

# Kvinner & Familie

Nr. 3/2022



Norges Kvinne- og  
familieforbund

MEDLEMSBLAD FOR NORGES KVINNE- OG FAMILIEFORBUND

**Pandemiens pris**

**Frivilligåret**

*God jul*



Forsidefoto: Pixabay

## Kvinner & familie

Nr. 3 2022

136. årgang - Grunnlagt 1887

### Redaktør

Lene Søgaaard Gloslie

### Utgiver:

Norges Kvinne- og familieforbund

Storgata 11, 0155 Oslo

Telefon: + (47) 22 47 83 80

E-post: [post@kvinnerogfamilie.no](mailto:post@kvinnerogfamilie.no)

### Annonser:

[post@kvinnerogfamilie.no](mailto:post@kvinnerogfamilie.no)

### Abonnement:

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

Medlemmer av forbundet får bladet gratis

### Design:

[cathrine@xide.no](mailto:cathrine@xide.no)

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

**Adressering:** Mailbroking

**Opplag:** 2500

### Redaksjonsrådet:

Aina Alfredsen Førde

[aina@kvinnerogfamilie.no](mailto:aina@kvinnerogfamilie.no)

Christine Andreassen

[christine@kvinnerogfamilie.no](mailto:christine@kvinnerogfamilie.no)

Lene Søgaaard Gloslie:

[redaktor@kvinnerogfamilie.no](mailto:redaktor@kvinnerogfamilie.no)

Randi Støre Gjerde

[randi@kvinnerogfamilie.no](mailto:randi@kvinnerogfamilie.no)

Internettadresse:

[www.kvinnerogfamilie.no](http://www.kvinnerogfamilie.no)

**Frist for stoff:** 18. januar 2023

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:

Nordens Kvinneforbund (NKF)

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

### Aina Alfredsen Førde

Forbundsleder



## Kjære medlem!

Det går no mot adventstid, noko som mange gleder seg til. Men i år er det mange fleire som kvir seg til advent og jul, det er mange fleire familiar som slit og har dårleg økonomi. Både på grunn av høge straumprisar, auka renter og auka matprisar. Eg oppmodar alle lag og medlemmer til å stille opp for nokon som ein veit slit i desse dagar. Stort sett så er det nokon i alle kommunar som samlar inn julegåver eller pengar til mat til nokon i kommunen som slit litt ekstra til jul. Vi kan alle bidra med noko!

### FØDESITUASJONEN

Fødesituasjonen rundt omkring i landet er noko eg er sterkt uroa for. Helseføretaka har fått lov av regjering og storting å redusere fødetilboda over fleire år. Barsel ut av fødeavdelingane. Reduksjon i antal jordmødrer og samanslåing av avdelingar. Fødsel på samleband har fått føddande til å protestere og jordmødrer til å rømme frå fødeavdelingane. Det er fleire, og fleire fødeavdelingar som vert stengt, eller delvis stengt. Dette førar til lenger reiseveg for fleire, og auka sjanse for fleire fødsalar under transport.

Helse Møre og Romsdal har bestemt at dei legg ned fødeavdelinga ved Kristiansund sjukehus, dette på tross at Stortinget har bestemt at det skal vere fødeavdeling i Kristiansund. Helgelandsjukehusa vil auke sommarstenging til 16 veker.

I Vestland er det føreslått å sommarstenge fødeavdelinga på Voss sjukehus og Helse Bergen føreslår å kutte i ambulansetilbodet på natt i staden for å styrke det.

Helse Sør-Øst stenger ABC-enheten på helg på grunn av JORDMORMANGEL. Dette er ein varsla og SKAPT krise.

Kor tid skal politikarane forstå galskapen i føde- og barseltilboda i landet vårt!

### STATSBUDSJETTET

Det er mykje i statsbudsjettet som dessverre

går ut over dei svakaste i samfunnet. Vi hadde håpa på auke i barnetrygd for barn over 6 år og, dette kjem ikkje. Dette kunne hjelpt mange av dei ungane som no veks opp i låginntektsfamiliar.

Støtte til kommunane som vil bygge omsorgsbustader for eldre menneskje og menneskje med nedsett funksjonsevne vert tatt vekk i 2023. Dette på tross i auken av eldre over heile landet.

Regjeringa foreslår å auke eigenandelane med tre prosent for lege-, psykolog- og fysioterapitenester, poliklinikk, lab/røntgen, opphald ved opptreningsinstitusjonar, behandlingsreiser til utlandet, samt pasientreiser.

Eigenandelen for pasientreiser og opphald ved opptreningsinstitusjonar og behandlingsreiser til utlandet, aukast frå 1. januar. Øvrig eigenandelar aukast frå 1. juli som svarer til en aking på 1,5 pst. for året under eitt.

Regjeringa foreslår også å auke den prosentvise eigenbetalinga til 50 prosent for legemiddel og medisinsk forbruksmateriell på blå resept. Dette går igjen utover dei sjukaste i landet.

Skulemat har vi ikkje sett noko til, enda dette står i Hurdals plattform.

Vi veit det er ei tøff tid for regjeringa, men det er skuffande at det er dei svakaste det skal gå ut over.

Eingledeleg ting er at det skal etablerast beredskapslager for korn, dette er ei sak vi har jobba mykje med. Seinast i 2019 fekk vi svar frå dåverande landbruksminister at vi ikkje trengte kornlager, for vi kunne importere.

Vi får håpe at partia på Stortinget kjem fram til eit bra statsbudsjett for dei fleste.

### BEREDSKAP

Eigenberedskapen er viktigare enn på mange år. Dette er noko vi alle no må tenkje på. Sett det gjerne opp som tema på eit medlemsmøte, det er mange rundt omkring som kan halde føredrag om dette. Vårt eige beredskapsutval og Norsk TotalforsvarsForum kan ein kontakte. Vi har og laga ein brosjyre som de kan få, berre ta kontakt med dei på kontoret.

### NORDENS KVINNEFORBUND

I juni var vi ein gjeng på Island der siste sommarkonferansen i regi av Nordens Kvinneforbund vart halden. På denne konferansen vart Nordens Kvinneforbund lagt ned. Når både Danmark og Sverige har lagt ned sine landsforbund vert det ikkje lenger Norden som vert representert. Men vi bestemte at vi kunne samarbeide på tvers av landa utan at vi hadde eit Nordens Kvinneforbund. Marttaliitto



i Finland har no invitert til Sommarkonferanse i Finland, juni 2023. Denne gangen vert det ikkje noko felles påmelding frå oss, men alle melder seg på sjølve.

Det er framleis mykje vi kan jobbe med framover, og eg skal gjere mitt beste dette siste året eg er forbundsleiar. Av helsemessige årsaker tek eg ikkje attval på neste landsmøte, så eg ber dykk om å komme med innspel på ny forbundsleiar til valkomiteen.

Eg ønskjer alle ei fin adventstid!

## Redaktør

**Lene Sogaard Gloslie**

Redaktør

I skrivende stund er jul og adventstid rett rundt hjørnet. Mens vi venter på nysnø og julestemning, står mange foran en jul som kan bli annerledes enn vi kjenner den. Strømkriser, økte renter og matvarepriser, og bekymringer for fremtiden kan legge en demper på julefreden og utsiktene for det nye året.

Vi rakk nesten ikke å trekke pusten etter pandemien før nye kriser banket på. Kanskje den beste julegaven vi gir hverandre i år er å dele av vårt eget hverdagsoverskudd – ved å være der for den som er ensom, eller invitere til et hyggelig måltid. Gjennom pandemiårene var det beste vi kunne gjøre for andre å holde avstand. Noen falt ut av det sosiale nettverket og har behov for å bli invitert inn igjen.

Når vi gjør opp status for året som snart er forbi, er det godt å se at én ting er i ferd med å vende tilbake til normalen etter pandemiårene. Energien og aktiviteten er tilbake i forbundet og lokallagene, noe denne utgaven av medlemsbladet også bærer preg av. Det er flott å se engasjementet og at dere vil dele det med oss andre! Vår dag i anledning Frivilligåret 2022, seminarer, turer og jubileer er blitt markert landet rundt.

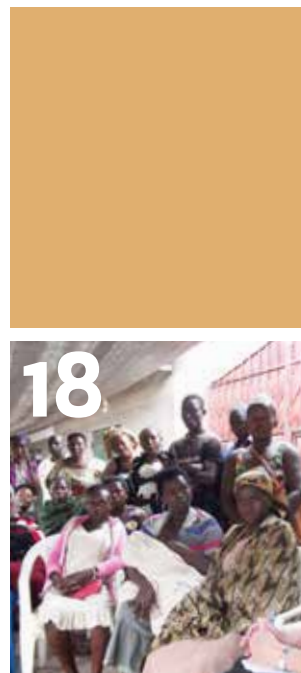
Forbundet kunne den 22. oktober invitere til seminar på Litteraturhuset i Oslo. Pandemiens pris var det talende navnet, og fokus ble satt på utfordringer i kjølvannet av en pandemihåndtering som har gitt konsekvenser i Norge og i verden. Kvinner og barn har vært mest skadelidende.

– Vi må skille mellom pandemi og pandemihåndtering, sa Elisabeth R. Andreassen, psykologspesialist i Øygarden PPT, under foredraget om skolevegning og psykisk helse. Selv om det ikke finnes gode tall, opplever de som jobber med barn og unge at skolevegning er et økende problem. Når det gjelder psykiske helseplager er den store økningen fra 2020 – 2021 tallfestet i et økende antall henvisninger til BUP og i antallet som er tatt inn til behandling.

– Mange barn og voksne har falt ut av samfunnet, og vi har ikke råd til å miste noen. Det er hverdagslivet som trenger hjelp, sa Andreassen.

La oss sammen gi hverdagslivet litt drahjelp i det nye året. Det beste vi kan gjøre for andre er aldri å holde avstand.

Riktig god jul til dere alle sammen!



## Innhold

### POLITIKK OG SAMFUNN

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Vår dag – markering av frivilligåret 2022      | 4  |
| Pandemiens pris                                | 6  |
| Kvinnebevegelsen maner til kamp og økt innsats | 12 |
| ACWW Europakonferanse                          | 20 |

### KVINNEHELSE

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Lipødem: - Trodde jeg var lat og feit | 8 |
|---------------------------------------|---|

### NORDENS KVINNEFORBUND

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Nordens Kvinneforbunds sommerkonferanse | 14 |
|-----------------------------------------|----|

### OPPSKRIFTER LANDET RUNDT

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Mattradisjoner i Hedmark | 16 |
|--------------------------|----|

### INTERNASJONALT UTVALG

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Nyheter fra Internasjonalt utvalg | 18 |
|-----------------------------------|----|

### LOKALSTOFF

|  |    |
|--|----|
|  | 22 |
|--|----|

### BEREDSKAP

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Gamal lærdom er framleis nyttig! | 27 |
|----------------------------------|----|

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| 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!**



## VÅR DAG – MARKERING AV FRIVILLIGÅRET 2022

*Klovnen FIX trylla og fekk fram latteren hos små og store.*

# Aktivitetsdag for alle i Haugsbygda

*Glade born saman med Bjørnis.*



*Frivillige damer hjalp til i kafeen til husmorlaget –Grete Hauge Saure og Marianne Hauge.*

Haugsbygda kvinne- og familielag inviterte til «Aktivitetsdag for alle» den 18. september i samarbeid med Haugsbygda bygdeutvikling og forsamlingshuset Vonheim.

**AV: REIDUN AUFLEM VIK, STYREMEDLEM, HAUGSBYGDA KVINNE- OG FAMILIELAG**

Haugsbygda bygdeutvikling arrangerte trimbingo frå kl. 11.00 – kl. 13.00. Det var to løyper der den eine var tilrettelagt for barnevogn og rullestol, den andre løypa var merka opp til Gapahuken i Haugsbygda og vidare gjennom Djupelegeråsa mot toppen av byggefeltet i Haugelia.

Ivrige små og store kryssa på trimbingoblokk trass regnet. Etter trimbingoen samlast vi på Forsamlingshuset Vonheim til mykje godt program og underholdning.

Fleire sponsorar gav gåver og gevinstar





Småttroll song og sjarmerte publikum med fine songar.



