

Kvinner & Familie

Nr. 1/2025



Norges Kvinne- og
familieforbund

MEDLEMSBLAD FOR NORGES KVINNE- OG FAMILIEFORBUND

TRØNDERSK INNOVASJON PÅ DEMENSFELTET



BARN, UNGE
OG FRITID



Forsidefoto: Foto: Privat

Kvinner & familie

Nr. 1-2025

139. årgang - Grunnlagt 1887

Redaktør

Lene Sogaard Gloslie

Utgiver:

Norges Kvinne- og familieforbund

Storgata 11, 0155 Oslo

Telefon: + (47) 22 47 83 80

E-post: post@kvinnerogfamilie.no

Annonser:

post@kvinnerogfamilie.no

Abonnement:

Kan bestilles hos utgiver: Kr 150,- pr. år.

Medlemmer av forbundet får bladet gratis

Design:

cathrine@xide.no

Trykk: Trykk: X-IDE AS, Telefon 951 05 900

Adressering: Mailbroking

Opplag: 2300

Redaksjonsrådet:

Redaksjonsrådet:

Wenche Kraggerud

wenche@kvinnerogfamilie.no

Randi Helen Almskär

randiha@kvinnerogfamilie.no

Trine Berg Fines trine@kvinnerogfamilie.no

Lene Sogaard Gloslie

redaktor@kvinnerogfamilie.no

Frist for stoff: 2. mai 2025

Ettertrykk og kopiering av

Kvinner & families stoff og annonser

er ikke tillatt uten etter avtale.

ISSN NR: 1891 - 7992

ISSN NR trykt utgave: 1500 - 3000



Norges Kvinne og familieforbund

Hensikt: Styrke familiens posisjon gjennom tiltak som gir tid og mulighet til omsorg for hverandre.

Visjon: Anerkjennelse av kvinners ulike valg gjennom livsfaser. Verdssetting av familien som bærebjelke i utviklingen av et godt samfunn.

K&F er tilsluttet:

Associated Country Women of the World (ACWW)

Norsk TotalforsvarsForum (NTF)

FOKUS Forum for Kvinner og Utviklings-spørsmål

FN Sambandet, Frivillighet Norge, Debio, Studieforbundet næring og samfunn.



Leder

Wenche Kraggerud

Forbundsleder

Kjære medlem

Jeg ønsker dere alle et godt nyttår! Nå er vi kommet til 2025, og dette året er det landsmøte igjen i forbundet. Vi har begynt planleggingen av dette i styret. Det er mye som skal på plass, til oktober. Temaet for denne perioden vi har hatt nå er «Omsorg gjennom hele livet». For meg har dette vært, og er, et viktig tema. Vi skal se alle som er rundt oss, lytte til dem og høre hva de har å si. Dette er viktig, vi er alle ressurser i samfunnet.

Revitaliseringsgruppen jobber med å se på veien videre for forbundet, og de har gjort en veldig god jobb. De jobber fremdeles med dette og resultatet av arbeidet vil bli presentert på landsmøtet.

Vi har sendt ut arbeidet som revitaliseringsgruppen har kommet frem til på høring, og jeg håper dere alle vil se på dette i lagene deres og sende inn svar. Fristen er 1. mars 2025. Jeg gleder meg til å se hva dere mener. Vi er avhengige av innspill fra dere.

Nå er vi godt i gang med januar, og snøen og uværet har nok en gang preget landet vårt, med masse snø og vanskelige kjøreforhold. Vi må være godt forberedt på dette nå, kjøre forsiktig og ta det med ro.

Det er vel beredskap i praksis dette og, der vi ser at hjemmehjelpere ikke klarer å komme frem til de som trenger det. Slik at de gamle som trenger hjelp blir sittende inne og ikke får hjelp.

Vår livsstil bærer preg av at vi lever i et høyteknologisk samfunn omgitt av alle slags digitale hjelpemidler. Det er blitt en selvfølge at alt skal fungere når vi trykker på knappen. Men hva er det som holder alt oppe? Jo, nettopp strømmen. Faller nettet ut, blir vi raskt satt ut av våre daglige rutiner, både privat og på jobb.

Vi må være klar over at det er mange typer hendelser som kan ramme samfunnet og tvinge oss til å oppholde oss hjemme. Som sagt, så er

strømmen den sentrale kilde til vår livsstil. Uten den får vi ikke ladet mobiltelefonene, minibanken fungerer ikke, heisen står, elektriske dører lar seg ikke åpne. Kollektive transportmidler stopper brått. Og skal vi fylle drivstoff på bilen, det være seg bensin, diesel, hydrogen eller el-strøm, så fungerer det ikke. Vi kommer oss ikke på jobb, skole og barnehage, men blir nødt til å oppholde oss hjemme.

Vi må være forberedt på det som skjer rundt om oss i verden. Vi i forbundet har mottatt Stortingsmeldingen, Totalberedskapsmeldingen: Forberedt på krise og krig, som høringsinnsett. Forbundet har i alle år vært engasjert i totalforsvaret med vekt på beredskap i hjemmet. Mange av våre medlemmer har deltatt på møter og kurs om totalberedskap, og deltatt på ulike kurs.

Her har forbundet en unik mulighet til et viktig engasjement for oss alle. Kanskje et nytt liv for vårt forbund, med nye medlemmer som har tatt innover seg hva som rører seg i Norge og Europa. Det må handles.

Så ta dette opp til diskusjon i lagene og kom med innspill. Vi har en spennende tid i møte.

Nå skal vi jobbe videre med sakene våre i forbundet, så gleder jeg meg til å møte dere på landsmøtet den 17. til 18. oktober. I år blir det på Lillestrøm. Håper mange av dere tar turen. Ønsker dere alle gode vinterdager og en fin vår når den tiden kommer.

Wenche Kraggerud
Forbundsleder.

Redaktør

Lene Søgård Gloslie

Redaktør

Når denne utgaven av *Kvinner & Familie* kommer ut er vi inne i den første vårmåned, og kan for alvor begynne å se etter tegn på at våren er i anmarsj. Lyser dager ligger foran oss, og det gledes!

Innovasjon og tiltak på demensfeltet er et av hovedtemaene denne gangen, der Maurtua Vekstgård i Trøndelag siden etableringen i 2012 har markert seg som en liten, men innovativ, sosial entreprenør.

Gründerne på gården motiveres av å skape innovasjon på demensfeltet, og utvikle tilbud som både er nye, nyttige og som blir nyttiggjort etter endt prosjektperiode. Det nyeste prosjektet er et helsekompetansekurs for ypmd – yngre personer med demenssykdom – og deres pårørende. Ypmd vil si personer som har fått symptomer på eller demensdiagnose før fylte 65 år. Dette er en gruppe pasienter som per i dag er stemoderlig behandlet i helsevesenet.

I Oslo har Deichman Oppsal blitt en attraktiv møteplass også for eldre innbyggere i nærmiljøet etter et pilotprosjekt for alders- og demensvennlig bibliotek, som ga gode resultater. Prosjektet var resultatet av et samarbeid mellom Deichman, Helseetaten og bydel Østensjø, der man innså at endringer måtte til for å få flere eldre, og personer med demens inn dørene på biblioteket. De ansatte lærte hvordan møte eldre og personer med demens, og det fysiske miljøet ble utbedret for å gjøre det lettere å finne fram i lokalet.

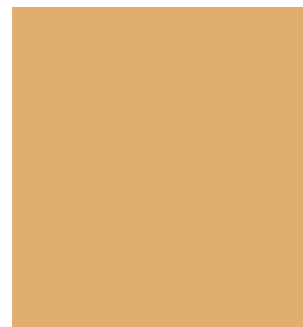
Frivillighet er det andre hovedtemaet i denne utgaven av *Kvinner & Familie*. BUA er en nasjonal ideell organisasjon som gjennom gratis utlån av utstyr til fysisk aktivitet gjør det enklere for barn og unge å prøve, og delta i flere varierte aktiviteter. Oppdal Kvinne- og familielag ser BUA som et viktig innslag i sin kommune, og har bidratt med gaver til organisasjonen.

Landsmøtet går av stabelen den 17. – 19. oktober, og alle medlemmer er hjertelig velkomne til å delta. I år vil spørsmålet om revitalisering av forbundet stå på agendaen, noe som vil ha stor betydning for forbundets videre organisering og arbeid lokalt og sentralt. Det er viktig at du som medlem engasjerer deg – og benytter din stemme når veien videre skal stakes ut. Valgkomiteen ber også om medlemmenes forslag til kandidater til valg, og oppfordrer alle til å foreslå seg selv eller andre til et av vervene.

Landslotteriet er også på trappene – og lotterikomiteen håper at alle vil gjøre en god innsats for forbundet vårt og selge masse lodd.

Det er alltid hyggelig å høre om aktiviteter i lag og kretser. Har du noe spennende å dele fra ditt lag eller din krets? Send gjerne tekst og bilder til redaktor@kvinnerogfamilie.no, og bidra med godt lesestoff og inspirasjon til våre medlemmer!

Jeg ønsker dere en god vår!



Innhold

POLITIKK OG SAMFUNN

Lita tuve – store vyer	4
Alders- og demensvennlig bibliotek	8
BUA: Barn-Unge-Aktivitet	10
Idrett for alle	12
Økologisk mat i de nye kostrådene	14

LANDSMØTET 2025

Valgkomiteen søker kandidater	17
Innkalling og påmeldingsskjema	18
Marie-prisen	19

JUS

Hvordan få gratis advokathjelp?	20
Totalberedskapsmeldingen: Forberedt på krise og krig	22

FORBUNDSNYTT

Sentralstyrets hjørne	24
Landslotteriet 2025	26
Materiell fra Norges Kvinne- og familieforbund	28
Liste over K&Fs tillitskvinner	30

 - følg oss på facebook

OPPDATER DEG PÅ HVA SOM SKJER I FORBUNDET! DU FINNER LINKEN TIL FACEBOOKSIDEN PÅ NETTSIDENE VÅRE. HER FÅR DU LØPENDE INFORMASJON, DU KAN KOMMENTERE OG DELTA I DISKUSJONEN.

VI SEES PÅ FACEBOOK!



Dagens bemanning på Maurtuva fra venstre: Kine Nyeng Fjæran, sykepleier og faglig ansvarlig for tilbudene til personer med demenssykdom på gården, Kjerstin Heggdal Grimstad, daglig leder på gården og Olav Klo, Maurtuvas potet – bussjåfør, miljøarbeider, muntrasjonsråd, fjøsmester, gartner og kjøkkenassistent. Foto: Privat

Trøndersk innovasjon på demensfeltet

LITA TUVE

– STORE VYER

Maurtuva Vekstgård er en liten sosial entreprenør som har jobbet innenfor demensfeltet siden 2012 i Trøndelag.

