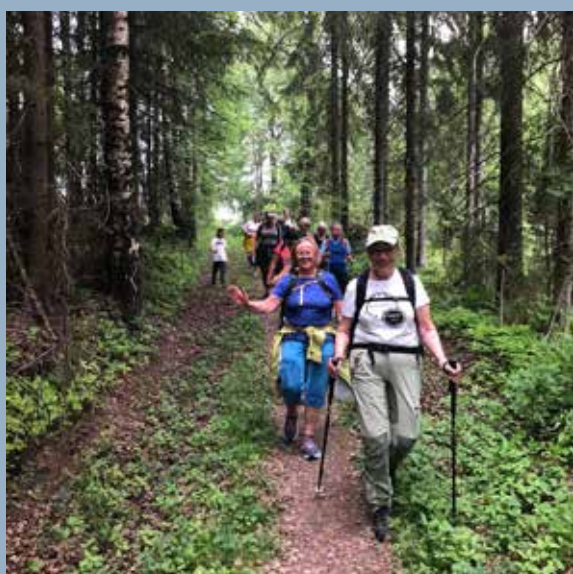


Lokallagssending høsten 2023

Til lokal- og distriktslag i
Norges Bygdekvinnelag



Høstens kurs | Bygdeløftet | Valg 23 | Tur til Guatemala
Inspirasjonsseminar | Nettsider | Inkludering | Hjelpetelefon

Hva er lokallagssendingen?

Lokallagssendingen sendes ut til alle distrikts- og lokallag to ganger i året og inneholder nyttig informasjon til alle medlemmer og tillitsvalgte i Norges Bygdekvinnelag. Lokallagssendingen kan også lastes ned fra bygdekvinnelaget.no.

Har du spørsmål? Ta kontakt på post@bygdekvinnelaget.no eller telefon 22054815.

Leder

En sommer er over, og høsten ruller ut i fullt skrud med hele sin fargesprakende palett. For mange har dette vært en tøff start på sesongen. Regn og flom har dessverre berørt mange mennesker, dyr og vår sjølforsyning. Vi er sårbare. Takk til alle bygdekvinner som i en vanskelig situasjon har delt deres store hjerte og omsorg.

For mange betyr høst matauk. Det plukkes sopp, farges garn og det skrelles poteter. På lokallagenes nettsider, Facebook og Instagram bugner det over med flotte bilder og historier fra varierte aktiviteter rundt om i landet. Dette gir inspirasjon til hele organisasjonen. Og er en fantastisk ide'bank for oss alle. Bruk den!

Vår erfaring er at aktiviteter gir resultater. Og i år har vi vekst i antall medlemmer. Det er moro – og godt jobbet alle sammen.

Å være med i et felleskap med meningsfulle aktiviteter og gode møteplasser gjør oss attraktive som organisasjon. Bygdeløftet vil gi oss nye

muligheter til å samarbeide på tvers av organisasjoner for å vise frem alt det flotte ved å bo på bygda.

Det nærmer seg årsmøter i lokallagene og valgnemndene regner jeg med er i full gang. Dette er et viktig stykke arbeid. Blir du spurt; si «JA»! Det å være med i et styre er personlig berikende og gøy, gir deg nyttig kompetanse og muligheten til å være med påvirke utviklingen i eget lag og nærmiljø. En god start kan være å delta på høstens digitale kurs i Organisasjonsskolen.

Jeg ønsker dere alle en aktiv høst med gode og sosiale møteplasser. La dere inspirere av høstens lokallagssending. Her finner dere mye nyttig informasjon og gode tilbud til alle tillitsvalgte og medlemmer.

Vi sees på Inspirasjonsseminaret i Stavanger 10.-12. november!

Hilsen Jorun



*”Blir du spurt; si «JA»!
Det å være med i et styre er personlig berikende og gøy.”*

– Jorun Henriksen



Norges Bygdekvinnelag 2023

post@bygdekvinnelaget.no
www.bygdekvinnelaget.no
Telefon 22 05 48 15
Besøksadresse Hollendergata 5
Postadresse Postboks 9358
Grønland, 0135 Oslo

Forsidefoto fra følgende bygdekvinnelag: (øverst f.v.) Bjørgum, Børsa og Viggja, Biri og Ål.

Understreket brødtekst inneholder lenker som er klikkbare i digital versjon.

Bli med på kurs høsten 2023!