Ivrige små og store kryssa på trimbingoblokk trass regnet.



som kunne trekkast ved avslutta trimbingo. Joker Gursken sponsa arrangementet med ei flott fruktkorg. Elles var det premiar frå Pla Ny as, Myklebust, PSE, Sparebanken Møre, Joker Gursken, Sunnmørsbadet og Fosnavåg konserthus.

Etter trimbingoen fekk dei frammøtte kjøpe mykje godt i kafeen som Husmorlaget hadde ansvar for. Brannbilen med Bjørnis som passasjer i tillegg til sjukebilen engasjerte små og store. Borna fekk sitje i bilane, fekk kvar sin brannhjelme og «blålys» vart demonstrert. Bjørnis fekk med seg borna i song og dans – absolutt ein suksess.

Småttroll song og sjarmerte publikum med fine songar. Gursken skulekorps spelte for eit lydhøyrte publikum, dei små dansa til korpstonane.

Klovnen FIX kom på ettermiddagen, trylla og fekk fram latteren hos små og store med sine trylletekster. Spente og tolmødige born venta på dei forskjellige fantasifulle og fine ballongfigurane.

Tusen takk til alle som var med og markerte Frivilligåret 2022.



Fra venstre Eva, Oddveig, Kirsti og Jane.

## 85 år med frivillig innsats

Vik Kvinne- og familielag hadde stand på Vikjatunet, det lokale senteret, i forbindelse med frivillighetens år.

AV: GRETE MOGENSEN GRØNNINGSÆTER, STUDIELEIAR, VIK KVINNE- OG FAMILIELAG

På infotavlen hadde vi bilder og diverse informasjon om arbeidet vi har gjort opp gjennom årene. Vårt lag fyller 85 år i november, og vi synes det var fint å vise fram noe av det vi har arbeidet med. Blant annet starta vi opp barnehage i Vik i 1977. Og så viste vi fram kokeboka vi lagde i samarbeid med innvandrerdamene i Vik.

Gratis kaffe og smak av «Burundiboller» hadde vi på standen. Og populært lynlotteri og selvsagt god prat med folk. Et vellykket arrangement!

# Pandemiens pris

Seminaret Pandemiens pris ble avholdt på Litteraturhuset den 22. oktober.

Grete Nordbæk fra beredskapsutvalget ledet seminaret som tok for seg temaer som har blitt svært aktuelle i etterkant av pandemien. Vi fikk et interessant innblikk i temaene vold i nære relasjoner, skolevegring og psykisk helse, og hva pandemien har gjort med kvinner og barn ute i verden.

AV: LENE SØGAARD GLOSLIE

## SKOLEVEGRING OG PSYKISK HELSE

Skolevegring er ikke et nytt fenomen, men et økende problem som må ses som en del av et større bilde.

– Debutalderen for det vi kaller skolevegring eller ufrivillig skolefravær blir stadig lavere. Ingen har forsket på det, men vi som jobber med dette, kjenner på det. Allerede i barnehagealder opplever vi barn som ikke klarer å møte opp i barnehagen, sier Elisabeth R. Andreassen, psykologspesialist i Øygarden PPT.

Det handler ikke om skulking, barna er hjemme, gjerne med en av foreldrene. Det er et stort spekter i vanskegrad, der fellesnevneren er at barna gjerne ønsker, men ikke klarer å gå på skolen.

– For foreldre med barn som ikke har vært på skolen på mange år kan det være provoserende når fagfolk gir råd om å stå litt på, og ikke gjøre det så koselig å være hjemme. De mister tilliten til systemet og samfunnet, sier Andreassen. De trenger en annen hjelp.

## SKILLE PANDEMI OG PANDEMIHÅNDTERING

Andreassen understreker at skolevegringen ikke kan ses som et resultat av pandemien alene, og at det er viktig å skille mellom pandemien og pandemiholdningen. Siden 2010 har undersøkelser vist en økning i de som gruer seg til å gå på skolen.

Allikevel er det grunn til å være oppmerksom på hvordan pandemiholdningen har rammet.

– Det finnes ikke gode tall, og skolene mangler retningslinjer for fraværshåndtering, noe som gjør forskning vanskelig. I Øygarden, som er en mellomstor norsk kommune, viser



Mor og datter på seminar, fra venstre Christine Andreassen og Elisabeth R. Andreassen (foto: Lene S. Gloslie)

fraværstallene at 74 barneskoleelever (2,1 %) og 99 ungdomsskoleelever (6,9 %) er borte fra skolen. Dette er fravær som ikke skyldes sykdom, der skolen er bekymret for fraværet.

## EN BARNDOM I ENDRING

– Barndommen i dag er helt annerledes enn da vi vokste opp. Det er lengre skoledager og mindre tid til å leke, særlig uorganisert lek uten voksne. Barn som alltid har en voksen til stede, oppøver ikke robusthet til å ordne opp i en krangel. De er i en setting der de alltid har et voksent blikk på seg, sier Andreassen.

Før møtte foreldre opp på den ene viktige fotballkampen, nå er foreldre alltid til stede. For barna innebærer det at de alltid må prestere.

– En annen ting er mobbing. Barn i dag er alltid tilgjengelige for det på mobilen. De får aldri fred.

## SKOLE I ENDRING

Tidligere skolestart, lengre skoledager og større klasser har sammen med økte krav til læring, både i mengde og tempo gitt en prestasjonskultur i skolen.

– Barn vet at utdanning er viktig, det er lite man kan gjøre uten. Barneskolebarn med skolevegring lurer på hva det skal bli av dem når de blir store, sier Andreassen.

Nervesystemet til gutter på 5-6 år er laget for lek, ikke for å sitte i ro. Korte friminutt gjør sitt til at mange ikke rekker å komme seg ut, de får ikke på seg vinterdressen i tide. Noen SFOer benyttes til leksehjelp, så barna kan ikke leke der heller.

Allikevel trives de fleste på skolen. Det er gjerne tre kategorier som har det vanskelig i skolen. Barn med diagnoser, som dysleksi og

lærevansker, som ofte får hjelp altfor sent. Barn med angst og depresjon, og barn som opplever mobbing og et utrygt skolemiljø. Sistnevnte er en stor gruppe.

## SYSTEMSVIKT

– Skolen rommer ikke alle, og ansvaret legges ofte på barn og deres foreldre. Opplæringsloven tilsidesettes, og det mangler ressurser og folk til å følge opp barn med behov.

Det er lettere å få hjelp med en diagnose. På den måten tenker man at det er barnet som har problemet, og ikke skolen. Samtidig er det uklart hvem som har ansvaret og kompetanse til å hjelpe.

## PANDEMIEN RAMMET ULIKT

Kohorter på skole og fritid førte for noen barn til utestenging og at de mistet tilgang til venner. For andre innebar det en mer forutsigbarhet og økt inkludering. Smitteverntiltakene rammet relasjoner, lesing og mestring, fysisk aktivitet og ga en uforutsigbar skoletilgang og faglige hull. I tillegg var det beste vi kunne gjøre for andre å ikke treffe andre mennesker.

– Spørsmålet er hvordan vi kan hjelpe barna tilbake. Vi må finne ut hvordan vi hjelper dem som har tapt to års skolegang. Vi ser at det er for lite kapasitet til å hjelpe, sier Andreassen.

Det har vært en generell økning i psykiske helseplager, med en stor økning fra 2020 – 2021. Tallene viser en økning på 29 % flere henvisninger til BUP, og 44 % flere er tatt inn til behandling.

## BEREDSKAP TIL NESTE PANDEMI

– Lærdommen fra pandemien er at det bør være høyt prioritert å holde skoler og barnehager åpne, sier Andreassen.

Smitteverntiltakene – som all medisin – har hatt en bivirkning på den psykiske helsen som kan vare i årevis.

– Vi må lære av dette, og gjøre en risikovurdering før vi setter inn tiltak. Det er mange barn og voksne som har falt ut av samfunnet, og vi har ikke råd til å miste noen. Mye kunne ha vært unngått dersom det ble tilført ressurser til systemet barna er i hver dag. Det er hverdagslivet som trenger hjelp. Vi har ikke råd til at barn ikke klarer skolegangen, sier Andreassen, som poengterer at robust beredskap krever et robust samfunn.



# Hva har pandemien gjort med kvinner og barn i verden?

AV: MERETHE BRATTETAULE

Mette Moberg fra FOKUS holdt et engasjert innlegg under emnet "Pandemiens pris" som var temaet for K&F sitt seminar den 22. oktober på Litteraturhuset.

Sett med FOKUS sine øyne er det kvinner og barn, og da spesielt jenter, som er mest berørt av pandemien. Mange rettigheter er under press, det merkes blant annet økt motstand mot likestilling og kvinners seksuelle og reproduktive helse. Innskrenkning i retten til abort startet i USA før pandemien. Blant annet forbød Trump organisasjoner som arbeidet for trygg abort. Den såkalte "Anti-gender bevegelsen" er hovedsakelig høyre-konservative politiske grupper eller religiøse grupper og er globalt utbredt. Pandemien har ytterligere forsterket innskrenkningen i grunnleggende rettigheter.

## KVINNER MEST UTSATT

De største utfordringene i bekjempelsen av pandemien var at i frontlinjen var det flest



Mette Moberg fra FOKUS (Foto: Merethe Brattetaule)

kvinner som var helsearbeidere. Pandemien har likevel forårsaket at 47 millioner kvinner og jenter ble skjøvet ut i fattigdom. Mange kvinner fikk økt ansvar i hjemmet. Samtidig ble det økning i vold i nære relasjoner. Kvinner og barn var innesperret med overgriper, også kalt en skyggepandemi. 54 millioner kvinner mistet jobbene sine og 36,5 millioner kvinner lever under fattigdomsgrensen på 2 dollar dagen. Dette førte også til økning i antall barneekteskap. Økonomiske nedgangstider går i mange land mest utover kvinner, og kvinner tjener mindre enn menn.

## SEKSUELL OG REPRODUKTIV HELSE

Seksuell og reproduktiv helse og rettigheter (SRHR) innebærer blant annet trygghet for kvinner i graviditet og fødsel, tilgang til prevensjon og abort, og forebygging og behandling av seksuelt overførbare sykdommer. Under pandemien ble det

enda større mangel på denne tilgangen og støtte. FOKUS har sett spesielt viktigheten av jordmødre, og har støttet prosjekt med barføttjordmødre for å gi kvinner tryggere oppfølging. Etter pandemien har økonomisk likestilling satt en hel generasjon tilbake. 24 land har nå innført forbud mot abort. Et slikt forbud kan hindre en voldtatt jente i å få utført abort. Mange jenter dør i utrygg abort.

## MENN EN VIKTIG RESSURS

FOKUS mener at veien fremover må se menn som en viktig ressurs i kampen for kvinners rettigheter. Det må stilles krav til myndigheter om å inkludere likestilling i planer og budsjett og inkludere kvinner i beslutningsdyktige organer. FOKUS har gitt ut rapporten "Stripes of Solidarity" – SOS for women's rights. Den er lagt ut på [www.fokus.no](http://www.fokus.no). Den 25.11.22 – 10.12.22 arrangerer FOKUS 16-dagers kampanjen mot vold mot kvinner.

# Vold i nære relasjoner

Barn, unge og en seksualitet på avveie.

AV: LENE SØGAARD GLOSLIE

– Kroppsfokus og seksualitet har endret seg, vi har i dag et overseksualisert samfunn. Samtidig får ikke barn og unge kunnskap om kropp og seksualitet. De lærer ikke om ting ute på gata med venner lenger, de sitter på mobilene sine, sa Margrete Wiede Aasland, pedagog med spesialutdanning i sexologisk rådgivning ved Sexologisenteret i Oslo. Derfra er veien kort til porno og en seksualitet på avveie. Voksne tror at barn og unge vet, men kunnskap hentet fra Paradise Hotel og porno gir ikke kunnskap om kropp, nærhet og omsorg.

## MÅ DEMME OPP MED KUNNSKAP

– Barn begynner ikke å utforske tidligere om de får kunnskap. Faktum er at de debutterer senere og er flinkere til å bruke prevensjon. Det er viktig at barn blir godt ivaretatt, at de møtes på følelser, og at de har en voksen å snakke med.