Gründerne på gården motiveres av å skape innovasjon på demensfeltet, og utvikle tilbud som er både nye, nyttige og som blir nyttiggjort etter endt prosjektperiode.

– Som sosial entreprenør på demensfeltet brenner vi for å bidra til å finne nye, innovative løsninger på utfordringer som det offentlige helsevesenet har på området, forteller Kjerstin Heggdal Grimstad, daglig leder ved Maurtuva Vekstgård.

Slik innovasjonsaktivitet skjer alltid i samarbeid med det offentlige, FoU-tjenester og andre relevante aktører.

– Alene får vi ikke til stort, men ved å jobbe på tvers av sektorer kan store ting skje! Sier Grimstad.

OPPSTARTEN

Alt startet i 2009 når Kjerstin møtte sin fremtidige kollega Ida, som bodde mindre enn en kilometer unna. Kjerstin er utdannet faglærer i helse-, ernæring- og miljøfag (god, gammeldags husstell-lærer) med diverse tilleggsgutdannelser innenfor veiledningspedagogikk og motiverende Intervju. Ida hadde tatt agronomutdannelse før hun utdannet seg til sykepleier.

– Vi hadde begge vokst opp på gård her i området og var skjønt enige om at gården som arena var perfekt for det vi ønsket å jobbe med, nemlig folk som på forskjellige måter var berettiget et offentlig helse- eller skoletilbud. Og ikke bare hadde Ida perfekt bakgrunn og kompetanse, hun hadde også en mann med en gård der gammeltunet stod fraflyttet. Så dermed var vi i gang! Vi etablerte Maurtuva Vekstgård som et non-profit AS som siden har vært arbeidsplass for tre. Vår visjon er at vi vil bidra til verdige og anerkjente liv for våre deltakere på gården, forteller Grimstad.

MAURTUVA TRIVSELSTREFF

Gjennom god støtte fra Innovasjon Norge og uvurderlig hjelp fra slekt og venner ble en rimelig sliten trønderlån forvandlet til en hjemmekoselig arena med universell utforming i 1. etasje, med to bad, overnattingsplass for 10 personer i 2. etasje og brannsikring på nivå med et hotell eller en institusjon.

Den første avtalen med det offentlige kom på plass 1. januar 2012. Da startet de opp dagaktivitetstilbud for hjemmeboende personer med demenssykdom i tett samarbeid

med Inderøy kommune, hjemkommunen.

Tilbudet fikk navet Maurtuva TrivselsTreff.

– Den røde tråden er fellesskap og trivsel, gruppetilhørighet, god mat, forutsigbare rammer, kulturelle, lokale opplevelser, mye frisk luft og trim – i det hele tatt dager som gjør at våre deltakere reiser hjem med et smil om munnen og gode følelser i kroppen.

MAURTUVA PENSJONISTPENSJONAT

I 2013 gjennomførte Maurtuva sitt første innovasjonsprosjekt. I en samtalegruppe for pårørende av personer med demenssykdom som Inderøy Demensforening arrangerte, kom det opp spørsmål om de ikke kunne teste ut overnatting på Maurtuva.

– Vi spurte helse- og omsorgslederen i kommunen om Inderøy kommune ville være med på et prosjekt. Det ville de, og dermed startet vi Maurtuva PensjonistPensjonat. Målgruppen er de som allerede har plass på TrivselsTreffet. Når vi har pensjonat, er våre pensjonærer hos oss fra onsdag morgen til torsdag ettermiddag. Det blir i praksis et lite avlastningstilbud og dette arrangeres en gang pr måned, sier Grimstad, og legger til:

– Vi vet at pårørende står i en krevende og relativt uforutsigbar livssituasjon. For å klare dette over tid trengs gode hvilestøtter i hverdagen med god samvittighet. Det å bli med på overnatting på det stedet man er med på aktivitetstilbud, gjør det lettere å bli med. Man er kjent med plassen og med dem som jobber der. Vi startet opp pensjonatet i april 2013 og det har gått non stop siden det. Og vi vet at våre deltakere har kunnet bo hjemme lenger fordi pårørende har hatt veldig god nytte av avlastningen dette tilbudet har gitt. I 2013 var dette landets eneste i sitt slag, og dette er et tilbud vi mener flere kommuner kunne hatt stor nytte av å starte opp. Det er et lite avlastningstilbud som kan gjøre stor nytte i en periode av pasientforløpet.



Kjerstin Heggdal Grimstad. Foto: Kine Nyeng Fjæran

Myndighetene har som mål at folk skal kunne «bo trygt hjemme» lengst mulig – dette kan slike «små» tiltak bidra til.

HELSEKOMPETANSEKURS FOR YPMD OG DERES PÅRØRENDE

– I 2015 fikk vi øynene opp for en «ny» gruppe – yngre personer med demenssykdom (ypmd), det vil si personer som har fått symptomer på eller demensdiagnose før fylte 65 år. Dette er en gruppe pasienter som per i dag er stemoderlig behandlet i helsevesenet. De kommer ut av sykehusdøra med en dødelig, progredierende sykdom det ikke finnes medisiner mot. Pasientgruppen mottar i dag ikke noe tilbud om systematisk oppfølging etter diagnose. Mange drar hjem

“Alene får vi ikke til stort, men ved å jobbe på tvers av sektorer kan store ting skje! Sier Grimstad.



Trønderlåna før oppussing. Foto: Privat

fra sykehuset kun med en ny avtale noen måneder fram i tid for å se om sykdommen har utviklet seg, sier Grimstad.

Helsevesenet i Trøndelag har selv kartlagt feltet og kommet fram til at det er manglende samhandling både internt i sykehusene, og mellom sykehus og kommunene når det gjelder pasienter med kognitiv svikt. Det er (heldigvis) få pasienter i hver kommune, og ofte kjenner ikke kommunene til disse pasientene i en tidlig fase rett etter diagnosetidspunktet.

Det er derfor ikke rart at det for pasient og pårørende oppleves som å ramle ned i sorte hull og mellom stoler i et langt og krevende pasientforløp.

NYTT INNOVASJONSPROSJEKT

Maurtua Vekstgård kjørte derfor et innovasjonsprosjekt i 2018 – 2019 hvor Nasjonalforeningen for folkehelsen, Inderøy kommune og Inderøy Sanitet var med på finansieringssiden.

– Dette endte i erkjennelsen av at vi her måtte alliere oss med flere aktører på feltet. Så på vårparten 2020 startet arbeidet med

å bygge opp alliansen YPMD Trøndelag som siden har jobbet for å skape et paradigmeskifte i helsetilbudet til ypmd og deres pårørende.

PER FEBRUAR 2025 SITTER FØLGENDE PERSONER I STYRINGSGRUPPEN TIL

- Jan Runar Eliassen – erfaringskonsulent
- Karl Laugsand – pårørenderepresentant
- Hanne M. Frøyshov – Helse Nord-Trøndelag
- Ingrid Haug-Olsen, Trondheim kommune
- Håkon Sivertsen, Sintef
- Frode Mo, Nasjonalforeningen for folkehelsen, Trøndelag
- Gunhild Lersveen, Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester, Trøndelag nord
- Kristin M. Svenning, Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester, Trøndelag sør
- Marte Lund, enhetsleder Trondhjems Hospital
- Kjerstin Heggdal Grimstad, Maurtua Vekstgård og prosjektleder YPMD Trøndelag

– Stiftelsen Dam gav i 2022 1,4 millioner over tre år slik at vi på Maurtua kunne

jobbe med denne satsingen. I juni 2024 startet vi opp å pilotere vårt nyutviklede Helsekompetansekurs for ypmd og deres pårørende. YPMD Trøndelag vil bruke Trøndelag som laboratorium og utvikle en kursmodell som også kan benyttes andre steder, forteller Grimstad.

Det er Maurtua Vekstgård og Trondhjems Hospital som arrangerer kurset som er et regionalt kurstilbud, som skal tildeles helst samtidig med at diagnose settes. Kurset er et tilbud til målgruppen i hele Trøndelag. Dette er et viktig prinsipp, slik at det ikke er postkodelotteriet som avgjør om du får tilbud eller ikke når diagnosen blir satt.

FOREKOMST AV DEMENS VIL FORDOBLES

I fremtidens helsevesen blir det mindre ressurser som skal fordeles på flere, og Demenskartet.no viser at forekomsten av demens vil fordoble seg de neste 20 årene. Da blir det mer og mer viktig at vi gjøre kloke valg og aktive handlinger selv for hver og en av oss. Dette kalles helsekompetanse.

“Ingen hadde klart dette alene, men med satsingen i Trøndelag ønsker vi å vise at samarbeid og felles innsats kan skape store og viktige endringer på sikt.



Trønderlåna etter oppussing. Foto: Privat

Helse- og omsorgsdepartementet lanserte i 2019 «Strategi for å øke helsekompetansen i befolkningen». Helsekompetanse defineres som: «Personers evne til å finne, forstå, vurdere og anvende helseinformasjon for å kunne treffe kunnskapsbaserte beslutninger relatert til egen helse. Det gjelder både beslutninger knyttet til livstilvalg, sykdomsforebyggende tiltak, egenmestring av sykdom og bruk av helse- og omsorgstjenesten.»

HELSEKOMPETANSEKURSET

HK-kurset består av tre likeverdige viktige komponenter:

1. Å være i gruppe med og dele erfaringer med mennesker i samme situasjon – helsefremming gjennom likepersonprinsippet.
2. Å få rett informasjon til rett tid, og bistand og støtte fra fagfolk som har kunnskap på området
3. Styrkebasert tilnærming til «Hva er viktig for meg og oss, her og nå, og framover og hva kan jeg og vi gjøre for å stå i denne prosessen mest mulig robust?»

Kurset er åpent og rullerende ved at Maurtua Vekstgård og Trondhjems Hospital har fysisk samling for kursgruppene en hel dag annenhver måned. Hver kursdag utgjør en modul. I løpet av ett år er man igjennom seks

moduler og hver kursdeltaker er med på kurset ett år, uavhengig av når man starter. Hvis man vært med i ett år/seks moduler har man gjennomført hele kurset. Målet er å utgjøre et strakstiltak når livskrisen rammer og benytte tiden etter diagnosesetting til beste for den som får diagnosen og deres pårørende.

PROSJEKTARBEID

Prosjektarbeid betyr en god del usikkerhet og MYE jobbing med å søke penger for å kunne fortsette innovasjonsarbeidet.

