye styret består av:

Cyndia Jeyandra, Styreleder

Arokiarani Jesuraja, Styremedlem

Santhiya Pirapakaran, Styremedlem

Ravinea Manotheepan, Styremedlem

Anusha Aravinthan, Styremedlem

Det fremkom forslag til endringer i vedtektene. Forslaget ble enstemmig vedtatt.

## Prosjektmøter

I 2025 har vi hatt 2 styremøter og 5 prosjektmøter.

## Økonomi

Organisasjonens inntekt i 2025 har vært i form av medlemskontingent, gaver, tilskudd fra IMDi, Velferdsetaten i Oslo kommune, Bydel Østensjø i Oslo kommune, Stiftelsen Dam, Lions Club Lørenskog/Fjellhamar og Lions Club Lørenskog øst. Utgiftene har bestått av betaling av ulike tjenester som zoom, mobil og revisjon av regnskap. Videre har vi hatt utgifter til kontorrekvisita, kurs, innkjøp av nødvendig utstyr, leie av lokaler og utstyr, reise, mat og honorarer.

## Medlemmer

I 2025 hadde organisasjonen totalt 499 medlemmer. I 2024 hadde vi totalt 391 medlemmer. Vi har fått økt medlemstallet ved at aktiviteten i organisasjonen har økt sammenlignet med i 2024, og flere personer har på grunn av dette fått mer kjennskap til organisasjonen. Vi har også tatt direkte kontakt med medlemmene og sendt påminnelser om at de skal betale medlemskontingenten for det inneværende året.

## Aktiviteter for medlemmene

- Aktivitetstiltak for innvandrere: Videreføring av tiltaket vi fikk tilskudd fra Viken fylkeskommune i 2022. Prosjektet finansieres av Stiftelsen Dam for 2023 og 2024. «Aktivitetstiltak for innvandrere» er et prosjekt hvor det har blitt arrangert aktiviteter i form av turer i uteområdet, innendørs treningsaktiviteter og lengre helgeturer. Målet med prosjektet er å bedre psykisk og fysisk helse gjennom trening, samling og opprette et møtepunkt hvor personer kan treffes og trene sammen. Målgruppen er innvandrere, særlig tamilere (unge og voksne) som bor i Viken og Oslo kommune. Utendørsaktivitetene består av friluft, intervalltrening o.l. Innendørsaktivitetene består av intervall, styrke, yoga, o.l. En slik treningsøkt vil ha en varighet på ca. 1,5- 2 timer. Vi har gjennomført 4 treningsøkter hver uke. I tillegg til dette har vi også gjennomført helgetur til Fossanåsen. Fokuset har vært på trening, fysisk og psykisk helse. Formålet med å reise til et annet sted er for å endre atmosfæren og på den måten endre tanker og følelser.

- Helseuke 2025: Gjennomført 03.10.25 - 04.10.25. Gratis og frivillige konsultasjoner av leger for organisasjonens medlemmer. I forkant av legeundersøkelsen blir det tatt blodtrykk, høyde, vekt, øyetrykk og EKG: Dette gjøres av sykepleiere, helsefagarbeidere og studenter. Konsultasjonen blir gjort på tamil. Etter konsultasjonen får alle med seg et brev om funn og forslag til behandling. Brevet er til fastlegen slik at han eller hun kan få bedre innsikt i pasientens plager.
- 14.05.25: BDO mila. Antall deltakere: 138
- 20.09.25: Oslo Maraton. Antall deltakere: 9
- 05.10.25: Generalforsamling. Tid: 14.00- 15.00. Antall deltakere: 48
- 21.11.25: Julebord for NTHO medlemmer. Tid: 19.00 - 22.00 Antall deltakere: 115