Kunnskap gir barn mulighet til å si nei, vite at de ikke trenger å delta på noe de ikke vil, og at de ikke skal utsette andre for noe de ikke vil. For å vite hva som er uvanlig, må barn få vite hva som er vanlig. Det letteste barnet å få tak i for en overgriper er barnet som ikke kan noe om seksualitet, som ikke kan spørre hjemme, eller har noen å snakke med. 28 % utsettes for overgrep før fylte 18 år

## HVEM BEGÅR SEKSUELLE OVERGREP

Overgripere finnes i alle samfunnslag, og de fordeler seg prosentvis med ca. 10-20 % kvinner og ca. 80-90 % menn.

– Jeg vet ikke om én overgriper som har hatt en god oppvekst, sier Aasland. Derimot viser terapierfaringer at relasjonsskade,



Til venstre: Margrete Wiede Aasland prøver forkle hun fikk etter foredraget (Foto: Lene S. Gloslie)

tilknytningsskade og traumer som overgriperen ikke har klart å bearbeide, er svært vanlig.

## KOSTNADER FOR OVERGREPSUTSATTE

Kostnadene for de som er utsatt for overgrep viser seg som problemer i seksuelle forhold, i jobb og studier. Faren er også stor for retraumatisering. Det overgrepsutsatte ofte ønsker seg er at overgriperen innrømmer og tar på seg skylda, og går i behandling. Det viktigste er ikke alltid fengselsstraff. I Norge blir ingen dømt til terapi om de blir dømt for overgrep mot barn.

# – Trodde jeg var lat og feit

Lipødem er en kvinnesykdom som alt for ofte blir oppfattet, eller mistolket som fedme. I virkeligheten kan det være sykdommen og ikke latskap, som hindrer deg i å løpe fort.

AV: ELIN MADSEN, LEDER, NORSK LYMFØDEM- OG LIPØDEMFORBUND



*SPENNENDE: – Det skjer mye spennende forskning på lipødem nå, med et permanent behandlingstilbud for kvinner med lipødem som mål, sier NLLF-leder Elin Madsen. Foto: Hans Jørgen B run*

Det er ingen nyhet at jenter blir målt etter utseende og kroppsfasong. «Ho feite ræva» var gangbar omtale i bygd og by også på 70-talet. Og har du først blitt omtalt, tiltalt og kritisert for å ha stor rumpe og lår, er det en mager trøst i at kvinnelige former er naturlige.

En del kvinner har først i godt voksen alder skjönt at de kan ha lipødem, og altså ikke nødvendigvis selvpåført fedme.

## SMERTEFULLE FETTANSAMLINGER

Lipødem skiller seg fra fedme generelt på et par vesentlige punkter. For det første ved at lipødemfett ikke lar seg slanke vekk. Sykdommen er kronisk, og har du først fått lipødem, blir dette fettene værende på kroppen uansett hvor mange kilo du går ned.

For det andre ved at dette fettene gir smerter. Smertene betegnes som trykksmerter, berøringssmerter og for enkelte som generelt vondt i vevet. I ekstreme tilfeller kan smertene i seg selv være invalidiserende, og til hinder for alminnelig yrkesdeltakelse.

Lipødemfett fordeler seg alltid symmetrisk på kroppen. Har du det på beina



*TETT PÅ FORSKNINGEN: NLLF har samlet og formidlet pasienthistorier og beskrivelser til iden nasjonale studien på lipødem som nå pågår. Forskningsleder og plastikkirurg Hildur Skuladottir (t.v.) og leder i NLLF Elin Madsen. Foto: Haraldsplass Diakonale Sykehus*

har du det på begge hofter og lår, begge legger, eller begge deler. Aldri bare på det ene beinet. Likedan kan også armer rammes, som oftest overarmer, men det kan også ramme underarmer. Noen har det også i både armer og bein.

## IGNORERT OG BAGATELLISERT

I februar gjennomførte NLLF en medlemsundersøkelse med hovedfokus på kvinnesykdommen lipødem, i forbindelse med det offentlig oppnevnte Kvinnehelseutvalgets NOU om Kvinnehelse. Svarene viser at mange av dem som er



*SLANK SOM BARN: Skribenten var et normalt, slankt barn ved skolestart. Sprang fort helt inn i puberteten. Foto: Agnes Madsen*





*SMERTE I STORE LÅR: I løpet av puberteten utviklet skribenten overdrevent kvinnelige former. Etter hvert kom smertene. Foto: Arild Gaska*



**KAN STOPPES:** Lipødem trenger ikke være progressiv slik man trodde tidligere. Utviklingen kan stagnere. Stabil vekt og fysisk aktivitet er avgjørende, men vanskelig. Foto: NLLF

rammet må jobbe hardt for å bli tatt alvorlig.

I svarene vi fikk, i alt 288 svar, er det tydelig at stigma knyttet til overvekt og fedme også hefter ved lipødem. 136 (18,3 %) av de som svarte har fått beskjed om å slanke seg når de har oppsøkt lege ved mistanke om at de har lipødem. Nesten like mange sier de har følt seg avvist og bagatellisert i møtet med helsevesenet.

Dette kan også skyldes at legen ikke har kjent godt nok til sykdommen, eller ikke i hele tatt. Sykdommen ble første gang beskrevet vitenskapelig allerede på 40-tallet, men det er først i løpet av det siste tiåret at lipødem har fått særlig oppmerksomhet her til lands.

#### VOND TÅ HOLDE EN BABY

Gjennom vår undersøkelse har mange kvinner også delt sine opplevelser i egne ord. En kvinne skriver: «Når berøringssmerter er så store at det hindrer seksuallivet, fritid, samvær med barn og mann ...» som forklaring på hvordan sykdommen preger hverdagen

hennes. Flere andre forteller også om smerter bare av å holde sin egen baby i fanget, eller ektemannens kjærlige stryking over låret.

En skriver i ren fortvilelse: «Tror ikke folk vet hvor smertefullt denne opphopningen av sykt fettvev gjør. Har ikke tall på alle slankekurer jeg har blitt tilbudt gjennom årenes løp».

Å ikke bli tatt på alvor når man forteller om kroppslige plager er en gjenganger i svarene. Ordet «dårlig» går igjen 134 ganger i kvinnenes kommentarer til hvordan de opplever helsevesenet.

#### HORMONELL UBALANSE

Det er mye vi ennå ikke vet om sykdommen lipødem, men to faktorer er gjengangere blant lipødemikere. Det ene er arvelighet. Det er ofte flere kvinner i samme familie som er rammet, men genet for arvelighet er ennå ikke funnet. Noe klart mønster er det heller ikke. Om datter har lipødem er det ikke sikkert hun har det fra mor. Det kan også komme fra farsslekten.

Det andre er hormonell ubalanse.

#### FAKTA LIPØDEM:

Lipødem er en kronisk sykdom som kjennetegnes av en uvanlig (disproporsjonal) og smertefull opphopning av fettceller, nesten utelukkende hos kvinner.

Fettvevet samles (symmetrisk) i depoter, oftest fra midjen og ned, men det kan også forekomme på armene.

Smerter er et stort problem ved lipødem. Det beskrives som berøringssmerter og trykksmerter, eller generelle smerter i vevet.

Symptomer på lipødem utvikles ofte i puberteten eller ved andre hormonelle forandringer som svangerskap og overgangsalder.

Lipødem er ikke fedme, men mange lipødempasienter utvikler også fedme. I en stor (2344 kvinner) studie fra 2015 hadde 88 % av kvinnene fedme i tillegg til lipødem.

Lipødem er anerkjent som sykdom, men har ikke egen diagnosekode som er et statistisk system. Følgelig blir heller ikke de som søker legehjelp statistikkførte. Hvor mange som er rammet er dermed ukjent. Helsedirektoratet har anslått mellom 750 og 1500. Andre leger mener 20 000 eller kanskje 40 000 i Norge.

#### FAKTA NLLF:

Norsk Lymfødem- og lipødemforbund (NLLF) er en pasientforening som jobber for mer informasjon og økt kunnskap blant helsepersonell og i befolkningen generelt om våre diagnoser. Målet er at alle med disse sykdommene skal få et best mulig liv.

NLLF har 20 pasientforeninger, spredd over hele landet. Lokalforeningene arrangerer ulike kurs, har spesialtilpasset vanngymnastikk, kafetreff, erfaringsutveksling etc.

NLLF arbeider for at lipødem skal få diagnosekode, og at pasientene skal ha rett til relevant helsehjelp ved behov. Det vil si kompresjonsplagg og operasjon.

NLLF lobbier også overfor politiske myndigheter og helsebyråkrati. Vi leverer høringsutkast til Stortinget og deltar aktivt i Kvinnehelsealliansen og har levert eget bilag til den offentlige utredningen om kvinnehelse som kommer neste år.



KAN IKKE SLANKES VEKK: Elise Markset Olsen blogger om lipødemlivet og forteller om sin omfattende livsstilsendring. Hun har gjort en omfattende livsstilsendring og kvittet seg med 30 kg. Før- og etterbildene hennes viser tydelig at lipødemfettet blir på kroppen, selv om kroppen ellers er blitt slank. Foto: Privat

Sykdommen gjør seg ofte gjeldende ved pubertet, svangerskap eller overgangsalder, altså når kroppens naturlige hormonproduksjon er i endring.

### OPERERE VEKK SMERTENE

Norsk lymfødem- og lipødemforbund (NLLF) jobber for kvinner med lipødem på flere fronter. Vi søker å spre informasjon og kunnskap over alt der vi kommer til orde. Vi jobber for forskning på lipødem, og sist, men ikke minst; vi jobber for rett til helsehjelp! Per i dag har nemlig ikke lipødem noen godkjent diagnosekode, så selv om kvinner med denne lidelsen kan få en diagnose, gir ikke diagnosen i seg selv rett til helsehjelp.

Mange har utbytte av å bruke kompresjonsbukser eller kompresjonsbolero for å holde smertene og ubehaget ved lipødem i sjakk. Noen helseregioner gir lipødemkvinner kompresjon etter søknad fra fysioterapeut. Andre ikke.

Fettsuging er ellers den eneste kjente behandlingsformen der man kan fjerne det syke fettet og smertene som følger med.

Dette er ingen kvikkløst. Mange har vært gjennom flere omfattende operasjoner, og har gjerne også måtte betale for behandlingen privat.

### FEIT OG LAT

I NLLFs undersøkelse kom det inn langt over 200 personlige beretninger om hvordan de opplever sykdommen. Frustrasjonen over manglende rett til behandling er gjennomgående. Likevel opplever mange en lettelse ved å få vite at de har en sykdom.

Min egen historie er nokså typisk i så måte. Jeg var en normalt slank unge på tidlig 70-tall. Jeg sprang 60-meter som en av de raskeste jentene i sjette klasse. Året etter sprang jeg igjen så fort jeg klarte. Resultatet var nedslående, jeg brukte tre sekunder lengre tid. Jeg fikk etter hvert også smerter, i lårene spesielt. Både uspesifiserte smerter uten spesiell grunn og smerter ved berøring. Om noen prikket meg i armen, kunne det også være svært vondt.

Jeg visste ikke annet enn at jeg hadde breie hofter og uønsket store lår. For øvrig avfant

jeg meg med at jeg nok var feit og lat. Jeg klarte i hvert fall aldri å kvitte meg med de store lårene, uansett hvilken slankekur jeg prøvde. I dag vet jeg at de store lårene og smertene skyldtes alt annet enn latskap. Jeg har lipødem.

### RETT TIL HELSEHJELP

Målet for NLLF som pasientforening er rett til helsehjelp inkludert operasjon for dem som trenger det. Håpet er at det ikke skal ta enda flere tiår før vi er der. Vi vet dessverre likevel at utviklingen av behandling for en ny diagnose kan ta lang tid, selv om helsemyndighetene nå satser mer på kvinnehelse enn før.

### OMFATTENDE FORSKNING

For tiden pågår en nasjonal studie på lipødem der man over en femårsperiode skal følge flere hundre kvinner med lipødem og sammenligne behandlingsresultat av operasjon kontra konservativ behandling. Konservativ behandling består av vektkontroll og kompresjonsplagg.

Alle helseregionene er involvert. De første er allerede operert ved Haralds plass Diakonale sykehus i Bergen, altså Helse Vest. Det samme ved Helse Nord, Helse Sør-Øst og St. Olav i Helse midt er på trappene. Flere hundre lipødemkvinner har stilt kroppene sine til rådighet for å delta i forskningen. Halvparten får operasjon. Resten får konservativ behandling.