– Per første halvår 2025 jobber vi med fire forskjellige søknader som til sammen skal gi oss armslag til å fortsette dette spennende utviklingsarbeidet, inkludert følgeforskning av kursmodell og effekter. I en av søknadene allierer vi oss med forskere fra Island, Danmark, Sverige og Estland og i søknaden skisserer vi at vi ønsker å se på hvordan vi kan lage et nordisk/baltisk system for tilbud for personer som får demensdiagnose i en tidlig fase etter diagnosetidspunktet, sier Grimstad.

– Gitt dagens situasjon i helsevesenet og scenarioene framover må vi tenke nytt, vi må spille på ressursene som bor i menneskene, med eller uten diagnose og vi må realisere ressursene som finnes i nært nettverket rundt mennesker som får en demensdiagnose. Det

er målet med Helsekompetansekurset vårt. Og får vi til det, tror vi på at vi kan være med og skape mer bærekraftige helsetjenester for fremtiden.

Å være gründer på demensfeltet består av alt fra å gjøre klar en smakfull og hyggelig frokost til en gjeng pensjonister som kommer til gårds, til å ut i otta en vintermorgen for å strø en hel gårdsplass, til å sitte i Teams-møter med forskere fra inn- og utland og skrive søknader gang på gang på gang.

– Det er en utrolig variert arbeidshverdag som passer meg utmerket, avslutter Kjerstin Heggdal Grimstad, og understreker samtidig:

– Ingen hadde klart dette alene, men med satsingen i Trøndelag ønsker vi å vise at samarbeid og felles innsats kan skape store og viktige endringer på sikt.



Foto: Mari Gudim Torp

Deichman Oppsal: Alders- og demens- vennlig bibliotek



AV: ELLEN WASSERFALL, SPESIALKONSULENT VED UTVIKLINGSSENTER FOR SYKEHJEM OG HJEMMETJENESTE, HELSEETATEN, OSLO KOMMUNE. LEDET PILOTPROSJEKTET ALDERS- OG DEMENSVENNLIIG BIBLIOTEK PÅ DEICHMAN OPPSAL I 2018-2019.

I dag er Deichman Oppsal en attraktiv møteplass også for eldre innbyggere i nærmiljøet.

I 2018 var det mest barn og unge som brukte biblioteket. Endringer måtte til for å få flere eldre, og personer med demens inn dørene.

I perioden 2018-2019 ble derfor pilotprosjektet alders- og demensvennlig bibliotek på Deichman Oppsal lansert.

I løpet av en travel prosjektperiode lærte ansatte om hvordan møte eldre og personer med demens, og det fysiske miljøet ble utbedret for å gjøre det lettere å finne fram i lokalet. Samarbeidet mellom Deichman, Helseetaten og bydel Østensjø ga gode resultater.

BAKGRUNN

Vi blir flere eldre, og med det flere personer med demens – som skal bo hjemme lenger. Da er det viktig med gode, sosiale aktiviteter i nærmiljøet. Eldre og personer med demens er imidlertid sårbare for ensomhet og isolasjon. De kan derfor ha nytte av biblioteket, en sosial møteplass som stimulerer til aktivitet, deltakelse og tilhørighet. Men eldre og personer med demens på Oppsal brukte biblioteket lite.

INNBYGGERMEDVIRKNING

For å lykkes ble eldre og personer med demens invitert til å medvirke. På et åpent møte ble eldre oppfordret til å si hvordan de ønsket at biblioteket skulle være. To grupper



Foto: Erik M. Sundt

med personer med demens ble invitert i egne møter.

Gode lys og lydforhold, merking og skilting og bruk av farger og kontraster er med å gjøre omgivelsene lettere å orientere seg i. På disse områdene viste målgruppene seg å ha ganske sammenfallende innspill. De etterlyste mer lys og mindre støy i lokalet. Dette grep prosjektet fatt i. Lydabsorbenter ble installert i taket, og lysforholdene ble utbedret med pendler over utlånsautomaten, sofagrupper, og ikke minst over bordene hvor folk leste aviser. Tydelig merking av informasjonsdisken var også ønsket. Og med ny skilting av toalettene sluttet besøkende å spørre om veien dit – nå fant de fram selv.

BØKENE

Personer med demens og eldre savnet lettere tilgang til bøker, aviser og tidsskrifter. Dermed ble skiltingen endret for å gjøre det lettere å finne fram i hyllene. En del av samlingen ble omorganisert. Novellene som før stod blant romanene, fikk egen hyll, "Kort og godt", og satt sammen med annen demensvennlig litteratur.

ØNSK OSS VELKOMMEN

Både eldre og personer med demens ønsket å bli møtt av blide ansatte. Ved

arrangementer etterlyste de en vert som ønsket velkommen og som opplyste om hvor lenge konserten eller foredraget varte. De etterlyste mer informasjon om rammen for arrangementet.

MER BEVISSTE

Ansatte på biblioteket kan ikke se hvem som har en demenssykdom. Men opplæringen har gjort dem mer bevisste på utfordringene som personer med demens, og eldre, kan ha. De vet at det er viktig å være tålmodige og forståelsesfulle i møte med besøkende som strever litt.

Å være et alders- og demensvennlig bibliotek krever jevnlig innsats, og oppfriskning av kompetansen.

– Sammen med Helseetaten skal vi ha en ny runde med opplæring, og vi skal se om vi trenger å gjøre justeringer i lokalet og i våre arrangementer, sier Ellī Borge som jobber på Deichman Oppsal.

– Nå skal vi ansatte friske opp kompetansen og bli påminnet om hvordan møte eldre og personer med demens sine behov, sier Borge. Deichman Oppsal fortsetter arbeidet med å nå ut til eldre og personer med demens i sitt nærområde. Kanskje til inspirasjon for andre bibliotek ellers i landet.



Foto: Ellī Borge

Les om pilotprosjektet
Skann QR-koden for å lese
er om prosjektet alders- og
demensvennlig bibliotek på
Deichman Oppsal:



Les om demens
Skann QR-koden for å
lese mer om demens på
Nasjonalforeningen for
folkehelsen sin nettside:



Les om demensvennlig
samfunn
Skann QR-koden
for å lese mer om
demensvennlig samfunn
på Nasjonalforeningen for
folkehelsen sin nettside:





BUA: Barn-Unge- Aktivitet

BUA står for Barn-Unge-Aktivitet og er en nasjonal ideell organisasjon som senker terskelen, og gjør det enklere for barn og unge å prøve, og delta i flere varierte aktiviteter.

AV: RANDI HELEN ALMSKÅR, NESTLEDER

BUA tilbyr gratis utlån av utstyr til fysisk aktivitet for spesielt barn og unge, men også hele familien, og er dermed et tilbud for store og små. Formålet med BUA er at alle skal ha like forutsetninger for å kunne delta i ulike aktiviteter uten at det skal koste. Vi kjenner alle til biblioteket, her låner vi bøker. På BUA finner du variert utstyr til ulike aktiviteter, som altså lånes ut slik at alle får muligheten til å delta uansett økonomiske forutsetninger.

UTSTYRSBOD FOR ALLE

Siden BUA ble stiftet i 2014 er det bygget opp en sterk lokal tilstedeværelse med ca. 270 utstyrssentraler i Norge, fordelt på 200 kommuner. BUA er med dette med på å fremme helsebringende aktivitet gjennom inkludering og bærekraft, ved å synliggjøre fordelene ved deling og gjenbruk og ved å gjøre utlån av sports- og friluftsutstyr tilgjengelig. Nå behøver ikke alle å eie hvert sitt. BUA er blitt en utstyrsbod som kommer alle til gode.

I februar 2024 passerte BUA to millioner utlånte utstyrsenheter. BUA skriver på sine nettsider at de takker alle som jobber på utlånssentralene, der mange gjør det lille ekstra for at alle som ønsker å låne ikke går tomhendte hjem. De takker også alle som låner, som har bevist at tilbudet er viktig del for alle.

LIKEVERDIG TILBUD

BUA finnes i mange forskjellige lokaler, men om de er små eller store så utgjør de en forskjell, og de arbeider alle for et likeverdig tilbud, uavhengig av hvor du bor i landet. Om du ønsker å låne utstyr på BUA er det enkelt å opprette en profil på bua.no. Siden er det å klikke seg inn på nærmeste BUA, finne utstyr du ønsker å låne, finne riktig størrelse, reservere – og hente i BUAs åpningstider.

(Kilde: bua.no)



Fra venstre BUA-medarbeider Mical Auma Okumu, Randi Helen Almskår og Marit Ansnes fra Oppdal Kvinne- og familielag, og Inger Jerpstad Rosshaug og Greta Skårsmoen fra BUA. Foto: Privat

UA OPPDAL – OG OPPDAL KVINNE- OG FAMILIELAG

AV: RANDI HELEN ALMSKÅR, NESTLEDER

BUA Oppdal startet i en liten del av et forretningslokale midt i sentrum i 2020. Allerede fra starten så vi i Oppdal Kvinne- og familielag at dette var et viktig innslag i kommunen.

Selv om BUA får tilskudd for å kunne drive med utlån, er det alltid behov for penger til innkjøp av mer utstyr.

Kvinne- og familielaget valgte derfor i 2021 å gi BUA en gave, den gang ble de øremerket for å kjøpe inn skøyter, for små føtter, da dette var blitt en relativt stor vinteraktivitet blant barn og unge i Oppdal på den tiden.

ØKONOMISK BIDRAG

Før jul i 2024 valgte laget igjen å gi BUA et økonomisk bidrag. Denne gangen ble ikke midlene øremerket. Etter at nye eiere i skiheisene valgte å gi gratis sesongkort til barneskolebarn og godt reduserte priser for ungdomsskoleelever, ble det et stort trykk på utlån av alpint utstyr.

– Kanskje må vi bruke pengene på nye veggfester, for de gamle begynner å gi etter for vekten av alt utstyret, sa leder i BUA, Inger Jerpstad Rosshaug.

FRIVILLIG INNSATS

De fleste ansatte på BUA jobber som frivillige, noe som hjelper på når det er snakk om et gratistilbud. Da kan midler som kommer inn brukes på utstyr. Her i Oppdal har BUA også et godt samarbeid med sportsbutikkene i bygda, de handler alt utstyr lokalt, og de får gode priser. De bruker også verksteder knyttet til sportsbutikkene for årlig sørvis på utstyret.

Utstyrsbeholdningen er utvidet og forbedret siden de startet BUA for snart fem år siden, noe som kun har vært mulig takket være tilskuddsordninger, lokale sponsorer og gavmilde organisasjoner.