Norges Bygdekvinnelag inviterer alle lokallag til å delta på kurs i **Organisasjonsskolen**.

Målet er å trygge oss i rollen som tillitsvalgt og bruk av verktøyet Organisasjonsskolen.

Kursene tilbys digitalt på Zoom, og gjennomføres av styret i Norges Bygdekvinnelag.

Velg de kursene som passer best for ditt lag. Nedenfor finner dere tema og dato. Link til kurset sender vi ut på e-post til lokallaget i forkant.

Organisasjonsskolen

Organisasjonsskolen er Norges Bygdekvinnelag sitt kursopplegg for å styrke organisasjonskompetansen i organisasjonen, og er et tilbud til alle tillitsvalgte.

Organisasjonsskolen og tilhørende veiledningshefte finner du på bygdekvinnelaget.no under organisasjonsbiblioteket.

September

Alle kurs skjer på tirsdager fra klokken 18 til 19.

Tema 1:
Om Norges Bygdekvinnelag
Dato: Tirsdag 5. september

En introduksjon om Norges Bygdekvinnelag. En beskrivelse av organisasjonen historie og gjennomgang av organisasjonens struktur og styringsdokumenter.

Tema 2:
Lokallagsstyret
Dato: Tirsdag 12. september

Hva vil det si å være tillitsvalgt? Hvilke oppgaver har lokallagsstyret og valgkomiteens rolle.

Tema 3:
Styremøter og styrearbeid
Dato: Tirsdag 19. september

Hvordan få til gode styremøter og god møtekultur? Innføring i møteledelse og tips til hvordan skrive sakliste og referat.

Tema 4:
Økonomi
Dato: Tirsdag 26. september

En innføring i økonomistyring og ansvar for økonomien i lokallaget. Gjennomgang av budsjett og regnskap.



Oktober

Alle kurs skjer på tirsdager fra klokken 18 til 19.

Tema 5:
Aktivitet
Dato: Tirsdag 17. oktober

Aktivitet er en viktig del av lokallagenes virksomhet. Forslag til aktiviteter.

Tema 6:
Kommunikasjon
Dato: Tirsdag 24. oktober

Hvilke informasjonskanaler og nettverk Norges Bygdekvinnelag bruker og hvilke lokallaget bruker. Tips til bruk.

Tema 7:
Synlighet
Dato: Tirsdag 31. oktober

Om politikk og synlighet. Hva mener Norges Bygdekvinnelag og hvordan kan lokallagene jobbe og være synlig med politiske saker?

November

Tema 8:
Verving
Dato: Tirsdag 7. november

Hvordan verve nye medlemmer og hvordan nå ut til potensielle medlemmer.

Tema 9:
Inkludering og mangfold
Dato: Tirsdag 14. november

Hva vil det si å være en inkluderende og mangfoldig organisasjon og hva betyr dette i praksis lokalt.

Andre kurs høsten 2023

Tema: Valgkomitearbeid for distriktslaget
Dato: Torsdag 19. oktober
klokken 18.00–19.00

Tema: Årsmøte i distriktslaget
Dato: Tirsdag 21. november
klokken 18.00–19.00

Tema: Medlemsregister
Dato: Torsdag 21. september
klokken 18.00–19.00

Dato: Onsdag 8. november
klokken 18.00–19.00



BYGDELOFTET

Fra 27. oktober til 5. november inviterer Norges Bygdeungdomslag, Norges Bondelag og Norges Bygdekvinne­lag til fellesarrangementet «Bygdeløftet». Målet er å skape blest og vise fram verdien av Bygde-Norge. Sammen skal våre lokallag vise alt det flotte som skapes på bygda.

Aktivitetene må gjerne handle om mer enn bare landbruk, og samle hele bygda. Det er viktig å fremme alle som jobber for at bygda skal være en god plass å vokse opp. Intensjonen er

å skape eierskap til bygda si, gjennom gode felles aktiviteter. Samarbeid gjerne med flere organisasjoner i bygda.

På vår nettside kan dere lese mer om Bygdeløftet og bli nærmere kjent med **hva bygdekvinnelagene i Nordre land har av planer.**

I tillegg til Bygdeløftets egen logo, finner dere også her utfyllende informasjon om hva Bygdeløftet er og hva dere kan gjøre i uka Bygdeløftet skal foregå.