Det pågår også flere andre studier som vil være med å få frem fakta om hvordan sykdommen arter seg og hvordan man best skal kunne leve med sykdommen. En studie i Helse Midt undersøker om ketogent kosthold (lavkarbo) kan gjøre lipødemsmertene mindre. Ved NTNU forskes det på retning og lipødem.

NLLF driver også egen forskning. To medlemsundersøkelser har samlet pasienthistorier, og gitt et faktagrunnlag om sykdommen. Dette og er overlevert forskerne.



## PRINSIPPROGRAMMET 2024 - 2025

Om et år er det landsmøte igjen, og Prinsippprogramkomiteen er i full gang med å utarbeide et nytt program for perioden 2024/2025. Komiteen vil gjerne ha innspill til det nye prinsippprogrammet som skal vedtas på Landsmøtet i oktober 2023.

Innspill og forslag sendes komiteleder  
Elin Hvidsten  
elin.hvidsten@live.no  
innen 1. mars 2023

# Kjære medlemmer i Norges Kvinne og familieforbund

AV: ANNE ENGER, LEDER, VALGKOMITEEN

Vår forbundsleder Aina Alfredsén Førde har meddelt valgkomiteen at hun, av helsemessige årsaker, ikke tar gjenvalg ved neste landsmøte, høsten 2023.

Nestleder Randi Støre Gjerde har og meddelt at hun ikke tar gjenvalg som nestleder og ikke stiller til andre sentrale verv. Valgkomiteen trenger hjelp fra dere for å finne kandidater. Det er dere rundt i landet som kjenner medlemmene best. Det er mange arbeidsoppgaver en leder har. Det er oppgaver innad i organisasjonen, noe administrativt og utad i møter med politikere og andre som styrer i vårt land. For å få fullt innblikk i leders arbeid er det best å ta kontakt med Aina. Nestleders oppgaver er også mange, noen sammen med leder, men og selvstendige oppgaver. Ta kontakt med Randi. Den nye lederen og nestlederen bør kjenne organisasjonen godt og helst ha hatt noen forskjellige verv. Ta gjerne direkte kontakt med valgkomiteen. Det er ikke nødvendig å fylle ut skjema for forslag, send helst en e-post rett til [a-enger2@online.no](mailto:a-enger2@online.no) med relevant info om kandidaten. Husk at det nå er slik at hvert medlem har forslagsrett til og stemmerett på landsmøtet.

Vi håper på gode forslag til leder og nestleder.

## Jorid Synnøve Klette Berg til minne

En meget aktiv ildsjel for hele Mosviksamfunnet gikk bort i godt voksen alder. Hennes enorme dugnadsinnsats for unge, voksne og eldre i bygda vil bli husket av mange.

Jorid var ildsjelen bak oppstarten av Mosvik Husmorlag som ble stiftet 1958. Hun ledet laget med stø hånd i oppstarten og i hele 36 år, med noen opphold da hun var engasjert i Nord Trøndelag krets av Norges Husmorforbund som kretsleder. Jorid var meget engasjert i saker gjennom Norges Husmorforbund, deltok på utallige landsmøter, kretsmøter og lagsmøter igjennom 60 aktive år. Hennes engasjement resulterte i mange avisartikler om saker som hun og laget brant for. Mosvik husmorlags motto var samhold og igangsetting av aktiviteter som skulle komme flest mulig i bygda til gode. Dette fikk bygdefolket allerede merke i 1959 da de startet opp fire av de første kursene. Med Jorid som leder er det holdt over 200 kurs, med mål om å opplyse, interessere og engasjere folk i Mosvik. Alt fra håndarbeidsteknikker, matlaging, språk, data, lokalhistorie, landbruksregnskap, taleteknikker og utallige andre tema har Jorid stått i front for å få gjennomført. Jorid var ured, ivrig, engasjert og vant til å kjempe for sine saker. Dette fikk kommunestyret i Mosvik merke da hun satte dem under press for å få i gang husmorvikarordningen. Etter ihrdig innsats ble denne innført i Mosvik, som siste kommune i fylket. I 1960 kunne den første husmor sendes på husmorferie takket være ståpåvilje og god organisering fra Mosvik Husmorlag. Jorid har vært forkjemper for igangsetting av utallige ting i bygda. Den flyttbare husmorskolen og handelsskolen kom til bygda som et resultat av Jorid og lagets innsats. Da bygda manglet et skolekorps og et sangkor fikk Husmorlaget startet dette i henholdsvis 1968 og 1970. Besøktjenesten og hobbyaktiviteten til de eldre på aldersheimen ble satt i gang i 1974, og drevet av laget i mange år. Jorid drev selv hobbyaktiviteten i mange år og utallige dugnadstimer ble lagt ned bare her.

Kostholdslære, helsekontroller for kvinner og husmortrim var noen av kjepphestene til Jorid.

Pådriveren Jorid og laget startet opp Lekestue for barn i 1980 da husmødre gikk ut i lønnet arbeid. Da behovet ble større og større ble det korttidsbarnehage i 1981. Laget drev barnehagen frem til 1985 da Mosvik kommune overtok.

Bygda har fått merke Jorids ihrdige innsats gjennom pengestøtte til ulike lag, foreninger, grendehus, skoler og kirka. Jorid var en mester i å skrive godt begrunnede pengesøknader for å innkassere små og store beløp for å holde liv i, eller fornye utstyr til de som trengte det.

Jorid ønsket seg ei levende bygda hun kom flyttende. Det var nok ikke alltid lett for henne å få andre like engasjert og opptatt av saker hun brant for. Hennes engasjement og ståpåvilje bærer frukter ennå i dag.

Vi vil minnes æresmedlemmet Jorid med takknemlighet, ydmykhet og beundring, og lyser fred over hennes gode minne.

Mosvik Kvinne og Familielag  
Bodil Irene Berge Nervik, leder



Fra lanseringen av kampanjen «Striper og SOS» under Arendalsuka 2022 (Foto: Privat)

## LIKESTILLING KAN IKKE VENTE:

# Norsk kvinnebevegelse maner til kamp og økt innsats

Kvinnebevegelsen ber regjeringen om å øke det internasjonale presset mot land som fratar kvinner grunnleggende rettigheter. Nye tall viser at det med dagens tempo og innsats, vil ta 132 år å oppnå global likestilling. Det er dårlig nytt for millioner av kvinner og dårlig nytt for verdensøkonomien.

Den internasjonale kampanjen; «Stripes of Solidarity – S.O.S. for women's rights» ble lansert under Arendalsuka. Det er 50 år siden Norges første 8. mars-tog. I 1972 var kvinnebevegelsen splittet og delte toget i to. I år er det en historisk samlet kvinnebevegelse som roper SOS for kvinners rettigheter.

Mandag den 15. august kledde kvinnebevegelsen og flere kvinnedominerte fagorganisasjoner seg i fangestriper for å markere at likestillingen i verden går i revers.

## LIKESTILLINGEN GÅR I REVERS

Kvinnens rettigheter er under sterkt press i mange land. Økonomisk likestilling er satt en hel generasjon tilbake etter pandemien. 24 land i verden har innført totalforbud mot abort, og abortrettigheter snevres inn både i Europa, USA og andre kontinenter. Samtidig viser naturkatastrofer og klimaendringer seg å ramme kvinner og barn hardere enn menn.

## LIKESTILLING KAN IKKE VENTE

I år kommer varskoene også fra uventet hold. World Economic Forum, som av mange omtales som en gutteklubb for rike land, uttaler nå at tilbakeslaget i likestillingen mellom kjønnene truer verdens økonomi og bærekraftige utvikling. De ber land som Norge og andre G7-land øke innsatsen og jobbe for umiddelbar endring: «Forandring i form av likestilling mellom kjønnene kan ikke lenger vente», sier de i en statusuttale tidligere i sommer.

Nye tall fra UN Women bekrefter at pandemien har resultert i et uforholdsmessig tap av arbeid, og alvorlig økt fattigdom for kvinner og jenter, samtidig som den kjønnsbaserte volden øker og kvinner gjør mer hjemmearbeid. Likestillingen i verden er satt tilbake en hel generasjon, og rapporten fra WEF viser ingen tegn til rask endring.

## ABORTFORBUD BRER OM SEG

24 av 199 land i verden har nå innført totalforbud mot abort. 41 av 199 tillater abort kun dersom kvinnen er i livsfare og 45 % av verdens kvinner kan ikke selv bestemme over egne seksuelle relasjoner, bruk av prevensjon eller bruk av reproduktive helsetjenester. I USA ventes 20 stater nå å innføre totalforbud mot abort. I land hvor kvinner i teorien har rett til å bestemme over egen kropp begrenses muligheten sterkt av helsepersonell som reserverer seg. Dette gjelder blant annet Italia og Tyskland.

## KVINNER BLIR KLIMAFLYKTNINGER

80 prosent av de som drives på flukt på grunn av klimaendringer og naturkatastrofer er kvinner og barn. Kvinner er sterkt underrepresentert ved forhandlingsbordene og diskusjoner om inkludering av

kjønnsperspektiv blir fort foreslått utsatt eller satt i egne gruppediskusjoner. Kun 4 prosent av utviklingsmidler gitt av landene som er med i Organisasjonen for økonomisk samarbeid og utvikling, og som er knyttet til klima og miljø går til tiltak som har kvinner og likestilling som hovedprioritering.

## STRIPER OG SOS

Den norske kvinnebevegelsen kledde seg i fangestriper i solidaritet med alle kvinner som fratas sine rettigheter og tvinges til ufrie liv, og i noen tilfeller også fengsel fordi de forsøker å omgå forbud og rettighetsbrudd. Et liv uten rettigheter er et liv i fangenskap, og Norge som likestillingsnasjon må nå sørge for et taktskifte. Vi må bidra til å finansiere den internasjonale innsatsen og forplikte våre politiske ledere til å heve stemmen og tvinge rettighetsbruddene i full bredde inn på sakskartet i møter med land som undertrykker kvinner og kvinners rettigheter.

Kilde: Pressemelding for lansering av kampanjen «Striper og SOS».



Forbundsleder Aina Alfredsen Førde (til venstre) har sammen med andre deltakere ikladd seg striper under kampanjen «Striper og SOS» (Foto: Privat)





NORDISKE MARTHADAGENE I  
KUOPIO 15. – 16. JUNI 2023

# Taste Savo – Maista Savoa – Smaka på Savolax

For informasjon allerede på dette stadiet, sett av datoen 15. – 16. juni 2023 i kalenderen. Den ekstra og frivillige dagen er 17. juni 2023.

## FORELØPIG PROGRAM

15. juni: Forelesninger

16. juni: Heldagsutflukt

17. juni: Guidet tur i sentrum av Kuopio og Savo Marthas lokaler

Et mer detaljert program og pris vil komme tidlig i 2023.

Vi anbefaler å bestille hotellrom allerede nå, siden Kuopio Dans Festivalen (Kuopio tanssii ja soi / Kuopio Dance Festival) i Kuopio arrangeres på samme tid.

Original Sokos Hotel Puijonsarvi er det største hotellet i Øst-Finland, og har en varm og koselig atmosfære.

Puijonsarvi ligger nært hjertet av Savos markedsliv, rett ved innsjøen Kallavesi.

Standard rom, en person 130 €/natt

Standard rom, to personer 150 €/natt

I prisen inngår fri tilgang til treningsrom, gjestebadstue og en skikkelig frokost.

Utendørsparkering 12 €/dag eller innendørs 21 €/dag. Parkering kan ikke bookes på forhånd.

Alla booker og betaler for seg selv.

## BOOKINGS-ID: BMARTTA23 / NAVN VED BOOKING

Romreservasjoner kan gjøres:

- via telefon: tel. +358 10 762 9500
- via e-post: sales.peeassa@sok.fi
- Nettsted: www.sokoshotels.fi

Booking må gjøres senest den 14. mai 2023, etter denne dato blir de ubookede rommene returnert til hotellets eget salg. Bookingen kan avbestilles kostnadsfritt fram til kl. 18 på ankomstdagen når bestillingen er gjort av en privatperson.

Håper vi ses i Kuopio neste sommer!

Mvh Savon Martat ry





# Nordens Kvinneforbunds siste sommerkonferanse

Sommerkonferansen ga oss en meget interessant og lærerik busstur gjennom en av de mange geoparkene på Island.