Kathinka Lund. Foto: Privat

Idretten for meg har vært mer enn en arena for fysisk aktivitet og sportslig mestring. Idretten har vært en arena for personlig utvikling, vennskap og ansvar.

AV: KATHINKA LUND

FOTO: LEONIE RICHARZ/NTNUI (CC BY 4.0)



Idrett for alle – en nødvendighet for samfunnet

Jeg startet min idrettskarriere som utøver, men har de senere årene lagt på oppgaver som dommer, trener, styremedlem og deltaker på flere organisatoriske prosjekter for å fremme idretten. Erfaringene fra idretten har ikke bare formet meg som individ, det har også lært meg verdien av fellesskap, samarbeid og viktigheten av å ha respekt for alle rundt meg. Idretten kan samle alle, uavhengig av bakgrunn, og gi den oppvoksende generasjonen viktige erfaringer om innsats, samarbeid og deltakelse. Idretten skal være samlende. Dessverre har ikke alle mulighet til å delta i denne verdifulle opplevelsen, og ofte er økonomi en av de største, og mest tabubelagte barrierene.

ALLE BARN SKAL KUNNE DELTA

Min hjertesak er at alle barn, helt uavhengig av familiens økonomiske forhold, skal ha muligheten til å delta i idrett. Et aspekt er at fysisk fostring er viktig, men det handler om så utrolig mye mer enn det. Idretten spiller en helt avgjørende rolle i barnas utvikling. Gjennom ulike idrettsaktiviteter tilegner barn seg verdifulle livsferdigheter som samarbeid, disiplin og målrettethet. Gjennom idretten får barn bygge verdifulle vennskap, og utvikle selvtillit som varer livet ut. Idretten er også en av de første arenaene hvor barn kan få ekstra ansvar, enten det er som trener på ferieskoler, trener for yngre lag, dommer eller kaptein.

ØKONOMISKE UTFORDRINGER TABU

Det er vondt at vi lever i et samfunn der det å snakke om økonomiske utfordringer i idretten fortsatt er tabu. Ingen foreldre skal måtte bli stående i en situasjon der de skal velge mellom nødvendigheter for familien som mat, klær, transport eller bolig, og muligheten til å la barna delta på sportsaktiviteter. Ingen barn skal måtte føle at de står på utsiden av et fellesskap bare fordi foreldrene ikke kan betale for medlemskap, utstyr eller treningsavgifter. Og ofte er det ikke de store beløpene som smerter. Det som er vekslepenger for noen, er forskjellen på om junior får delta i idretten eller ikke for andre.

INKLUDERENDE SAMFUNN

Når idretten er tilgjengelig for alle, styrker vi ikke bare den enkeltes evne til å utvikle seg, men vi bygger også et sterkere, og mer inkluderende samfunn. Hver gang vi skaper ekstra muligheter for barn fra alle samfunnslag til å delta, så investerer vi i deres fremtid og i fremtidige generasjoner. Som samfunn mener jeg vi har et felles ansvar å sørge for at ingen barn blir ekskludert fra idrettens gleder og lærdommer. Jeg ønsker å oppfordre både private aktører, offentlige institusjoner og idrettslag til å fortsette å bryte ned barrierer som hindrer deltakelse for alle.

SNAKKE OM ØKONOMISKE UTFORDRINGER

Mange særforbund har tatt viktige skritt ved å introdusere økonomiske støtteordninger for familier som sliter. Selv om disse initiativene er et positivt første skritt, er det avgjørende at vi også jobber for å redusere terskelen for å snakke om økonomiske utfordringer. Diskusjoner om trang økonomi bør ikke være noe foreldrene må ta opp med barna sine; i stedet må vi normalisere samtale om dette temaet i samfunnet vårt. Når noen åpner seg om sine økonomiske bekymringer, er det viktig å møte dem med forståelse og empati, og å bidra til løsninger som kan gjøre idretten mer tilgjengelig for alle.

Ved å ta tak i de økonomiske utfordringene og skape inkluderende miljøer, kan vi gjøre idretten til en kilde til glede, læring og tilhørighet for alle barn i alle lag av samfunnet vårt. La oss sammen skape et samfunn der idretten er en mulighet for alle, og der ingen barn blir holdt tilbake fra å oppleve gleden av å delta.

VIKTIGE ERFARINGER

Jeg har vært heldig. Mine foreldre hadde muligheten til å støtte meg i mine idrettsaktiviteter som barn. Jeg spilte håndball og fotball, og jeg gikk på turn og alpint. Lagidrett og fellesskap var viktige elementer i oppveksten min, og treningen var avgjørende for å opprettholde god helse. Men det var ikke bare konkurranse og fysisk aktivitet; jeg fikk også muligheten til å bli dommer fra jeg var 13 år. Denne rollen lærte meg mye om ansvar, og ga meg muligheten til å være en rollemodell for yngre spillere.



Jeg lærte verdien av å ta vanskelige avgjørelser i et ganske tøft klima.

I en alder av 17 ble jeg trener, og kunne dermed fokusere på å se og støtte andre. Jeg måtte strukturere både min egen og andres hverdag, ta hensyn til individuelle mål, og bidra til at mine spillere nådde sine mål. Da jeg ble styremedlem som 20-åring, fikk jeg innsikt i beslutningsprosesser, økonomi og forretningsutvikling, samtidig som jeg ivaretok interessen til ulike interessegrupper. Å bli styreleder året etter, ga meg erfaring i å stå foran andre og ta ansvar for 350 medlemmer som alle ønsket å drive med idrett.

ÅPNE DØRENE TIL IDRETTE

Når jeg senere skulle søke jobb, var disse erfaringene avgjørende. De seks årene med studier var selvsagt nødvendige, men det var idrettserfaringen som skilte meg fra de andre i mengden av søkere. Jeg ville aldri vært lærdommen om motgang foruten, heller ikke vennskapene og det ansvaret jeg har fått. Det er essensielt at vi åpner dørene til idretten for alle barn, og at vi ikke utestenger de yngste fra denne viktige arenaen for utvikling på grunn av økonomiske begrensninger fra foreldrene. La oss arbeide sammen for å sikre at alle barn får muligheten til å oppleve den enorme kraften deltagelsen i idretten byr på.



Økologisk mat i de nye kostrådene

På Arendalsuka i august ble nye kostråd offentliggjort. Det er tolv år siden man sist lanserte kostråd i Norge, og for første gang nevnes klima- og miljøeffekten av kostholdet. Økologisk produsert mat er omtalt som et av de miljøvennlige alternativene.

AV: PETER MØLLER, DEBIO



Petter Møller, Debio. Foto:
Magnus Gulliksen /
Matprisen

Foto: Matvalget | Birgitta Eva Hollander



Målet med kostrådene er å fremme folkehelsen gjennom gode matvalg. Sykdom og tidlig død, som det så prosaisk formuleres, er sterkt forbundet med et usunt kosthold. Videre skriver Helsedirektoratet på sine nettsider at «en endring av kostholdet i tråd med Helsedirektoratets kostråd kan redusere risikoen for utvikling av ikke-smittsomme sykdommer, som kreft, hjerte- og karsykdommer og diabetes type 2». De forrige norske kostrådene kom i 2012, og besto av ti punkter.

DAGENS KOSTRÅD HAR BLITT REDUSERT TIL SJU PUNKTER:

- Ha et variert kosthold, velg mest mat
- fra planteriket og spis med glede
- Frukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider
- La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere

måltider hver dag

- Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt
- Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett
- Godteri, snacks og søte bakevarer bør begrenses
- Drikk vann!

De nye kostrådene er baserte på De nordiske ernæringsanbefalingene, NNR 2023, som ble offentliggjort 20. juni 2023. NNR 2023 utgjør kunnskapsgrunnlaget for kostrådene i Norge. Selv om kostrådene isolert sett beskriver sammenhengen mellom kosthold og helse, omtaler også NNR 2023 sammenhengen mellom matvarebaserte kostråd og klima- og miljøpåvirkningen av disse. Et kosthold i tråd med kostrådene,



Foto: Matvalget | Birgitta Eva Hollander

vil i stor grad være klima- og miljøvennlig, og Helsedirektoratet har også publisert et eget kapittel som omhandler klima- og miljøaspekter ved kostrådene.

ANBEFALING OM RÅVARER

En slik anbefaling har man tidligere hatt i både svenske og danske kostråd, men dette er nytt i norsk sammenheng, og i år kan vi lese at Helsedirektoratet, i samarbeid med Miljødirektoratet, kommer med anbefalinger om hva slags råvarer man helst bør velge i et klima- og miljøperspektiv. Som direktoratene skriver: «Følger du kostrådene spiser du ikke bare sunt. Du gjør også et godt valg for klima og miljø.»

I NNR 2023 finnes flere steder anbefalinger om å velge råvarer fra økologisk eller tilsvarende jordbruk. «Tilsvarende» betyr gjerne produsert uten enten plantevernmidler eller mineralgjødsel, men uten økologigodkjenning. Samtidig pekes det i NNR 2023 på at sporbarheten som ligger i en økologisk sertifisering, spesielt for importerte varer, gir en garanti for miljøaspektet man ikke finner i produkter som ikke har vært kontrollert av uavhengig tredjepart.

RÅD OM FRUKT, BÆR OG GRØNNSAKER

Miljøkapittelet til de nye kostrådene er mindre omfattende enn det man finner i

De nordiske ernæringsanbefalingene og de vitenskapelige grunnlagsrapportene, men i to av kostrådene anbefales økologisk eksplisitt, nemlig i rådet om å inkludere frukt, bær eller grønnsaker i alle måltider, og rådet om å la grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag.

I rådet om frukt, bær og grønnsaker skriver Helsedirektoratet at «det vil være gunstig for miljøet å velge norsk eller økologisk, da det i økologisk jordbruk benyttes mindre plantevernmidler og fordi norsk produksjon av frukt, bær, grønnsaker og poteter har et lavt forbruk av plantevernmidler sammenlignet med andre land.»

KORNPRODUKSJON

Om kornproduksjon skriver Helsedirektoratet at den generelt har lave klimagassutslipp, men at ensidig, intensiv dyrking kan medføre forurensing av vann og ha negativ effekt på naturmangfold. Helsedirektoratet skriver derfor at «økt bruk av økologiske metoder i korndyrking kan redusere de negative miljøeffektene av intensiv kornproduksjon».