Norges Bygdeungdomslags tips til aktiviteter:

- Bygdedag
- Faglig møte med mat
- Tevlingsdag for hele bygda, kanskje ta opp gamle tevlings fra arkivet
- Markedsdag i bygda, fokus på lokalt næringsliv
- Bygdepub
- Bygdequiz
- Natursti
- Rebusløp
- Bygdevandring / Tur gjennom historiske deler i bygda
- Aktivitetsdag
- Debatt med lokalpolitikere
- Diskusjon om hva bygda skal drive med fremover/utviklingen i bygda, litt mer politikere
- Bålfrokost med ordfører med samtale om mulighetene i bygda
- Kaffeslabberas
- Ryddedugnad i bygda

Bygdeløftet – aksjonsnatt

Når:
Natt til 1. november 2023

Hvem:
Alle lokallag i Norges Bygdeungdomslag, Norges Bygdekvinne­lag og Norges Bondelag

Hva:
Heng opp et hjemmelaget banner og/ eller plakater med et positivt budskap om bygda deres

Hvor:
For eksempel på et samlingspunkt i bygda, lokalbutikken, langs veien (i henhold til trafiksikkerhet), på bruovergang eller foran rådhuset.

Dette må planlegges i forkant av aksjonsnatta:

- Invitere alle samarbeids­organisasjoner til banner- og plakatverksted.
- Invitere bygda og lokalpolitikere til bålfrokost.
- Finne egnet plass å henge opp banneret, og spør om lov i forkant hvis det trengs.
- Rydd ned igjen det dere har satt opp.

Inviter medlemmer i de ulike lokallagene til å lage et banner med et positivt budskap. Gjør det enkelt. Bruk en gammel duk/ presenning og malingrester – lag banneret sammen i et sosialt lag. Det er dere selv som bestemmer budskapet, for ingen kjenner deres bygd bedre, men banneret kan for eksempel starte med; «I bygda vår er vi stolt av», eller «I bygda vår er vi gode på»

Ta utgangspunkt i noe dere er stolt av og lykkes godt med i nærmiljøet, enten det er landbruk, mat, kultur, dugnadsånd, inkludering, innovasjon eller noe helt annet. Vis fram det gode liv på bygda.

Morgen etter aksjonsnatta kan dere invitere bygda til bålfrokost og kaffe. Få også med de nyvalgte lokalpolitikere. Her kan de både få en sjanse til å vise seg fram, og vi kan få en mulighet til å formidle forventninger til deres arbeid de neste fire årene. Kanskje er det problemer som må fikses, og kanskje gjør de noe bra som de må gjøre mer av.



Grytten Bygdekvinne­lag inviterte til hesjing på Olsokdagen.



Bygdeungdomslaget, bondelagene og bygdekvinnelagene i Nordre Land planlegger flere flotte arrangementer i «Bygdeløftet», som blir arrangert fra 27. oktober til 5. november. De inviterer også med seg andre frivillige organisasjoner i Nordre Land Landbruksforum og sine gode samarbeidspartnere i kommunen. Foto: Monica Sirrud.

Bygdekvinnelagets inspirasjonsseminar 2023

Vi ønsker alle medlemmer med på årets høydepunkt i Stavanger 10.– 12. november!

Vi lover deg en innholdsrik helg fylt med dyktige foredragsholdere, musikk og aktiviteter som yoga, takkebakst og badstue. Inspirasjonsseminaret er en unik møteplass for bygdekvinner fra hele landet. Du trenger ikke å sitte i et styre eller ha et verv. Seminaret er for alle medlemmer, så bli med!

Vil du vite mer? [Les mer om Bygdekvinnelagets inspirasjonsprogram på nettsiden vår.](#)

OBS:
Husk å meld deg på innen 10. oktober 2023.

Har du spørsmål rundt påmeldingen kan du ta kontakt med organisasjonsrådgiver Astrid Seime på telefon 908 72 411 astrid.seime@bygdekvinnelaget.no

Forfatter Gry Hammer og journalist og komiker Veronica Simone Fjeld og er to av de spennende foredragsholderne som gjester årets inspirasjonsseminar.



Velkommen til Stavanger!
Årets inspirasjonsseminar finner sted i Rogalands hovedstad. Hvite trehus, sjarmerende smug og lukten av sjø er noe som kjennetegner denne vakre byen. Foto: Sven Erik Knoff.