AV: GRETE NORDBÆK

Turen startet fra hotellet i Reykjanesbær og tok oss først mot flyplassen Keflavik. Vi fikk høre om den militære flybasen til NATO som ble etablert i 1950, en populær arbeidsplass som brakte amerikansk kultur, tv og musikk. Amerikanerne anla flyplassen, tv-stasjoner og radiostasjoner. TVen kom til Island i 1966. Island har ikke militæret, og politiet er ikke bevæpnet. På Island var det ikke lov å servere øl før i 1989.

## PÅ VEIEN

Gardur var et litt forblåst landskap med mye lupiner og smørblomster på jordene. Vi så skole og fyr, nytt og gammelt. Og ble fortalt at flere islandske jenter spiller håndball og fotball på europeiske lag. I Sandgerdi var alle hus bygget i egen stil og alle hadde forskjellige farger.

I Hvalsnes fikk vi høre om kirke- og prestehistorie, og fikk et foredrag om hvordan kirken ble bygget av stein. Gravplassen er fra 1887. Presten hadde vært streng, og mente at alle burde lære å svømme fra de var fem måneder gamle. Stafnes fyr ble bygget i 1890, et nytt fyr ble bygget i 1944. Lenge før dette ble det fra 1200-tallet tent lys i alle kirkene for at fiskerne skulle se havnen.

Hafnir er et av de største geotermale områder på Reykjaneshalvøya. The Resource Park er et eksempel på geotermal energi og utnyttelse.

Kvinner var drivkraften i kommunene. Vi kjørte forbi noen gårder som hadde hestene sine ute på marken. Islandshester er en hardfør rase som har ett bein på bakken, og de tre andre i luften når de løper.

## FRA EURASIA TIL AMERIKA

I Hafnaberg gikk vi ut av bussen, vi skulle fra den eurasiske siden over til den amerikanske siden. De tektoniske platene møtes her og de forskyves ca. 2 cm i året. Amerikanerne bygget en bro over platene fra den eurasiske siden over til den amerikanske siden.

Guiden fortalte at amerikanerne som forberedte seg på månelandingen i 1969 øvde på Island. Det gylde landskapet er ganske likt. Geoparken er et naturreservat som åpnet i 2017, og er på Unescos verdensarvliste. Naturen er preget av mose, ingen trær, bare lava, og kan dateres tilbake 5000 år.

## FUGLEFJELL UTE I HAVET

Ved Stampar stoppet vi ved et gammelt fyrstårn. En statue av en ærfugl representerte fuglefjellet vi kunne se ute i havet. Vi befant oss på en klippe der det var langt ned til havet. Noen av oss gikk opp på en liten høyde og vi fikk kjenne på vinden og så hvordan det skummet på havet.

## GEOTERMAL ENERGI

Rett etterpå var det stopp ved Gunnhver. Vi fikk historien hennes og gikk opp til de varme kildene. Det kom opp vann som holdt 100 grader.

Folk som bor på Reykjaneshalvøya, har brukt geotermal energi til å lage elektrisitet og varme opp hjemmene sine siden 1929. Alle svømmehaller og basseng i området, også den Blå Lagune drar fordeler fra geotermal energi.

Vi så enger med blå lupiner og lyng av krekling. Det er ikke lov å gå på mosen om vi skulle være ved mosebelagt område. Trær



Forbundsleder Aina Alfredsen Førde (til høyre) med andre delegater (Foto: Kvenfélagasamband Íslands)



Grete Nordbæk under sommerkonferansen (Foto: Kvenfélagasamband Íslands)

er det heller ikke mange, av stort sett bare i private hager.

## FESTIVAL OG TREPLANTING

I Grindavik stod damene klare og inviterte oss inn til varm tomatsuppe med makaroniskruer, fetaost, koriander og loffskiver. Det var lagt inn et besøk hos en trekunstner, som hadde mange flotte trearbeider. Vi besøkte også en kunstutstilling, og to trubadurer spilte for oss. Det svingte godt. Det var festival i Grindavik med tivoli og mange leker.

Så satte vi kursen tilbake til Reykjanesbær, med et stopp på vegen ved Selskogur, der vi plantet grantrær. Vi hadde med ca. 100 små granskudd som vi gravde ned på anvist plass, noe det var godt å være med på.





Fida Abu Libdeh, CEO & Founder hos GeoSilica (Foto: Olaug Tveit Pedersen)

# GeoSilica – fra avfall til verdi

AV: OLAUG TVEIT PEDERSEN

GeoSilica Island er den første bedrift i verden som utvinner og bruker naturlig geotermisk silica til produksjon av høykvalitets helsesuppleringsprodukter.

Fida Abu Libdeh, CEO & Founder hos GeoSilica, startet foredraget med å fortelle litt om seg selv. Hun er fra Palestina og kom til Island i 2000. Hun trivdes på Island, men flyttet i 2004 tilbake til Palestina, før hun i 2007 kom tilbake til Keflavik og var med og startet GeoSilica.

GeoSilica bruker avansert teknologi for å bearbeide mineralene som finnes på Island, til sine produkter. Silica utvikles til et supplement som naturlig reparerer og fornyer kroppen. Blant annet hårprodukter, og produkter for normal muskelfunksjon og for å bedre immunforsvaret. Helseproduktene er 100 % naturlige og er også registrert som veganprodukter. Silica er et av verdens mest vanlige mineraler, det finnes i bergarter, leire og sand og i jordskorpen. Det finnes også naturlig i mennesker.

## Blue Lagoon

30 års reise med holdbarhet ved Fannar Jønsson, kvalitets- og miljøansvarlig ved Blå Lagune.

AV: EDEL KARIN MIKKELSEN

Jønsson fortalte levende om hvordan den Blå lagune ble til og hvilke helsefordeler det innebar å benytte seg av dette tilbudet. Over en million gjester kommer til badet hvert år i lagunen som er det mest populære tilbudet på øya. Blå lagune rangerer blant de ti mest kjente attraksjoner på verdensbasis og er ISO godkjent. De er også «blue flag» sertifisert.

### HELSEEFFEKT

Badevannet består av 70 % sjøvann og 30 % ferskvann, og er rikt på lava. Vannet holder 38-40 grader og inneholder også mye silica, salt, mineraler og hvit leire. Alt dette gir dokumentert legende effekt på psoriasis, og mange med slike plager kommer årlig for behandling. Det forskes på produktene og de legger stor vekt på å være forskningsbasert.

Det finnes to hoteller i lagunen og disse tilbyr behandling av psoriasis, retreat og spa. De selger også hudpleieprodukter basert på silica over hele verden. (Blue lagoon Brand).



De norske delegatene bevilget seg et helsebringende bad (Foto: Privat)

# Mattradisjoner i Hedmark

## Kokebøkenes mødre kommer fra Hedmark

Norges første trykte kokebok var skrevet av en kvinne fra Hedmark, Kongsvinger, i 1831, og forfatter var Maren Elisabeth Bang (1797 – 1884).

AV: GRETE NORDBÆK

### HANNA OLAVA WINSNES

«Lærebog i de forskjellige grene av Huusholdningen» skrevet i 1845, og «Husholdningsbog for tarvelige familier», ble skrevet av Hanna Olava Winsnes (1789 – 1872).

En eller annen utgave av Hanna Winsnes kokebøker var å finne i «et hvert» norsk hjem i tippoldemors dager. «Alle» har hørt og vet sitatet «man tager 24 eggeplommer og 4 desiliter fransk brændevin».

Hun var øverste leder av husholdningen i mange prestegårder i bygder på Østlandet, og spesielt Vang prestegård, som hadde storhusholdning og en innflytelsesrik posisjon på mange måter. Presten og prestefrua fikk innblikk i levekår og sosiale forhold hos alle lag av folket.

### SCHJØNBERG ERKEN

«Schjønberg Erken» er synonymt med kokebøker. Maren Henriette Caroline Schjønberg Erken levde fra 1866 – 1953. Da hun flyttet til Vang i 1908, opprettet hun en husholdningsskole for unge piker og lærerinner på Dystingbo.

Dette var nabogården til Vang prestebolig og hun brukte mange av de samme oppskriftene som Hanna Winsnes, men forenklet dem og overførte dem til det som kom til å utvikle seg mer mot et mer moderne kjøkken.

### TRADISJONSMAT

Hedemarken og Østerdalen har lange tradisjoner med tradisjonsmat fra de forskjellige gårder og steder i fylket.

Et hvert sted hadde sine egne oppskrifter og råvarene var veldig lokale. Blant annet i



Sauer på beite i hedmarksnatur (Foto: Lene S. Gloslie)

Østerdalen blir det servert rømmegrøt med sik, ørret eller røye. Det severes på samme tallerken med mandelpotet. På Hedmarken er det menyer med medisterkaker hele året, ellers i landet er medisterkaker et juleprodukt.

Kjent og kjær tradisjonsmat fra Hedmarken og i Østerdalen er flatbrød, sirupstynnkake, reinsdyrkaker, Rendalshakk, varmrøkt sik, røye, ørret, rabarbrasuppe, elgkarbonader, poteter, gjerne mandelpoteter og rømmegrøt. Pultost, skjørøst, sylte, bærssymfonier, vilt og spekemat.

### NORGES BESTE FISKEFORRETNING

Norges beste fiskeforretning ligger strategisk til i Innlandet, på Hamar. I 1925 startet to unge menn, Holen fra Kaupang og Knutad fra Svolvær, Lofoten fiskeutslag i Hamar. Hensikten var å selge fisk fra et sentralt sted på Østlandet. Butikken er en av landets mest profilerte fiskeforretninger.

Det er en spesialforretning innen fersk fisk, sjømat, skalldyr, fiskemat, delikatesser, vilt og fugl. De har eget røykeri, fiskematkjøkken, delikatesskjøkken og cateringleverandør, og ha samlet detaljist, grossist, foredling og kompetanse under

ett tak. Det er økende etterspørsel etter innlandsfisk som gjedde, fjellørret, fjellrøye og sik.

### MATHISTORIE

Vi har så mye mathistorie her på Hedmarken. Vi har mange storgårder, gjestegårder, gårdsbutikker og spesielle spisesteder.

Jeg vil dele en typisk rett her fra Østerdalen.

### ELGHAKK MED RØRT TYTTEBÆR OG TROLLKREM TIL DESSERT

200 gr. elghakk

200 gr. poteter

50 gr. løk

Dette blandes krydres og stekes.

Godt med litt kraft og kanskje litt svinefett.

Elghakk serveres med flatbrød, gjerne lokal bakt.

### TROLLKREM

5 dl tyttebær

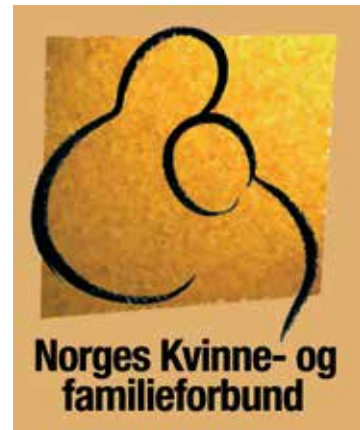
150 gr. sukker

1 eggehvite

Bland alle ingrediensene sammen og visp helt luftig med en mixmaster.

# MARIE-PRISEN

I tråd med statuttene for Marie-prisen skal den deles ut ved åpningen av forbundets landsmøter. Første gang ble prisen tildelt daglig leder ved krisesenteret i Salten, Wanja Sæther og Tove Smaadahl ved Krisesentersekretariatet i forbindelse med forbundets 100-års jubileum. I 2016 var det Bente Øien Hauge som fikk prisen for sin innsats for å redde lokalsykehus og fødetilbud. I 2018 fikk Vaffelgutta prisen og i 2021 var det Løvemammaene sin tur. Frist for å komme med forslag er 1.mars. 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 forslagsskjemaet. Vi trenger all tilgjengelig informasjon for å kunne behandle forslaget.

## STATUTTER FOR MARIE-PRISEN

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

1. 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.
2. 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.
3. Godt begrunnede forslag sendes innen 1. mars.
4. Prisen deles ut første gang i forbindelse med forbundets 100-års jubileum i september 2015. Deretter i forbindelse med åpningen av forbundets landsmøter.

## FORSLAG KANDIDAT MARIE-PRISEN

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.mars 2023 til: [aina@kvinnerogfamilie.no](mailto:aina@kvinnerogfamilie.no) eller i post til: Norges Kvinne- og familieforbund, Storgata 11, 0155 Oslo





Møte med kvinner på landsbygden

# Nyheter fra Internasjonalt utvalg

Internasjonalt utvalg vil dele med leserne at UMWA ikke nådde opp i konkurransen om å bli tatt opp i FOKUS sitt program om partnersamarbeid 2023-2027.