Ø-merket er det offisielle miljømerket for produksjon, foredling og omsetning av økologisk mat i Norge. Helsedirektoratet og Miljødirektoratets anbefaling av økologisk produksjon bør gjøre det relevant for både forbrukere og aktører som serverer mat

til andre å kunne se til nettopp Ø-merket, enten som et visuelt hjelpemiddel i butikk eller som en måleindikator på bærekraftssatsning.

Les mer

Vil du lese mer om hvordan økologisk mat og drikke er en del av et bærekraftig kosthold, anbefaler vi å lese vår artikkel som nylig ble publisert i Norsk tidsskrift for ernæring.



Skann QR-koden for å lese «Økologisk mat er en del av et bærekraftig kosthold» på idunn.no



Valgkomiteen søker kandidater til tillitsverv

AV: ANNE ENGER, LEDER, VALGKOMITEEN

KJÆRE MEDLEM,

Det er DU som har forslagsrett til landsmøtet.

Det er DU som har stemmerett på landsmøtet.

Det er DU som kan stille til valg til de vervene som skal velges på landsmøtet.

Hvis DU ikke gjør noe av dette, får vi ingen tillitsvalgte til sentrale verv.

Hva vil da skje?

LANDSMØTET 2025

Landsmøtet avholdes 17. – 19. oktober 2025. Der skal det velges forbundsleder, en eller to nestledere, tre eller fire sentralstyremedlemmer og to vara.

I tillegg skal det velges valgkomité med tre personer pluss to vara, kontrollkomité med tre personer pluss to vara, samt representant til ACWW.

Noen av de sittende kan ikke ta gjenvalg på grunn av åtteårsregelen. De dette angår er: I valgkomiteen: Anne Enger, Ingebjørg Rasmussen og vara Vivian Vestby. I kontrollkomiteen: vara Kari Johnsen.

REVITALISERING KAN GI ENDRINGER

Høring om organisasjonsendringer kan endre behovene for kandidater til valg.

Revitaliseringsgruppen har i oppgave å legge frem forslag til endringer som skal bidra til en revitalisering av forbundet. Disse forslagene, som nå er ute på høring hos lagene og medlemmene, vil kunne føre til beslutninger som igjen vil kunne innvirke på hvor mange kandidater som skal velges til ulike verv under landsmøtet i 2025. Vi har derfor laget vår liste over verv som trenger nye tillitsvalgte ut fra forbundets vedtekter i dag.

Alle som har vært medlem i minst to måneder har forslagsrett, stemmerett og er valgbare til verv. Det er ikke slik lenger at det er lagene som bestemmer, det er det enkelte medlem. Alle har like mye å si. Fullstendig demokrati.

BRUK FORSLAGS- OG STEMMERETTEN!

Send inn forslag på e-post eller brev til valgkomiteen ved leder Anne Enger. Det er slutt på dumme skjemaer, bare skriv navn og kontaktinformasjon til den eller de du foreslår, og til hvilket eller hvilke verv du foreslår vedkommende, og om du har spurt kandidaten(e).

Valgkomiteen er helt avhengig av at DERE sender inn forslag og stiller til valg.

FRISTER

Frist for forslag på leder og nestledere er 17. juni 2025.

Frist for de øvrige er 17. august 2025.

Ikke vent, send ditt forslag i dag!

KONTAKTOPPLYSNINGER:

Valgkomiteen ved leder Anne Enger, Gamle Finnsandvei 33, 3525 Hallingby, e-post: a-enger2@online.no Tlf. 911 79 287

LANDSMØTE 2025

TEMA FOR LANDSMØTE ER OMSORG HELE LIVET

Det er landsmøte år, landsmøtet er viktig for oss alle sammen, det er der vi møtes til gode diskusjoner og behandler sakene som har kommet inn. Det er der vi bestemmer hva forsaker forbundet skal jobbe med fremover og hvordan vi skal komme frem til gode løsninger.

Det er demokrati. Det skal velges forbundsleder, to nestledere, fire sentralstyremedlemmer pluss to vara. 2 representanter til ACWW pluss en vara, tre medlemmer pluss to vara til valgkomiteen, tre medlemmer pluss vara til kontrollkomiteen og to medlemmer, pluss to vara til prinsipp programkomiteen. Det er medlemmene som bestemmer hvem som skal sitte i ledelsen og hva ledelsen skal jobbe med fremover, og det er på landsmøtet dette blir bestemt. Derfor ber vi dere alle om å prioritere landsmøtet.

Påmeldingsblankett til Landsmøte 17. – 19. oktober 2025 på Thon Hotel Arena Lillestrøm

Navn: _____	KRYSS AV FOR DELTAGELSE:
Adresse: _____	Enkeltrom
E-post: _____ Mobil: _____	Dobbeltrom – dele med: _____
Lag: _____ Krets: _____	Vær vennlig å gi beskjed dersom du har matintoleranse/allergi: Fakturaadresse: _____

Bindende påmelding sendes: Norges Kvinne- og familieforbund, Storgata 11, 0155 Oslo eller på e-post til: post@kvinnerogfamilie.no innen 20. juni 2025.

MARIE-PRISEN

I tråd med statuttene for Marie-prisen skal den deles ut ved åpningen av forbundets landsmøter.

Frist for å komme med forslag er 1. april. Alle kan sende forslag, enkeltmedlemmer, lag og krets. Vi håper på mange forslag.

Legg merke til at prisen fortrinnsvis skal tildeles noen utenfor forbundet.

Forslag MÅ sendes inn ved å fylle ut vedlagte forslagsskjema.
Vi trenger all tilgjengelig informasjon for å kunne behandle forslaget.

STATUTTER FOR MARIE-PRISEN

Norges Kvinne- og familieforbund deler hvert år ut Marie-prisen. Prisen er oppkalt etter forbundets grunnlegger Marie Michelet. Prisen består av en statuett og et diplom.

Prisen kan tildeles en som i Marie Michelets ånd har utmerket seg i arbeidet for saker som er viktig for kvinner og deres familier. Prisen skal i utgangspunktet tildeles personer utenfor forbundets egne rekker.

Sentralstyret vedtar hvem som skal motta prisen etter forslag fra kretser og lag i forbundet. Sentralstyret kan på eget initiativ også fremme forslag til prismottager.

Dersom egnede kandidater ikke finnes, kan sentralstyret vedta at prisen ikke skal deles ut det året.

Godt begrunnede forslag sendes innen 1. april

FORSLAG KANDIDAT MARIE-PRISEN 2025



Navn:

Adresse:

E-post:

Telefon:

TITTEL/ARBEIDSGIVER:

BEGRUNNELSE (skriv gjerne på eget ark)

HAR DU ELLER ANDRE I DITT LAG/KRETS SELV OPPLEVD ENGASJEMENTET TIL KANDIDATEN?

ANDRE VI KAN KONTAKTE FOR INFORMASJON/REFERANSE

OM KANDIDATEN:

Underskrift forslagsstiller

Sendes **innen 1. april 2025** til: wenche@kvinnerogfamilie.no

Hvordan få gratis advokathjelp?

Står du i en vanskelig situasjon, med et stort behov for hjelp fra en advokat? Har du samtidig litt trang økonomi? Da kan det være du har rett til å få dine advokatutgifter helt, eller delvis, dekket av staten.

I denne artikkelen forklarer barnerettsadvokat Therese Heggedal, fra Langseth Advokatfirma DA når du kan få dekket advokatutgiftene dine, og hvordan du skal gå fram.



Ekspert Therese Heggedal.

Langseth Advokatfirma DA er en av K&Fs samarbeidspartnere. Avtalen gir medlemmer av K&F rabatt ved behov for advokatbistand. Advokatfirmaet tilbyr rådgivning og prosedyrebistand innenfor de fleste sentrale rettsområder. Firmaets hovedmål er å kunne tilby klientene god og kostnadseffektiv service med personlig oppfølging av advokater med spesialkunnskap innenfor det aktuelle rettsfelt.
www.langsethadvokat.no

HVA ER EGENTLIG FRI RETTSHJELP?

Fri rettshjelp er en ordning som gir deg, helt eller delvis, gratis juridisk hjelp. Ordningen er bestemt i en lov som heter rettshjelploven. Formålet med ordningen er å sikre nødvendig juridisk hjelp, til personer som ikke har økonomi til å ivareta et rettshjelpsbehov av stor betydning.

Det spiller ingen rolle om du er norsk eller fra et annet land, men fri rettshjelp gis normalt bare til fysiske personer.

Ordningen kan gi deg rett til rådgivning fra en advokat. Det kalles fritt rettsråd. Advokaten vil for eksempel kunne hjelpe deg med å forstå dine rettigheter, skrive brev og klager, og forhandle om løsninger for deg.

Ordningen kan også gi deg rett til dekning av dine nødvendige advokatutgifter og gebyrer ved en rettsak, såkalt fri sakførsel. Fri sakførsel er mulig å få både om noen har startet en sak mot deg, og om du vil starte en sak mot noen.

HVILKE SAKER OMFATTES?

Fri rettshjelp gis i flere saker som anses å ha særlig stor betydning for privatpersoner.

I noen få, men viktige sakstyper har du rett på fri rettshjelp uavhengig av din økonomi.

Dette gjelder blant annet:

- Noen utlendingssaker, derunder saker om bortvisning, utvisning, tilbakekall av tillatelse eller tilbakekall av oppholdsdokument.
- Noen barnevernssaker og andre tvangssaker, blant annet om saken din går for Barneverns- og helsenemnda, eller om du vil overprøve et tvangsvedtak mot deg hos domstolen.
- Sak om erstatning til voldsoffer mot gjerningsperson, og erstatning til siktede for urettmessig straffeforfølgning.
- Sak om tvangsekteskap.

For flere andre prioriterte sakstyper, gis det kun fri rettshjelp på visse økonomiske vilkår, derunder:

- De fleste saker etter barneloven. Dette omfatter saker om hvor barnet skal bo fast (bostedsansvaret), samvær,

foreldreansvar og flytting utenlands.

Ordningen omfatter videre saker der det kreves tvangsbøter eller henting av barnet ved samværs sabotasje eller lignende, såkalt tvangsfullbyrdelse. I tillegg omfattes saker om barnebidrag og reisekostnader ved samvær.