#### **Andre aktiviteter, aktiviteter der andre enn bare medlemmer deltok**

- Forebygging av diabetes blant innvandrere, særlig tamilere: Prosjektet er finansiert av Stiftelsen Dam. Prosjektet ble startet 20.08.24 og sluttføres 31.12..26. Målet er å tilby informasjon og veiledning slik at helseforståelsen og kunnskapen om diabetes økes. Det skal tilbys gruppetrening med profesjonelle trenere, kostholdsveiledning fra klinisk ernæringsfysiologer, og informasjonsmøter fra leger og spesialiserte sykepleiere om ulike former for behandling og forebygging av diabetes. Det vil også bli laget brosjyrer og videonutter som forklarer på tamilsk om hva diabetes er og hvordan en selv kan forebygge diabetes. Målgruppen er tamilere bosatt i Oslo og Viken området.
- Informasjonsformidling via Tamilmurasam Radio om helserelevante tema. Dette ble direkte sendt, og opptak ble lagt ut i etterkant slik at de som ikke fikk med seg direkte sendingen kunne ha tilgang på informasjonen. I 2025 har det blitt gitt ut ett innslag på tamil om diabetes.
- 06.03.25: Seminar om organdonasjon. Tid 19.15-19.50
- 08.06.25: Sports dager Annai Tøyen.
- 15.06.25: Sports dager Annai Lørenskog.
- 21.06.25: TCC sportsdager. Tid: 09.00-19.30. Antall helsepersonell: 6
- 22.06.25: TCC sportsdager. Tid: 09.00-18.00. Antall helsepersonell: 6
- 21.10.25: Seminar om diabetesprosjekt i Hareid
- 24.10.25: Seminar om diabetesprosjekt i Ålesund
- 01.11.25: Førstehjelp på Maveerar cup. Tid 09.00-20.30
- 02.11.25: Førstehjelp på Maveerar cup. Tid 09.00-17.00
- 16.11.25: Seminar om diabetesprosjekt i samarbeid med Tamilsangam. Tid: 17.00-18.15

Organisasjonens aktivitet er hovedsakelig rettet mot helsefremmende arbeid. Både fysisk og psykisk helse er viktig for at innvandrere blir inkludert i fellesskapet, og opplever tilhørighet i lokalsamfunnet. God helse er absolutt nødvendig for at man kan fungere i arbeidslivet. Vi jobber for å bedre helseforståelsen blant våre medlemmer, og tilbyr tiltak som virker helsefremmende.

#### **Samarbeidspartnere**

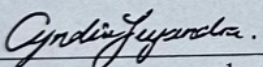
- Tamil Television Network (TTN): Samarbeidet i opptak og redigering av informasjonsvideoer om helserelevante tema.

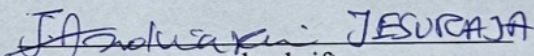
- Tamilmurasam Radio fra Oslo: Helsepersonell fra NTHO har gitt ut informasjon via denne radiokanalen.
- Tamilsk Ressurs og Veiledningssenter: Dette er lokalet vi har tatt i bruk for styremøter og arrangementer.
- Tamilsangam: Samarbeid om arrangering av seminarer
- Annai Poopathi Tamilsk Kultursenter: Samarbeidet i forbindelse med informasjonsformidling til den tamilske befolkningen.
- Folkehelseinstituttet: Samarbeidet i forbindelse med publisering av informasjon på tamil på deres facebookside kalt "Minoritetshelse"
- Aktive Kvinner i Bjerke: NTHO har holdt seminarer for denne organisasjonen.
- Andre tamilske organisasjoner, idrettslag, templer og kirker: I forbindelse med informasjonsformidlingen om koronasituasjonen
- Integrerings- og mangfoldsdirektoratet (IMDi): Tilskudd til drift av organisasjonene.
- Velferdsetaten, Oslo kommune: Tilskudd til Helseuken
- Bydel Østensjø, Oslo kommune: Tilskudd til prosjektet "Aktivitetstiltak for innvandrere"
- Stiftelsen Dam: Tilskudd til prosjektet "Aktivitetstiltak for innvandrere"
- Lørenskog Friidrettsklubb: Lån av utstyr og lokale. Trener hjelp. Seminarer
- Lions Club Lørenskog/Fjellhamar: Tilskudd til prosjektet "Aktivitetstiltak for innvandrere"
- Lions Club Lørenskog Øst: Tilskudd til prosjektet "Aktivitetstiltak for innvandrere"

**Dato:** 03.02.26

**Leder:**  
CYNDIA JEYANDRA

**Styremedlem:**  
AROKIARANI JESURAJA

  
\_\_\_\_\_  
underskrift

  
\_\_\_\_\_  
underskrift