AV: MERETHE BRATTETAULE, LEDER, INTERNASJONALT UTVALG



Møte med journalister i UMWA



Fra resepsjonen til UMWA

NORAD sin innskrenkning av bistandsmidler var indirekte årsak. Våre to andre partnere, COWA i Uganda og Kriesenteret i Sibiu, som får støtte fra forbundet kun gjennom dere bidragsytere, driver for fullt. Til slutt en bra historie fra Europakonferansen som ble arrangert september.

#### UGANDA MEDIA WOMEN ASSOCIATION (UMWA)

Uganda Media Women Association (UMWA) er en media-organisasjon som formidler informasjon og opplæring til hjelp for sårbare kvinner og hennes familie. Organisasjonen består av journalister, mest kvinner, men også noen menn. Det formidles mest gjennom radiostasjonen MamaFM, men det drives også utstrakt informasjonsarbeid på grasrotnivå, med forskjellige arrangementer og kurs.

#### MEDIEPROSJEKT FIKK AVSLAG

K&F/UMWA søkte om et medieprosjekt der hovedmålet var kjønns sensitiv rapportering for å redusere vold mot kvinner og jenter (VAWG) i Uganda. FOKUS vurderte dette til å være et relevant prosjekt for å styrke arbeidet mot VAWG i landet, øke kunnskapen og ansvarliggjøre media om deres rolle i bekjempelsen av VAWG, samt styrke kunnskapen hos sivilsamfunnsorganisasjoner i bruken av media i påvirkningsarbeidet. Aktivitetene og resultatene beskrevet i prosjektet ble ansett å være svært viktige og effektive for å påvirke den offentlige debatten. Totalvurderingen ble likevel at premisset om at kjønns sensitiv rapportering alene vil føre til en reduksjon av VAWG i landet var noe optimistisk. Det kan være delt oppfatning om det, da vår erfaring med UMWA er at de er flinke, seriøse og har mange års erfaring på dette området.

#### FÅ ORGANISASJONER FIKK TILDELING

Av 64 søknader var det bare 7 organisasjoner som fikk tildelt program, selv om mange av

søknadene ble antatt å være akseptable. K&F/UMWA sendte inn klage der den viktigste begrunnelsen var at UMWA har mangeårig erfaring og mye kompetanse på temaet VAWG. Slik K&F kjenner UMWAs måte å jobbe på, er målene realistiske og har oppnåelige målrettede tiltak. Bruk av media til å fremme og endre holdninger vet vi at virker. Avslag på søknaden vil kunne ramme sårbare kvinner og jenter som trenger organisasjoner som UMWA for å bedre livssituasjonen for seg og sin familie. Klagen ble avslått.

Utvalget hadde sett frem til å være med på et program der UMWA var sikret midler gjennom 5 år for et prosjekt som var rettet mot bekjempelse av vold mot kvinner og barn. Temaet er forbundets satsningsområde og blir satt på agendaen i ulike arrangementer.

UMWA har reagert sterkt på avslaget. De har hatt svært dårlig økonomi i flere år og går usikre tider i møte. Vårt håp er nå at de får til et samarbeid med FOKUS sin Øst-Afrika Hub som er under etablering. I mellomtiden – dersom ditt lag eller krets vil bidra spesielt til UMWA – er det veldig velkomment!

#### COWA-SKOLEN I UGANDA

Det meldes fra COWA at det går bra med skolen. Langvarig periode uten regn har ført til tørke og dårlig avkastning på de jordflekkenes som de dyrker rundt skolebygningene. Bakeriet går litt bedre, de håper å utvide for salg til flere nabolag. Skolen har fått merke prisstigning, spesielt på drivstoff. I september ble det overført delutbetaling på 30.000 til skolen i henhold til kontrakt for 2022. Restbeløpet på 30.000 utbetales i november.

#### KRIESENTERET I SIBIU

Doina og hennes kolleger melder at de gjør alt de kan for å holde senteret åpent. Det har de klart så langt, og vi håper at det fortsetter. Senteret har fått utbetaling på 50.000 i september, som er bekreftet mottatt med stor takk.



Barn på landsbygden

#### ACWWS EUROPAKONFERANSE I GLASGOW

Sammen med forbundsleder og nestleder deltok vi på Europakonferansen i september. Vår viktigste oppgave ble å gjenopprette resolusjonene som ble sendt inn i god tid, både til Europakonferansen og verdenskonferansen som arrangeres i mai neste år i Malaysia. Forslaget til resolusjoner fra forbundet gjaldt ivaretaking av kvinners og barns arbeidsmiljø i arbeidet med kobolt-holdige produkter og gjenvinning av bilbatterier. Resolusjonene kom ikke til rette på denne konferansen, men ble tatt opp av en engasjert Christine Andreassen, vår nestleder, til full applaus fra salen. Europapresidenten lovet da på stedet å gjøre alt hun kunne for å bringe resolusjonene til verdenskonferansen.

#### HVORDAN KAN DU BIDRA

Vi er helt avhengig av bidrag fra dere. Dersom du, eller ditt lag ønsker å støtte arbeidet til internasjonalt utvalg er kontonummeret 6034.56.35451. Bidrag kan merkes med et spesielt prosjekt, men like velkomment er det hvis det gis et generelt bidrag, så vil vi sende hjelpen der behovet er størst.





Norske delegater, nr. to fra venstre: Aina Alfredsen Førde, Anne Marit Hovstad, Merethe Brattetaule og Christine Andreassen. (Foto: ACWW)

# ACWW Europakonferanse

Forbundsleder Aina Alfredsen Førde og nestleder Christine Andreassen reiste sammen til konferansen i Glasgow.

## AV: CHRISTINE ANDREASSEN, NESTLEDER, NORGES KVINNE- OG FAMILIEFORBUND

Etter litt endring i reiseplanen kom vi til hotellet tidsnok til å se dronning Elizabeths begravelse sammen med en gruppe andre delegater. For mange var det en høytidelig stund.

Leder for internasjonal komité, Merethe Brattetaule, og tidligere forbundsleder Anne Marit Hovstad deltok også på konferansen i Glasgow.

Etter de vanlige formalitetene ved åpningen, var det fire talere: Daniel Adams, administrerende direktør i Mary's Meals,

Aneela McKenna, fra Mòr Diversity, Sandra Campbell, fra Mercy Ships UK, og Linda Bauld, Chief Social Policy Advisor til den skotske regjeringen under pandemien.

## MARY'S MEALS

Mary's Meals er en organisasjon basert i Skottland, som serverer varm skolemat til barn i noen av verdens fattigste land. Lovnad om mat trekker sultne barn til skolen og gir dem energien til å lære og ta videre utdanning. Det var rart å høre våre egne ord om varm mat i skolen bekreftet av folk som kunne peke til resultater fra fattige land over hele verden.

## MÒR DIVERSITY

Mòr Diversity (Mòr er gælisk for stor) er en organisasjon som jobber med bedrifter og hjelper dem med å utvikle alle ansattes potensiale, uansett rase, hudfarge eller religion, gjennom skreddersydd trening.

## MERCY SHIPS UK

Mercy Ships UK har to store båter utstyrt som sykehus. De reiser til fattige land med gratis medisinsk hjelp. Sandra Campbell er en sykepleier som har reist med båtene, hun kunne vise og fortelle om pasientene de hadde hjulpet. Skipene har moderne utstyr og kan ta med alt som trengs for



kirurgi og annen behandling. De har som mål å redusere lokale ventelister for kirurgi, trene lokalt helsepersonell, og å fornye og forbedre lokale fasiliteter. Hver tur, som taes i samarbeid med det land de besøker, krever to år med forberedelser.

### PROFESSOR LINDA BAULD

Professor Linda Bauld var de skotske folkehelsemyndighetenes ansikt utad under pandemien. Hun snakket om hva man hadde lært, ikke minst om uventede følgeproblemer fra nedstengningen, for eksempel psykisk helse, økt alkoholmisbruk og dertil relaterte dødsfall, økt kvinne og barnemishandling – temaer som vi også tok opp i vårt seminar om pandemiens pris.

### ACWWs STRATEGIPLAN

Tidligere World President Ruth Shanks og nåværende CEO Tish Collins leste opp ACWWs historie gjennom de siste 90 år. Dagen etter var det en spørsmålsrunde hvor det kom fram at mange er misfornøyd med endringer i ACWWs nye strategiske plan. Også den nye logoen skapte dissens blant deltagere, mange mente at vedtaket ikke var demokratisk. Norges Kvinne- og familieforbund har skrevet et brev om vår mening om den nye logoen.



Et lydhørt publikum under ACWW Europakonferanse (Foto: ACWW)



Det ble tid til mange gode samtaler. På bildet Anne Marit Hovstad (nr. 2 fra venstre) (Foto: ACWW)

### SKOTSKE TRADISJONER

Men på ACWW's konferanser er det anledning til å bli kjent med nye folk og fornye bekjentskap med gamle venner. På alle måltider var det mye hyggelig prat rundt bordene. Særlig den skotske kvelden var kilde til mye moro, da den tradisjonelle skotske retten haggis ble presentert med sekkepiper og Robert Burns' dikt 'To a haggis'. Selve haggisen ble servert som forret, og som ekte skotte mener jeg det var mer 'haggis light' enn Burns ville ha godkjent. Men alle koste seg, særlig med musikken, og forbundslederen er nå kjent med skotske uttrykk som 'Nicky Tams' – fra en sang skrevet i 'the Doric' – dialekten fra nordøst-Skottland.

### DAGSTUR MED KULTURELLE TEMA

Robert Burns, kjent for sine dikt i attenhundretallsdialekt fra sørvest-Skottland, var temaet for dagsturen. Den gikk til hans barndomshjem i Alloa i Ayrshire



Christine Andreassen (til venstre) under sitt innlegg (Foto: ACWW)

og til det nye kulturarvsentret like ved. De fleste kjenner Burns fra nyttårsaften når 'Auld Lang Syne' synges over hele verden. Men mange av hans dikt er oversatt, og de er like relevante i dag.

Den andre delen av turen var til the Burrell collection, en samling gjenstander fra hele

verden, som etter mange år liggende på lager, nå er utstilt i et moderne bygg.

Konferanse sluttet med en gallamiddag, med skotsk musikk og anledning for alle å til prøve seg på skotsk folkedans.

Vi takker Scottish Women's Institute for et vellykket arrangement.



Astrid Sæther, 90 år, er Hindrem Kvinne- og familielags eldste medlem

## HINDREM KVINNE- OG FAMILIELAG 70 ÅR

AV: GUNVOR ROGNES, HINDREM KVINNE- OG FAMILIELAG

I 70 år har Hindrem husmorlag/Kvinne- og familielag vært aktiv på bygda vår. Dette valgte vi å markere ved å invitere små og store til jubileumsfrokost. Det var 50 personer som koste seg i lag i ei sein morgenstund. På bildet er Astrid Sæther, vårt eldste medlem på 90 år. Hun er fortsatt ei aktiv og interessert dame og til frokosten hadde hun bakt horn. Vi er seks medlemmer og ett husstandsmedlem. Det var fint samtidig med frokosten å få informere litt om hvem vi er, og hva vi står for.



Mannekengoppvisning i menighetssalen i Kopervik kirke (Foto: Privat)

## BASAR I KOPERVIK KVINNE- OG FAMILIELAG

Av: Eli Kjellmoen, på vegne av styret i Kopervik Kvinne og familielag



Mandag den 17. oktober gikk årets basar med mannekengoppvisning av stabelen i menighetssalen i Kopervik kirke. Vi trodde vi startet optimistisk da vi dekket til 200 personer. Da klokken var 18.30, var alle stolene opptatt og vi måtte fylle på med stoler fra kirkerommet.

Det strømmet på med folk fra fjern og nær.. ei dama men en lapp hvor

det stod Basar i Kopervik kirke og peike og gestikulerte om hun var kommet rett.... Det var mange av våre nye landsmenn som også kom. Etter mannekengoppvisningen startet loddosalget og mange kunne gå hjem med flotte gevinster. I pausen trakk vi gevinstene som var på bøker. Gevinstene var i hovedsak gitt av medlemmene. Det var fine strikkede ting som medlemmer hadde laget, og mye annet. Blant annet sølv til Rogalandsbunaden gitt av en lokal gullsmed.