- Saker etter barnebortføringskonvensjonen. Dette er saker der en forelder har flyttet et barn ut av bostedslandet, uten samtykke fra en medforelder med del i foreldreansvaret. Det kan gis fri sakførsel til den som har fått sitt barn ulovlig bortført til Norge.
- Saker etter ekteskapsloven og saker om rett til felles bolig og innbo når samboerskap opphører, for eksempel etter samlivsbrudd. Vilkår for fritt rettsråd til ugifte, er at partene har bodd sammen i minst to år, eller har, har hatt, eller venter barn sammen.
- Saker som gjelder felleseieskifte og økonomisk oppgjør etter oppløsning av samboerskap, er ikke lenger prioritert for fri sakførsel. Du må eventuelt søke etter en unntaksbestemmelse, og som hovedregel får man ikke fri sakførsel for slike økonomisaker. Ved vurdering om det likevel skal gis fri sakførsel, vil din økonomi, dine forsøk på meklings, og eventuell ubalanse mellom partene være relevante momenter.
- Sak om erstatning for personskade.

DE ØKONOMISKE VILKÅRENE

De økonomiske vilkårene for fri rettshjelp er ganske strenge, og praktiseres ganske strengt.

Inntekten din må være under kroner 350 000 per år hvis du er enslig, eller under kroner 540 000 hvis du er gift eller samboer.

Inntektsgrensen gjelder brutto inntekt. Bruttoinntekten din er den inntekten du har før du trekker fra skatt med videre. Det er den samlede skattbare inntekten din som er avgjørende, altså alt du får i lønn, trygd, ektefellebidrag, renteinntekter, husleie med videre. Barnepensjon, ektefellebidrag og barnetillegg regnes med. Sosialstønad, barnebidrag og barnetrygd regnes ikke med.



Foto: Sang Hyun Cho, Pixabay

Formuen din må også være under kroner 150 000. Dette er din netto formue, altså hva du har i positive verdier etter å ha trukket fra all gjeld. Din egen bolig trenger du ikke å regne med, med mindre du har en ekstraordinært dyr bolig. Har du nylig solgt boligen din, for eksempel grunnet en skilsmisse, trenger du ikke nødvendigvis regne med disse pengene. Det forutsetter at du snart skal bruke pengene til en ny bolig.

Mange advokater mener både inntektsgrensen og formuesgrensen er alt for lavt satt, og at for mange som trenger gratis rettshjelp, faller utenfor ordningen. Det kan bli for dyrt med en rettsak om for eksempel barna dine, selv om du eksempelvis tjener kroner 400 000-500 000 i året. Det kan også oppleves urettferdig om du tjener litt over grensen og må betale alt selv, mens motparten ligger like under grensen og får alt dekket av staten. Mange av oss advokater har derfor jobbet aktivt med å øke de økonomiske grensene.

SØKE OM UNNTAK

Det er heldigvis etter dagens regelverk en mulighet for å søke om unntak fra inntekts- og formuesgrensene, selv om det skal en del til å få gjennomslag. Dess mer du tjener eller har i formue over økonomigrense, dess vanskeligere er det å få til et unntak fra hovedregelen.

Noen ganger opplever vi likevel å få til fri

sakførsel for en klient som egentlig tjener for mye. Dommeren må bruke sitt skjønn. Det er derfor ikke lett å forutsi hvilke saker som kan ha en sjans, men en erfaren advokat vil kunne ha en formening. Hør derfor gjerne med din advokat om det er verdt å forsøke seg på en søknad.

MÅ JEG BETALE NOE SELV?

Helt gratis er advokathjelpen kun i de sakene der det ikke også er økonomiske vilkår.

For de sakstypene der det er vilkår om en viss økonomi, som barnesakene, må du betale en egenandel.

I saker med fritt rettsråd blir egenandelen én gang salærsatsen (som nå er på kroner 1315), mens den i fri sakførselssaker utgjør 25 % av de totale utgifter som staten dekker for deg i saken, oppad begrenset til åtte ganger salærsatsen (nå kroner 10 520).

Unntaket er om du har en inntekt under årlig bruttoinntekt på kroner 100 000. Da betaler du ingenting.

MOTPARTENS ADVOKATUTGIFTER

Om du står i en rettsak og har fri sakførsel, står du ikke helt uten økonomisk risiko.

Taper du saken, risikerer du å måtte betale motpartens advokatutgifter. Det vil motparten normalt kreve, og dommeren ofte dømme deg til å gjøre, om du taper saken fullstendig. Dommere er litt mer

forsiktig med å pålegge noen å betale andres advokatutgifter i barne saker, men også i slike saker må den tapende part iblant betale til den andre.

Det er mulig å søke om å få dekket motpartens advokatutgifter, men det er en helt snever mulighet, og det står i loven at det kreves «særlige grunner». Det er hensynet til motparten som kan gi deg dekning fra staten, så her spiller motpartens økonomi en stor rolle.

HVORDAN SØKER JEG?

Dersom du har et problem og trenger advokathjelp, og tror du kan ha krav på fritt rettsråd, kan du spørre en advokat om å vurdere dine muligheter.

Det enkleste er kanskje å la advokaten søke for deg. Advokaten passer da på at de nødvendige dokumenter legges ved søknaden.

Søker du selv må du passe på å sende inn kopi av siste skattemelding eller skatteoppgjør. Er inntekten eller formuen din endret, må du legge ved dokumentasjon på det, for eksempel kopi av siste tre måneders lønnsutbetaling.

En søknad om fritt rettsråd sendes til Statsforvalteren (digitalt på statsforvalteren.no), mens søknad om fri sakførsel sendes til den domstolen hvor saken skal behandles.



Emilie Enger Mehl (SP) og Jonas Gahr Støre (AP) la i fellesskap frem Totalberedskapsmeldingen den 10. januar 2025. Foto: Skjermdump regjeringen.no

Totalberedskapsmeldingen: Forberedt på krise og krig

Den 10. januar 2025 la statsminister Jonas Gahr Støre (Ap) og avgåtte justis- og beredskapsminister Emilie Enger Mehl (Sp) frem Totalberedskapsmeldingen. Meldingen staker ut kursen for å styrke den sivile motstandskraften og Norges totalberedskap.

**LES HELE
STORTINGSMELDINGEN
VED Å SKANNE QR-KODEN:**



– De siste årene har vi opplevd en pandemi, ekstremvær og dataangrep. Totalberedskapsmeldingen skal gjøre Norge bedre i stand til å forebygge og håndtere slike hendelser. Vi skal sørge for at det sivile samfunnet er forberedt på krise og krig. Det skal understøtte militær innsats og stå imot sammensatte trusler, sa statsminister Jonas Gahr Støre (Ap).

– Dette er en historisk melding. Det er et vendepunkt for totalberedskapen i Norge. Vi legger bak oss tidsperioden vi har levd i siden 1990- tallet og murens fall, med en beredskap basert på dyp fred. Fremover må vi planlegge for en ny tid, sa justis- og beredskapsminister Emilie Enger Mehl (Sp).

ALLE MÅ BIDRA

Totalberedskapsmeldingen handler ikke om en enkelt sektor, men inneholder tiltak som berører hver enkelt av oss, offentlig sektor, næringslivet og alle sektorer.

– Sammen blir vi sterke og mer motstandsdyktige. Vi må alle tenke beredskap, både hjemme, på fritida og på jobb. Nasjonale myndigheter, kommuner, bedrifter og hver enkelt av oss må bidra for å gjøre Norge enda bedre forberedt på krise og krig, sa statsministeren.

– For å håndtere kriser og det uforutsette må vi samarbeide og finne sammen. Vi har klart dette før, da vi var et fattigere land enn vi er nå. Vi skal klare det igjen. Men vi må skape en beredskapskultur i



Statsminister Jonas Gahr Støre (AP). Foto: Skjermdump regjeringen.no

Emilie Enger Mehl, avgått justis- og beredskapsminister (SP) under fremleggningen av Totalberedskapsmeldingen. Foto: Skjermdump regjeringen.no

alle deler av samfunnet, sa Mehl.

I Totalberedskapsmeldingen identifiseres tre hovedmål som ligger til grunn for regjeringens arbeid med å styrke det sivile samfunnets motstandskraft.

- Et sivilt samfunn som er forberedt på krise og krig
- Et sivilt samfunn som motstår sammensatte trusler
- Et sivilt samfunn som understøtter militær innsats

Totalberedskapsmeldingen er skrevet i en alvorlig sikkerhetspolitisk situasjon preget av Russlands angrepskrig mot Ukraina, krigen i Midtøsten, og tilspisset global konkurranse og rivalisering mellom stormakter om militær, politisk, økonomisk og teknologisk makt.

– Med Totalberedskapsmeldingen møter vi en ny tid, hvor vi må være bedre forberedt på krise og krig. I denne meldingen legger vi frem konkrete planer for hvordan vi skal få det til, og på den måten sørge for at Norge er så godt forberedt som vi kan, selv om vi aldri kan vite sikkert hva vi møter i fremtiden, sa Mehl.

Meldingen følger opp Totalberedskapskommisjonen sine hovedanbefalinger og inneholder over 100 ulike tiltak. Noen av hovedtiltakene er at regjeringen vil:

- Legge frem en langtidsplan for sivil beredskap, herunder politiet, og starte arbeidet i 2025
- Lovfeste beredskapsråd i alle kommuner, regioner og kritiske samfunnsområder, hvor beredskapsaktører, frivillighet og næringsliv sammen skal forebygge, øve og håndtere kriser
- Øke antall tjenestepliktige i Sivilforsvaret fra 8.000 til 12.000 over åtte år
- Be Stortinget om å oppheve vedtaket om byggestopp av tilfluktsrom fra 1998, og illegge en plikt til å bygge tilfluktsrom i nye bygg
- Øke tilskuddet til de frivillige organisasjonene i redningstjenesten med 100 millioner gjennom en opptrappingsplan over 8 år. Det kommer i tillegg til 6 millioner i årets budsjett
- Lovfeste hjemmel til å pålegge sivil

arbeidsplikt i sikkerhetspolitisk krise eller krig

- Ha 50 prosent selvforsyningsgrad innen 2030 og trappe opp beredskapslagring av matkorn for 3 måneder innen 2029
- Starte arbeidet med en ny cyberberedskapsordning i offentlig-privat samarbeid for å håndtere alvorlige cyberhendelser
- Styrke nasjonal kontroll gjennom en ordning med forhåndsgodkjenning for kjøp av visse eiendommer som kan være særlig interessante for trusselaktører
- I samarbeid med Forsvaret, styrke kontrollen på havet og i maritim sektor
- Lage et nytt system for register over eierskap til eiendommer i Norge, som utfyller det nye

registeret om hvem som er de faktiske eierne av bedrifter

- Legge frem en strategi for å styrke motstandskraft mot desinformasjon og styrke befolkningens evne til kildekritikk
- Bidra i NATO sitt arbeid med sivil motstandskraft og samarbeide i Norden og internasjonalt om beredskap, for eksempel på helse
- Lage en nasjonal sikkerhetsstrategi
- Regelmessig sette ned en totalberedskapskommisjon

(Kilde: Pressemelding fra Statsministerens kontor og Justis- og beredskapsdepartementet. Regjeringen.no | Dato: 10.01.2025)

VERDIKONFERANSEN 2025 – HVORDAN IVARETA BEFOLKNINGEN I KRISE OG KRIG?

Samfunnet står i dag overfor et langt mer utfordrende trussel- og risikobilde enn tidligere, som følge av blant annet klimaendringer, digitale trusler og krig. Hvor godt forberedt er vi egentlig – hjelpeapparat som befolkning?

Verdikonferansen 2025, som gikk av stabelen den 16. januar 2025 i regi av Norsk TotalforsvarsForum, satte fokus på spørsmålet om hvor sårbare vi er som samfunn, og hva vi må være forberedt på. Ekstremvær, pandemier, ulykker, sabotasje og i verste fall krigshandlinger kan ramme oss. Hvor forberedt er befolkningen dersom en evakuering må igangsettes, har vi tilfluktsrom med plass til alle som ønsker beskyttelse, og kan vi stole på at varsling av farer via mobil når ut til befolkningen?

Til å besvare disse og andre spørsmål, var blant andre direktør Elisabeth Aarsæther fra DSB, sjef Øistein Knudsen jr. fra Sivilforsvaret, sikkerhetssjef Svein Sundfør Scheie fra Nkom, beredskapssjef Ann Kristin Brunborg i Oslo kommune, leder Øving og Beredskap Jo Vhile ved Oslo Politi Distrikt, og distriktssjef oberst Kai Morkestrand ved Oslo og Akershus heimevernsdistrikt 02 (HV-02), invitert til å dele sin kunnskap under Verdikonferansen 2025.

Ved å skanne QR-koden kan du se opptak av Verdikonferansen 2025:





Wenche Kraggerud
Forbundsleder



Trine Berg Fines
Nestleder



Randi Helen Almskår
Nestleder



Julie Helgesen
Styremedlem



Dagny Pedersen Welle
Styremedlem



Odrun Vellene Vevatne
Styremedlem



Bredt forlik på Stortinget om ny barnehagelov

Høsten 2023 sendte regjeringen ut et forslag til vesentlige endringer i barnehageloven.

Endringene som ble foreslått var blant annet at kommunene skulle få mye mere makt/bestemmelse over private barnehager med hensyn til finansiering og antall godkjente plasser.

AV: TRINE BERG FINES, NESTLEDER

Norges Kvinne- og familieforbund skrev en høringsuttalelse som ble sendt til Kunnskapsdepartementet. Denne høringen er gjengitt i sin helhet i medlemsblad nr. 2/24. Som forbund har vi i mange, mange år vært en

pådriver for barnehager, og mange lag rundt i landet har drevet, og driver enda barnehage.

Departementet fikk inn svært mange høringssvar, og det var en engasjert debatt i ulike media utover våren!



Foto: Kelly Sikkema Unsplash

Svært mange private barnehager opplever at de allerede har trange kår under dagens lovverk, og med eventuelle innstramminger og mere kommunal råderett over dem, ville det bety kroken på døren for mange

I løpet av høsten har saken vært diskutert og debattert på Stortinget, og i november ble det inngått et bredt forlik om forslag til ny lov. Regjeringspartiene har fått med seg Høyre, Venstre, KrF og Pasientfokus i denne saken.

Disse partiene ber nå regjeringen legge fram forslag til ny lov i løpet av våren.

Enigheten består blant annet i at det er viktig å sikre de private barnehagene forutsigbar finansiering, det betyr at nasjonalt driftstilskudd skal være førende for finansieringen, i stedet for forslaget om at hver enkelt kommune skal kunne bestemme tilskuddene selv.

Dette var også et moment vi påpekte i høringssvaret vårt. Vi mener at dette er veldig viktig for de private barnehagene, og at det vil bety at vi fortsatt kan ha et



Foto: Monica Sedra, Unsplash

mangfold i barnehagesektoren. Private barnehager har, på lik måte som kommunale, behov for en økonomisk trygghet som gir dem mulighet til å investere i leker, uteareal, bygg og ansattes kompetanse.

Som vi påpekte i høringssvaret vårt: Det er viktig at det sikres likebehandling av private og kommunale barnehager!

Pensjon til ansatte i private barnehager har også vært et sentralt tema i forliket. Det er enighet om å utrede to ulike modeller for dette. Hensikten er å sikre ansatte pensjonsrettigheter og samtidig hindre at barnehageeiere bruker pensjonstilskudd fra staten til andre formål.

DETTE ER OGSÅ NOE NORGES KVINNE- OG FAMILIEFORBUND STØTTER.

- Vi mener også at det er viktig at politikerne nå finner løsninger som kan stå seg over tid og skiftende politiske flertall! Det vil være det beste for alle, ikke minst for barna som skal gå i barnehagene!
- Økt bemanning i barnehagene ble det ikke oppnådd enighet om. I avtalen står det at «det er store bemanningsutfordringer i barnehagesektoren, og at det er et felles mål å styrke bemanningen og få ned sykefraværet». Mange, spesielt fagforeningene er misfornøyd med denne formuleringen, og mener den er altfor svak.

- I det store og hele er Norges Kvinne- og familieforbund fornøyd med det som det er oppnådd enighet om. Vi er glade for at vi ble lyttet til!
- Og nå er det viktig at loven blir vedtatt som dette forliket har kommet fram til! Vi følger spent med når loven skal endelig vedtas!



Krakenimages, Unsplash



LANDSLOTTERIET 2025

KJÆRE MEDLEM

Det er kommet nye regler for lotterier av vår størrelse. Det er lov å bruke Facebook og lignende for å selge, og å bruke Vipps til betaling. Og det står ikke lenger noe om at kontanter ikke kan være gevinst.

Det innebærer at pengepremiene i år vil bli satt inn på vinnerens konto. Når komiteens leder tar kontakt med vinnerne og ber om kontonummer, er det derfor ikke tull. Vi håper det blir en enkel løsning for alle parter.

NB! HUSK AT LODDPRISEN ER 20 KR PER LODD. Vi håper det vil gå greit å selge.

Vi har de siste årene erfart at veldig mange selger lodd via Facebook. Da selger vi til våre venner, familie og bekjente, og ikke bare til medlemmer. Det er veldig bra å få inn "friske" penger. Samtidig kan vi jo benytte anledningen til å legge ut noen få linjer om det forbundet arbeider med. Ikke alle har Facebook, men det er vel gjerne én i laget som har det.

SALG VIA FACEBOOK

De som solgte via Facebook solgte masse. Kjøperne betalte på Vipps eller via bank

til selger, som skrev navn, telefonnummer og adresse i loddboka eller -bøkene, og overførte pengene til laget. Deretter overfører lagskasserer samlet til forbundet for lagets bøker innen 20. juni.

Det er viktig å huske å også sende inn bøkene slik at de kommer med i trekningen!

I fjor ba mange lag om flere bøker fordi de solgte så mye. Dermed ble det et bra overskudd. Vi oppfordrer dere til å ta loddbøkene med i klubben, i koret, i vennelag – og selg lodd. I begynnelsen av mars sender vi ut loddbøker igjen og håper på at oppfinnsomheten er stor når det gjelder å selge.

Vi ber om at alle kjøperne registreres med navn, og i hvert fall telefonnummer, og gjerne adresse. De som kjøper mer enn ett lodd kan skrive adressen på neste linje. Det sparer oss for en del arbeid.

GEVINSTER

Gevinster mottas med stor takk! Vi tar imot penger, som betales inn på kontonummeret til forbundet: 6034 05 07102.

Det er viktig å skrive på betalingen at det er gevinst til lotteriet. Vi tar også imot ting. Dere som har ting å gi, kan enten sende tingene til forbundets kontor, eller helst melde fra til oss i komiteen at dere har en gevinst, hva det er og verdi, så kan dere selv sende gevinsten til vinneren. Da sparer vi sammen en omgang med porto. Lett knuselige ting er vanskelig å sende i post. Dere har sikkert sett på TV hvordan pakkene blir behandlet. Selv der en betaler spesialporto for skjøre ting, kommer det

ikke alltid helt fram, så vi prøver å unngå det. Håndarbeider er populære gevinster.

HUSK Å SENDE INN LODDBØKER

Husk og å skrive på loddboknummeret når dere betaler for solgte loddbøker, til den samme kontoen som ovenfor.

Bøkene sendes Anne Enger, Gamle Finnsandvei 33, 3525 Hallingby. I vanlig post, ikke rekommandert.

Hvert år må vi purre på noen innbetalinger og loddbøker. Alle loddbøker, også usolgte skal sendes inn. Vi må kunne redegjøre for alle bøkene. Vi håper vi slipper purringer i år. De som har sagt fra at de ikke vil selge, får ikke tilsendt bøker, og heller ikke de som ikke har solgt lodd de siste par årene.

Skulle dere velte et kakaokrus eller en kaffekopp over loddboken er det bare å be om en ny og returnere den ødelagte sammen med de solgte.

Vi håper at vi sammen vil gjøre en god innsats for forbundet vårt og selge masse lodd. Be gjerne Anne om flere bøker om dere skulle gå tomme.

Kanskje er dette det siste året med landslotteri. Som dere vet, er det satt i gang et arbeid med å revitalisere forbundet sentralt. Dette skal tas opp på landsmøtet til høsten. Så gjenstår det å se hva resultatet av revitaliseringen blir.

LOTTERIKOMITEEN ER:

Anne Enger, tlf. 911 79 287,
e-post: a-enger2@online.no
Aud Opheim, tlf. 455 03 307,
e-post: aud.opheim@gmail.com



Forslag om plan for gratis skolemat i 2026

Stortingsflertallet gikk i slutten av november 2024 inn for at regjeringen skal legge frem en plan for innføring av et daglig gratis skolemåltid i grunnskolen.

AV: LENE SØGAARD GLOSLIE

Forslaget inngikk i behandlingen av stortingsmeldingen «En mer praktisk skole» om ungdomsskolen og de eldste barna på barneskolen – 5. -10. trinn. Et gratis daglig skolemåltid var ett av temaene som ble behandlet.

OPPTRAPPINGSPLAN I STATSBUJSJETTET

Det var SV, Ap, Senterpartiet, MDG og Rødt som sikret flertall for forslaget, der regjeringen fikk i oppgave å legge fram en plan for å innføre et daglig sunt

og enkelt skolemåltid for alle elever i grunnskolen. Statsbudsjettet for 2026 skal ha en opptrappingsplan for hvordan denne innføringen skal skje.