Vi solgte lodd i to uker, en uke på vårparten og en uke i løpet av høsten på Megasenteret i Kopervik. I tillegg solgte vi smålodd hele kvelden under basaren. Vi ventet i spenning på trekningen mens vi drakk kaffe og spiste skiver med pålegg. Folk hadde det trivelig og vi fikk noen nye medlemmer, blant annet noen yngre.

Da alle bord og stoler var ryddet vekk og kjøkkenet klargjort, kjørte vi hjem med et smil om munnen. Dette hadde vi aldri klart uten så mange flinke medlemmer som tar ansvar. Vi drar lasset i lag!

Ekstra hyggelig var det å kunne gi 10 000 kr til TV-aksjonen som var for Leger uten grenser.

## SEMINAR I OSLO KRETS

Av: Mari Solgaard, Oslo Krets

Lykke var temaet for Oslo Krets seminar i september, fordi vi trenger å fokusere på alt det fine i hverdagen, spesielt nå etter pandemien. Og som en av foredragsholderne, Per Anders Nordengen sa: Lykken er en helt alminnelig dag. Det var 71 medlemmer av Oslo Krets på seminaret som gikk over to dager på trivelige Vetre Hotell i Asker. Programmet var flott sydd sammen med seks fantastiske foredragsholdere.



Fra venstre: Wenche Wangen, leder av Kunstringen, Oslo Krets, Anitra Therese Eriksen, skuespiller og Liv Aasa Holm, leder av Oslo Krets.

### FOREDRAGENE

«Lykkekrigen» ved forfatter og psykolog Eva Tryti. «Det er når vi glemmer oss selv og går opp i noe annet at vi opplever ekte lykke». «En kvinneskjebne på 1880-tallet». Foredrag og skuespill ved Anitra Therese Eriksen – en opplevelse vi sent vil glemme. «Smerter og behandling for kvinner i alder 60 år og oppover» ved fysioterapeut Morten Johansen. «Emosjonelle kropper» ved Runa Helmersen, psykomotorisk terapeut og avspenningspedagog. «Ta ansvar for å ha det godt i eget liv – verdsett det du alt har». «Livsglede og motivasjon» ved motivator Simen Almås. En fantastisk historie om episoder i hans liv som gjorde sterke tankevekkende inntrykk. «Kåseri» ved Per Anders Nordengen. Har man fått anledning til å være med i hans fortellerglede, har man fått glede for livet – og som han minner oss på: «Gjør det beste ut av livet - livet er her og nå».

### GRUPPEARBEID

Gruppearbeid er viktig både for innhold og resultat, og for sosialisering medlemmene imellom. Det var satt av god tid til å diskutere og besvare oppgaven: **Fremtiden:** Hva ønsker vi av Forbund/Krets/Lag? Hint: Hvorfor ble jeg medlem; Hvorfor er jeg medlem.

**Forbund:** Man ønsker et mer synlig forbund, særlig i samfunnsdebatter spesielt angående eldre. Fokusere på eldre i eget land, avhjelpe ensomhet, arbeide med eldreomsorg og helse. Mange lag sliter med dårlig økonomi og har ikke forståelse for at kontingenten i sin helhet beholdes av forbundet.

**Krets:** Seminarer, Kunstringen med kunst og kultur, bygge bro mellom alle lagene i kretsen.

**Lag:** Sosialt samvær, treffe nye i lokalsamfunnet og bygge vennskap. Gode foredrag som er tilpasset gruppen, turer og lesesirkel.

**Hvorfor er jeg medlem:** Sosialt samvær med hyggelige mennesker, turer, foredrag seminarer, tilhørighet, og blir kjent med nye mennesker. Seminaret fikk mye ros for foredragene, de hyggelige samlingsstundene og at man fikk god tid til å lære andre å kjenne og føle seg som en del av den inkluderende organisasjonen Oslo Krets er.





Namsos Kvinne- og familielag serverte kaffe og kaker i anledning jubileet (Foto: Privat)

# Namsos by 175 år



Den 7. juni 2020 var det 175 år siden Namsos by ble stiftet ved utløpet av elvenes dronning Namsen.

AV: ANNE EGGESTØL, LEDER,  
NAMSOS KVINNE- OG FAMILIELAG

Mye trelast har blitt fløytet nedover Namsen. Byen er bygd på trelast og sagbruk. Og har gjennom tidene fostret mange musikere som Stein Ingebrigtsen, Terje Tysland, Åge Aleksandersen og DDE.

På grunn av pandemien fikk byen feiret sine 175 år først to år etter jubileet. Med blant annet konserter og historiske teatertablå, og tur til bymarkas høyeste topp. På selve bursdagsfeiringen i borggården fikk Namsos Kvinne- og familielag æren av å servere kaffe og kaker til byens befolkning og andre besøkende.

## Trekningsliste landslotteriet 2022

Trekningen av landslotteriet i år er gjennomført, og de heldige vinnerne finner du i listen nedenfor. Vi retter en stor takk til alle loddselgere og loddkjøpere!

### Gevinst

Universalt gavekort kr 5 000  
Universalt gavekort kr 3 000  
Universalt gavekort kr 2 000  
Namdalen  
Universalt gavekort kr 1 000  
Universalt gavekort kr 1 000  
Universalt gavekort kr 1 000  
Halvtårsab på Dag og tid  
Halvtårsab på Dag og tid  
Halvtårsab på Dag og tid  
Løper i lappeteknikk  
Løper i lappeteknikk  
Strikket skjerf og lue (sett)  
Kopper  
Gave fra Brekken K&F  
Gave fra Brekken K&F  
Helle kniv  
Strikkepakke Bergensvotter  
Strikkete pulsvarmere  
Strikkete pulsvarmere  
1 par sokker  
1 par strikkete tøfler  
Strikket teppe  
Arbeid for likeverd KF  
Arbeid for likeverd KF  
Arbeid for likeverd KF

### Vinner

Else Andersen, 3133 Duken  
Mona Ø. Pedersen, 5308 Kleppestø  
Guri Mette Grande, 7860 Skage i  
  
Eva Kristensen, 8130 Sandhornøy  
Norunn Johansen, 7790 Malm  
Anne Merete Engenes, 5443 Bømlø  
Sidsel Aspen, 1659 Torp  
Anna Sydnæs, 5627 Jondal  
Christine Andreassen, 5165 Laksevåg  
Oddbjørn Otterstad, 5732 Modalen  
Iren R. Frøiland, 5535 Haugesund  
Hjørdis Rekdal, 6907 Florø  
Wanja Kristoffersen, 8206 Fauske  
Siv Norunn Ytrehus, 6723 Svelgen  
Erik Tveit, 2730 Lunner  
Marit M. Hansen, 5114 Tertnes  
Eli Haukeland, 5632 Omastrand  
Liv Helen Aksdal, 5306 Erdal  
Larkollen KF lag, 1560 Larkollen  
Kjellfrid Natland, 5268 Haukeland  
Sandøy KF lag, 6484 Sandøy  
Odd Thune, 6884 Øvre Årdal  
Nils Erik Hansen, 2720 Grindvoll  
Vadsø KF lag, 9800 Vadsø  
Kirsten Tufte, 6848 Fjærland

Rett trekning bekreftes 15.09.2022 Anne Enger og Aud Opheim









Fra venstre side: Aina, Ingebjørg Rasmussen, Torunn Aarrestad, Olaug Tveit Pedersen Høyre side nederst: Olaug Berentsen, Inger Halvorsen, Jorunn Pedersen, Tone Risa, Dagny Pedersen Welle (Foto: Privat)

# Stavanger Kvinne- og familielag – på tur til Flor og fjære

Den 23. august 2022 var vi åtte medlemmer som sammen med forbundsleder Aina Alfredsen Førde besøkte Flor og fjære på Sør-Hidle, en øy i Ryfylke.

**AV: INGER HALVORSEN, STAVANGER KVINNE- OG FAMILIELAG**

Flor og fjære er en unik kombinasjon av fjord, hage og restaurant. En fargerik opplevelse. Vår omviser, Endre, er tredje generasjon i familiebedriften Flor og fjære. Vi blir tatt med på en eventyrlig reise gjennom frodige hager, der Endre også fletter inn historien om familiedrømmen, å forvandle en forblåst odde til frodige eventyr.

Da Flor og fjære ble åpnet i 1995 var hagen på 5 000 kvadratmeter. 25 år senere er

hagen blitt til en park med ti hager på totalt 50 000 kvadratmeter, og inkluderer nå strender og fossefall.

**Blomstrende overflod**  
Omvisingen fører oss på brosteinsbelagte stier langs slanke sypresser, frodige palmer og eksotiske planter. I rosehagen finnes 250 foredlinger av haveroser, buskroser og klatreroser. Fargerike stauder og sommerblomster stråler i nydelig solskinn, og strandhagen imponerer med palmer og hvit sand.

Etter omvisningen samles vi i restauranten til en utsøkt lunsj der vi blir servert fiskesuppe, kveite og iskrem med kaffe. Restauranten er et kjempedrivhus og rundt sittegruppene vokser palmer og trær, og blomster i mange farger.

Etter lunsj vandrer vi rundt i hagene, sitter på koselige små benker og nyter utsikt og nydelig luft, og venter på båten som tar oss til byen igjen.

Hele opplevelsen tar ca. fem timer fra Stavanger til du er tilbake igjen.





# Brannvernrutiner i en strømkrise

Strømkrisen og ønsket om å spare strøm i husholdningene kan føre til økt brannrisiko.

AV: LENE SØGAARD GLOSLIE

Med stigende strømpriser har mange tatt i bruk ulike apper for å følge med på strømprisen og planlegge klesvask og strømkrevende aktiviteter utfra når prisen er lavest. Siden prisene gjerne er lavest om natten, kan en presset familieøkonomi føre til at velkjente råd om brannvern blir tilsidesatt.

– Vi er bekymret for at forbrukerne vil havne i en skvis mellom billigere strøm og risikofullt strømforbruk om natten. Vi tror at lavere strømpris om natten når folk vanligvis sover, kan friste til å bruke elektriske apparater som oppvaskmaskin, vaskemaskin og tørketrommel på natten, sier Mari Bræin Faaberg, avdelingsleder samfunnsansvar i Norsk brannvernforening.

## VÆR VÅKEN OG TIL STEDE

Det brenner ikke oftere om natten enn om dagen, men man bruker naturligvis lenger tid på å reagere når man sover og derfor lengre tid på å oppdage en brann. Når man sover oppfatter man ikke i like stor grad uvanlig lukt og lyd som når man er våken. Da er man priggitt at man våkner av røykvarsleren og at den faktisk fungerer. Dersom den er plassert langt unna, kan brannen også ha rukket å utvikle seg mye før den oppdages.

– Vi anbefaler derfor å være våken, og til stede når elektrisk utstyr blir brukt i hjemmet, sier Faaberg.

## GASS VANLIGERE

– Ellers har vi inntrykk av at bruk av gass er blitt noe vanligere til oppvarming og matlaging. Her må man sette seg inn i regelverket om hvordan gass skal brukes og oppbevares. Vi i Norsk brannvernforening har utover kravene fastsatt i lov og forskrift, vært tydelige på at vi mener at alle som bruker gass innvendig bør ha gassvarsler. De som bruker gass til oppvarming, bør i tillegg ha co-varsler, sier Faaberg.

## BRENNER IKKE OFTERE OM NATTEN

Statistisk sett er det få brannhendelser på natt og mest på dagtid. Gjennomsnittet



Mari Bræin Faaberg,  
avdelingsleder  
samfunnsansvar i Norsk  
brannvernforening (Foto:  
Norsk brannvernforening)

for 2019-2021 og så langt i 2022, viser ikke noen signifikant økning i antallet branner om natten.

– Imidlertid ser vi at i de tidspunktene de fleste hendelser skjer, så er færre hjemme, fra rundt kl. 8 – 17. Når det gjelder spredning av brann, skjer det til alle døgnetider.

## STRØMSPARERÅD FOR HUSSTANDER

– Husstander som ønsker å spare strøm et kan gjøre det ved å skaffe seg oversikt over spotprisen hver dag. Dermed kan man planlegge når man kjører oppvaskmaskin, vaskemaskin og andre elektriske apparater, men husk å alltid være våken og i nærheten når slike apparater brukes. Det kan være litt å spare på å installere smart strømstyring, som styrer lys og varme i huset, råder Faaberg.

Varmepumpe eller bruk av ildsted er normalt mer økonomisk enn bruk av elektriske panelovner og gulvvarme. Skru litt ned på varmekilder hvis det er mulig og bruk tøfler og varme klær.

– Bor man i eldre bolig kan man som en langsiktig investering etterisolere og skifte vinduer. Sjekk med Enova, det finnes en rekke tiltak man kan få strømtøtte til, for eksempel smart varmtvannsbereder, avslutter Faaberg.

## GODE BRANNVERNÅD:

- Vær til stede når du lager mat på komfyren. Komfyren sørger for en rekke

utrykninger hvert år for brannvesenet, både grunnet brann, branntilløp og tørrkokinger.

- Vær våken og til stede ved bruk av oppvaskmaskin, vaskemaskin eller tørketrommel
- Tøm lofilteret i tørketrommelen før hver bruk
- Skru helt av alle elektriske apparater som ikke er i bruk og når de forlates
- Lad bare elektriske utstyr når du er våken og til stede
- Sørg for å lade på et ikke brennbart underlag og unngå tildekning
- Hvis du bruker gass til oppvarming eller matlaging innvendig bør du ha gassvarsler. De som bruker gass til oppvarming, bør i tillegg ha co-varsler.
- Ha tilstrekkelig med røykvarslere og slokkeutstyr på plass i boligen din
- Sørg for vedlikehold, både av elektriske apparater og utstyr f.eks. filter, men også av røykvarslere og slokkeutstyr.

## FØR DU LEGGER DEG OM KVELDEN OG FØR DU FORLATER HUSET:

- Sjekk at komfyr, vaskemaskin og tørketrommel er slått av
- Sjekk at øvrige apparater og belysning som ikke trenger å stå på, er slått av
- Sjekk at ingen ovner, transformatorer eller ladere er tildekket
- Sjekk at levende lys er slokket



## K&F 's BEREDSKAPSUTVALG



Wenche Rolstad  
Jevnaker Kvinne-  
og familielag



Anne Lise Johnsen  
Vevang Kvinne- og  
familielag



Ingrid Sandøy  
Romsdal krets



Grete Nordbæk  
Elverum Kvinne-  
og familielag



Nina Cathrin  
Rognehaug Solvi

# Gamal lærdom er framleis nyttig!

K&F og Norsk Totalforsvars-Forum sine brosjyrer og informasjon frå år attende kan vere nyttige for oss også i dag.

AV: INGRID SANDØY, MEDLEM AV  
BEREDSKAPSUTVALET I K&F

Ein generasjon innbyggjarar har fått ansvar for hus, heim, born og eldre når det gjeld mat, medisin, klede, drivstoff, lys, varme og straum – sidan nokre av desse publikasjonane vart laga.



## MATVARESIKKERHEIT OG BEREDSKAP MÅ LÆRAST!

Besteforeldregenerasjonen sit inne med kunnskap og har gode vanar om beredskap, som yngre folk kan ha god nytte av i dag.

### EG NEMNER I FLENG:

- Dyrking av mat: poteter, grønsaker (gulrot, kål, salat, løk med meir).
- Frukt og bær, sanking av ville vekster til mat og anna nytte.
- Fiske og fangst, jakt.
- Omsying og reparasjon av klede – me treng ikkje kjøpe nytt så ofte.
- Bruk «gjenbruksbutikkane», la klede og utstyr gå i arv!

### DYRKING AV EIGEN MAT

Populært no er arbeid og hausting i kjøkenhagar, parsellhagar, kolonihagar og leige av areal på gardsbruk for dyrking av eigen mat.

Hugs at dette var svært nyttig under 2. verdskrigen i Noreg og andre land, då det var stor mangel på mat. Mange som budde i byane skaffa seg mykje god mat på denne måten.

Mange har i dag store grasplener ved husa

sine, det er lurt og nyttig å bruke litt av arealet til matdyrking!

### REISE KOLLEKTIVT

Drivstoff kan me spare ved å reise meir kollektivt med buss, tog og båt, og med samkøyring med bil. Delebil er også ei løysing. Både økonomisk og miljøvenleg. Bruk sykkel!

### OPPVARMING OG MATLAGING

Me må planlegge oppvarming og matlaging i bustaden om elforsyninga svikter, eller det blir rasjonering av straumen.

Vedfyring, vedhogst og tørking av veden, gassgrill/kolgrill utandørs, og gassomnar til oppvarming innandørs – alt dette vil vere gode alternativ til straum i ein naudsituasjon. Mange familiar har bubilar eller båt med kokeutstyr/varmeopplegg, og andre har kanskje primus som kan brukast.

Ved planlegging av bustadar kan også rominndelinga i huset vere god beredskap.

Det er enklare å varme opp eit mindre rom der me kan late att døra og ha ein gassomn, i motsetnad til å varme opp ei stor open leilegheit eller hus.

Viktige medisinar til alle i husstanden må heile tida vere på plass i låsbart medisinskåp!

### HUGS VATN!

Og til slutt, men kanskje det viktigaste: vatn! Me treng 3 liter vatn per person per døgn! Og dette er berre til drikke og personleg vask.

Så i tilfelle stans eller rasjonering av vatnet:

Har du tappa friskt kaldt vatn på kanner og flasker med tette topper og lagra dei mørkt og kaldt, men frostfritt? Hugs å planlegge skifting til nytt friskt vatn på ein fastsett dato i året! Merk av i kalenderen! Og kva med WC? Har du og dine alternativ til vassklosett?

Hugs: Målet for god eigenberedskap er at du og hustanden din skal greie dykk sjølve i 3 døgn utan hjelp frå omverda!

Lykke til med beredskapsarbeidet i heimen din!





# Materiell fra Norges Kvinne- og familieforbund

## Tilbud!

- \_\_\_ Handlenett, sort m/hvitt trykk **kr. 50,-**
- \_\_\_ T-skjorte hvit m/lite farget emblem str. XL, XXL **kr. 60,-**
- \_\_\_ Jubileumsboken "Arbeid for likeverd gjennom 100 år",
- \_\_\_ Lene Søgaard Gloslie **kr. 150,-**

## Profileringsartikler med emblem:

Norges Kvinne- og familieforbund

- \_\_\_ Fuego telysestake 1 stk. kr. 250,- 2 stk. **kr. 450,-**
- \_\_\_ Sans vase (Hadeland Glassverk) med K&Fs logo **kr. 350,-**
- \_\_\_ T-skjorte sort m/hvitt stort emblem str. M, L, XL, XXL **kr. 130,-**
- \_\_\_ 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,-**
- \_\_\_ Refleksbånd med logo **kr. 25,-**
- \_\_\_ Siccari vase **kr. 250,-**
- \_\_\_ Forkle **kr. 225,-**
- \_\_\_ Penner **kr. 25,-**
- \_\_\_ Ryggsekk **kr. 300,-**
- \_\_\_ Skriveblokk **kr. 75,-**
- \_\_\_ Paraply **kr. 150,-**

## Studieplaner registrert i Studieforbundet næring og samfunn

- \_\_\_ Prinsipprogrammet inkl. studieplan **kr. 100**

## Skrivepapir, konvolutter o.l. m/emblem: Norges Kvinne- og familieforbund

- \_\_\_ Skrivepapir m/emblem A4, farger, 50 ark **kr. 100,-**
- \_\_\_ Møteplakat, A4. 4 farger 50 stk. **kr. 100,-**
- \_\_\_ Konvolutter m/emblem C5 format, 50 stk. **kr. 60,-**

## Hefter, bøker, trykksaker

- \_\_\_ Diktsamling, "Hold drømmen levende", Helene Freilem Klingberg **kr. 130,-**
- \_\_\_ Bok, "Gøy på landet", Anne Enger **kr. 95,-**
- \_\_\_ Bok, "...og rommene var så tomme at musene gikk med sørgeslør", M. Bolstad: **kr. 80,-**
- \_\_\_ Vedtekter **kr. 25,-**
- \_\_\_ Verktøykassen, (tidl. Tillitskvinnemappen) hele **kr. 150,-**
- \_\_\_ Verktøykassen, (tidl. Tillitskvinnemappen) innhold **kr. 90,-**
- \_\_\_ Verktøykassen, (tidl. Tillitskvinnemappen) perm **kr. 60,-**
- \_\_\_ Tillitskvinnebevis **kr. 5,-**
- \_\_\_ Diplom, A4, **kr. 15,-**
- \_\_\_ 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,-**

## Informasjonsmaterieil

- \_\_\_ Tidligere numre av medlemsbladet **Gratis**
- \_\_\_ Folder "Fremtiden - et felles ansvar" (Ny oppdatert versjon **Gratis**)
- \_\_\_ Innmeldingsskjemaer **Gratis**

**Porto kommer i tillegg på alle bestillinger**



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



## Siccori vase

Kr. 250,-  
med K&Fs logo



## Sans Vase

135 mm. Kr. 350,- med K&Fs logo



## Smykkenålen

Kr. 480,- med K&Fs logo



## Handlenett, orange

Kr. 55,- med K&Fs logo



## Refleks- bånd

Kr. 25,-



## Fuego telysestake

1 stk. Kr. 250, 2 stk. Kr. 450,-  
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



**Se forøvrig alle våre varer i nettbutikken vår på hjemmesiden.**



# Liste over K&Fs tillitskvinner

## Sentralstyret

Forbundsleiar  
Aina Alfredsén Førde  
Hesteberget 3, 6723 Svelgen  
Tlf. 473 37 565  
E-post: aina@kvinnerogfamilie.no

Nestleder  
Randi Støre Gjerde  
Myrdalskogen 123, 5117 Ulset  
Tlf. 915 41 379  
E-post: randi@kvinnerogfamilie.no

Nestleder  
Christine Andreassen  
Walemsviksv. 25, 5165 Laksevåg  
Tlf. 950 41 886  
E-post: christine@kvinnerogfamilie.no

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

Medlem  
Randi H Hindseth,  
Mellomvegen 15 A, 7340 Oppdal  
Tlf. 997 43 519  
E-post: randi@hindseth.no

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

Medlem  
Wenche Kraggerud  
L. Halvorsensvei 18, 1659 Torp  
Tlf. 918 06 478  
E-post: wenche.kraggerud@live.no

1. varamedlem  
Edel Mikkelsen  
Flotmyrgaten 149, 5527 Haugesund  
Tlf. 906 27 735  
E-post: emikk@online.no

2. varamedlem  
Sigrunn Strøm  
Follesevegen 9A, 5302 Strusshamn  
Tlf. 959 43 213  
E-post: sigrunn.strom@gmail.com

## Kretsledere

Bergen og Midthordland  
Eldbjørg Gunnarson  
Morviklien 23, 5124 Morvik  
Tlf. 979 83 791  
E-post: eldbjorg.gunnarson@gmail.com

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: livaaasaholm@gmail.com

Romsdal  
Gerd Røseberg  
Istadvegen 665, 6453 Kleive  
Tlf. 936 73 878  
E-post: ger-roe@online.no

Sogn og Fjordane  
Gunnvor Sunde  
Solstad, 6827 BREIM  
Tlf. 979 55 677  
E-post: sundegunnvor@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  
Elin Hvidsten  
Bekkjarvikveien 24, 5114 Tertnes  
Tlf. 215 84 287  
E-post: elin.hvidsten@live.no

## Internasjonalt utvalg

Leder  
Merethe Brattetaule  
Haukedalen 152, 5121 Ulset  
Tlf. 408 28 939  
E-post: mestroe2@online.no

## Beredskapsutvalget

Leder  
Wenche Rolstad  
Skarimoen 32, 2760 Brandbu  
Tlf. 402 44 896  
E-post: wrwenche@gmail.com

## ACWW

2. representant  
Christine Andreassen  
Walemsviksv. 25, 5165 Laksevåg  
Tlf. 950 41 886  
E-post: christine.andreassen@outlook.com

## 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

**Mange lag er nå direkte tilknyttet forbundet. Se vår hjemmeside [www.kvinnerogfamilie.no](http://www.kvinnerogfamilie.no) under Lag i fylker uten kretsledd.**

# ABONNER PÅ MEDLEMSBLADET

## 3 UTGAVER I 2023

Kun  
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.