Kostnaden for et daglig gratis skolemåltid beregnes til rundt 3 milliarder kroner i året, ifølge Kunnskapsdepartementet.

VALGET I 2025

Det er dagens stortingsflertall som har bedt dagens regjering om å legge frem en plan for gratis skolemat. Høstens stortingsvalg kan imidlertid endre flertallssammensetningen, og med det hvilke budsjettmessige prioriteringer en eventuell ny regjering vil gjøre.

Nåværende regjering har i inneværende regjeringsperiode ikke prioritert å innføre gratis skolemat, på tross av at det i regjeringserklæringen fra Hurdal 2021–2025 heter at regjeringen vil «gradvis innføre eit dagleg sunt, enkelt skulemåltid og dagleg fysisk aktivitet i skulen, med fridom for skulane til å organisere dette sjølv.»

Vedtaket om å be regjeringen legge fram en plan for innføring av gratis skolemåltid i statsbudsjettet for 2026 kommer på tampen av APs regjeringsperiode, og strekker seg

inn i neste valgperiode. Det vil vise seg om de rødgrønne med dette har skjovet ansvaret for innføring av et gratis skolemåltid foran seg.

Skann QR-koden for å lese regjeringserklæringen fra Hurdal 2021–2025 - Hurdalsplattformen:



Skann QR-koden for å lese mer om stortingsmeldingen «En mer praktisk skole»:





Materiell fra

Norges Kvinne- og familieforbund

Tilbud!

- _____ Jubileumsboken "Arbeid for likeverd gjennom 100 år", Lene Søgaard Gloslie **kr. 100,-**
- _____ T-skjorte sort m/hvitt stort emblem str. XXL **kr. 50,-**

Profileringsartikler med emblem:

Norges Kvinne- og familieforbund

- _____ K&F skjerf, hvit m/sort emblem, 34X166 cm. **kr. 130,-**
- _____ Smykkenål i sølv **kr. 480,-**
- _____ Halssmykke i sølv **kr. 530,-**
- _____ K&F-pin **kr. 15,-**
- _____ Lagledernål **kr. 190,-**
- _____ Lite flagg m/emblem **kr. 50,-**
- _____ Handlenett, orange med logo **kr. 55,-**
- _____ Penner **kr. 25,-**
- _____ Ryggsekk **kr. 300,-**
- _____ Skriveblokk **kr. 75,-**
- _____ Paraply **kr. 150,-**
- _____ T-skjorte hvit m/sort stort emblem str. M, L, XL, XXL **kr. 100,-**

Hefter, bøker, trykksaker

- _____ Diktsamling, "Hold drømmen levende", Helene Freilem Klingberg **kr. 130,-**
- _____ Bok, "...og rommene var så tomme at musene gikk med sørgeslør", M. Bolstad **kr. 80,-**
- _____ Plakat m/emblem 50x65 cm. **Gratis**
- _____ Abonnement på Sentral-og Landsmøteprotokoller (pr. år) **kr. 275,-**
- _____ Gaveabonnement: Kvinner & Familie (pr. år) **kr. 150,-**
- _____ Årbok fra K&F **kr. 150,-**

Informasjonsmateriell

- _____ Tidligere numre av medlemsbladet **Gratis**
- _____ Folder "Fremtiden - et felles ansvar" (Ny oppdatert versjon **Gratis**)
- _____ Prinsipprogrammet **kr. 100**

Porto kommer i tillegg på alle bestillinger

Klipp ut 

Navn/lag:

.....

Adresse:

.....

Postnr./-sted:

.....

Vi ber om å motta materiellet innen:

KUPONGEN SENDES:

Norges Kvinne- og familieforbund
Storgata 11
0155 Oslo

Tlf.: 22 47 83 80

E-post: post@kvinnerogfamilie.no



Refleks- bånd

Kr. 25,-



Smykkenålen

Kr. 480,- med K&Fs logo



Handlenett

Kr. 55, med K&Fs logo



Penner

Kr. 25,-



Paraply

Kr. 150,- med K&Fs logo

Forkle



Kr. 225,- med K&Fs logo

Ryggsekk



Kr. 300,- med K&Fs logo

Skriveblokk



Kr. 75,- med K&Fs logo



T-skjorte

hvit m/sort stort emblem
str. M, L, XL, XXL **kr. 100,-**

Se forøvrig alle våre varer i nettbutikken vår på hjemmesiden.

Liste over K&Fs tillitskvinner

Sentralstyret

Forbundsleder:
Wenche Kraggerud
L. Halvorsensvei 18, 1659 Torp
Tlf. 455 10 927
E-post: wenche@kvinnerogfamilie.no

Nestleder:
Trine Berg Fines
Bergsgrendvegen 55, 7690 Mosvik
Tlf. 991 59 301
E-post: trine@kvinnerogfamilie.no

Nestleder:
Randi Helen Almskår
Mellomvegen 15 a, 7340 Oppdal
Tlf. 997 43 519
E-post: randiha@kvinnerogfamilie.no

Medlem:
Dagny Pedersen Welle
Frida Hansens vei 3, 4016 Stavanger
Tlf. 404 10 564
E-post: dagny.pedersen.welle@lyse.net

Odrun Vellene Vevatne
Lemmesvegen 54, 5706 Voss
Tlf. 902 21 720
E-post: odrunvv@gmail.com

Julie Hvidsten Helgesen
Bekkjarvikveien 24, 5114 Tertnes
Tlf. 971 98 688
E-post: juliehh@live.no

Varamedlem:
Inger berger
Ekkilsøyveien 72, 6530 Averøy
Tlf. 976 14 248
E-post: ingerbe60@outlook.com

Varamedlem:
Sigrun Strøm
Lønvarden 2, 5302 Strusshamn
Tlf. 959 43 213
E-post: sigrun.strom@gmail.com

Kretsledere

Hålogaland
Gunn Evjen
Evjenveien 386, 8056 Saltstraumen
Tlf. 948 31 112
E-post: gunnda@live.no

Oslo
Liv Aasa Holm
Sørkedalsveien 210, 0754 Oslo
Tlf. 951 63 524
E-post: livaaaholm@gmail.com

Sunnmøre
Anita J. Kvalsund
Gjertnesåsen 3, 6092 Fosnavåg
Tlf. 412 26 404
E-post: anitaj-k@hotmail.com

Komite - /utvalgsledere:

Valgkomiteen

Leder
Anne Enger
Gamle Finnsandsvei 33, 3525 Hallingby
Tlf. 911 79 287
E-post: a-enger2@online.no

Kontrollkomiteen

Leder
Haldri Karin Engenes
Steinsvåg 14, 5437 Finnås
Tlf. 905 16 279
E-post: haldri47@outlook.com

Prinsippprogramkomiteen

Leder
Odrun Vellene Vevatne
Lemmesvegen 54
5706 VOSS
Tlf. 902 21 720
E-post: odrunvv@gmail.com

ACWW

2. representant
Randi Helen Almskår
Mellomvegen 15 a, 7340 Oppdal
Tlf. 997 43 519
E-post: randiha@kvinnerogfamilie.no

Norsk TotalforsvarsForum

Postboks 1550 Sentrum, 0015 Oslo
Besøksadresse:
Bygning 60, Akershus festning

Fokus

Forum for Kvinner og Utviklingsspørsmål
Storgata 11, 0155 Oslo
E-post: fokus@fokuskvinner.no
Tlf. 23 01 03 00

Studieforbundet næring og samfunn

Postboks 9388 Grønland, 0135 Oslo
E-post: post@naeringogsamfunn.no
Tlf. 22 17 66 00

 - følg oss på facebook

OPPDATER DEG PÅ HVA SOM SKJER I FORBUNDET! DU FINNER LINKEN TIL FACEBOOKSIDEN PÅ NETTSIDENE VÅRE. HER FÅR DU LØPENDE INFORMASJON, DU KAN KOMMENTERE OG DELTA I DISKUSJONEN.

Mange lag er nå direkte tilknyttet forbundet. Se vår hjemmeside www.kvinnerogfamilie.no under Lag i fylker uten kretsledd.

ABONNER PÅ MEDLEMSBLADET 3 UTGAVER I 2025

wn
kr 150.-



Annonsepriser:

Helside: kr. 8 000
Halvside: kr. 4 800
Kvartside: kr. 2 900
2 sider oppslag kr. 12 000
Baksiden: kr. 14 000

Format mm:

210x297
185x125/90x260
185x60/90x125/43x260
210x297 x2
210x250

Returadresse: Norges Kvinne- og familieforbund, Storgata 11, 0155 Oslo

Dette er Norges Kvinne- og familieforbund

Som medlem får du:

- Tilbud om advokatbistand
- Rabatt på hotellovernatting
- Medlemsbladet Kvinner & Familie 3 ganger i året
- Tilbud om kurs, konferanser, reiser mm. gjennom ditt lokallag/krets

Ditt medlemskap er viktig!

Våre arbeidsområder er:

- Familievikar
- Innføring av skolemat over hele landet
- Fødetilbudet – økt utdanning av jordmødre
- Integreringsarbeid og aktiviteter lokalt

Synes du at en av de aller viktigste oppgavene i samfunnet er å gi barna et godt og trygt oppvekstmiljø?
Vil du gjerne ha mer tid til barna dine uten at det går utover økonomi og yrkeskarriere?
Da kan Norges Kvinne- og familieforbund være noe for deg!

Målet er samfunnspåvirkning i kvinne og familiepolitiske spørsmål nasjonalt og internasjonalt.

Våre satsningsområder er: Kvinnepolitikk • Familiepolitikk
• Miljø- og forbrukerpolitikk • Internasjonalt samarbeid



Klipp ut



Jeg ønsker medlemskap i Norges Kvinne- og familieforbund

NAVN:

FØDSELSÅR:

ADRESSE:

POSTNR.-/STED:

LOKALLAG:

KRETS:

E-POST:

TELEFON:

**INNMELDINGEN
SENDES:**

Norges Kvinne- og
familieforbund
Storgata 11
0155 Oslo
Tlf: 22 47 83 80

Du kan også melde deg inn
via vår nettside:
[kvinnerogfamilie.no/
medlemskap/bli-medlem/](http://kvinnerogfamilie.no/medlemskap/bli-medlem/)

☐ Bekreftelse: Jeg samtykker at mine personopplysninger kan benyttes av forbundet til medlemsblad, forbundsnytt, invitasjoner og medlemslister som sendes ut til tillitsvalgte.