Valg 2023

Mandag 11. september er det kommune- og fylkestingsvalg.

Norges Bygdekvinnelag er en partipolitisk nøytral organisasjon. Likevel har vi klare meninger tuftet på våre verdier og politiske plattform.

Innføring av et gratis skolemåltid for alle barn og unge og vern av arealer til matproduksjon er våre prioriterte saker inn mot valget. Det er få dager igjen til valgdagen, så hvis dere vil gjøre en siste innsats, er det nå det gjelder!

Ta gjerne i bruk våre utsendte leserinnlegg og våre fine plakater til bruk i sosiale medier. Plakatene er tilgjengelig både på bokmål og nynorsk, og dere kan kombinere dem med deres egne tekster og budskap for ekstra effekt.

Trenger dere bakgrunnsstoff, fakta eller tips til aktiviteter, så finn fram valgpakken som ble sendt ut i vår, og som også ligger på nettsidene. Det er ikke for seint å gjennomføre en liten markering, stå på stand eller lage et kort "5-på-gaten"-intervju med deres lokalpolitikere om den saken dere er mest opptatt av.

Alt av materiell finner dere på vår nettside.





I februar 2023 reiste 11 flotte bygdekvinne til Guatemala for å bli kjent med kvinnene og kulturen i San Marcos og Huehuetenango, høylandet sørvest i Guatemala. Foto: Cesilie Aurbakken

Bli med til Guatemala vinteren 2024

Nå inviterer Norges Bygdekvinne- og Utviklingsfondet til en ny medlemstur i uke 8 og 9 i 2024.

Her kan du lese mer om [medlemsturen](#) (lenke til nettsak).

Send påmelding til: cesilie.aurbakken@bygdekvinnelaget.no

Påmeldingsfrist: 15. oktober.

Inspirasjon?
Se denne filmen hvor Kari Frank fra bygdekvinnelaget besøker bygdekvinne Doña Victoria i Guatemala.

Tips!

Inviter til et møte i regi av lokallaget med tema Guatemala. Kanskje kan en av bygdekvinne som deltok på medlemsturen i 2023 komme å fortelle om sine opplevelser, eller dere kan snurre film fra møte mellom bygdekvinne fra Norge og Guatemala. Server gjerne mat og en quiz fra Guatemala (finn oppskrifter og quiz-spørsmål i [organisasjonsbiblioteket](#)).



Gi et bidrag

Norges Bygdekvinne- og Utviklingsfondet støtter bygdekvinne i Guatemala og oppfordrer lokallagene til å bidra til arbeidet.

Kontonummer:
9365 18 67841



St. Hans-feiring med Snertingdal Bygdekvinne- og Utviklingsfondet. En del av rømmegrøtsalget gikk til Fri Innlandet.

Bli synlig med egen nettside

I Bygdekvinnelaget skal vi være synlige med våre aktiviteter og meninger. Vi har erfart at langsiktig innsats med publisering av artikler og invitasjoner til arrangementer på bygdekvinnelaget.no, trekker mange besøkende. Eksempler på dette er nettsidene til distriktslagene i Buskerud, Hedmark og Østfold. Forsidene deres ligger på mellom 700 og 800 sidevisninger til nå i år. I tillegg kommer sidevisninger på artiklene og arrangementene deres.

For dere som har lyst til å ta nettsiden i bruk er det bare å ta kontakt med oss i administrasjonen, så hjelper vi til med brukernavn og passord. For nye brukere eller brukere som tenker «hvordan er det jeg gjør dette?», har vi laget manualer og videoer for hvordan bruke den nye nettsiden. [Her finner du de nye brukermanualene og brukervideoene.](#)

Er du en av dem som ikke ennå har logget deg inn på den nye versjonen av nettsiden etter overgangen i juni 2022, må du

være oppmerksom på at du må lage nytt passord neste gang du logger deg inn. Om du velger knappen for «glemt passord» når du logger deg inn, vil du få tilsendt en lenke der du kan lage deg et nytt passord. Dessverre har det vist seg at ikke alle får tilsendt denne eposten eller at eposten havner i søppelposten. Om du ikke får tilsendt «lag nytt passord»-lenken, ta kontakt med oss i administrasjonen, så hjelper vi deg.

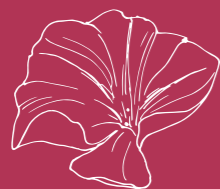
Det siste halve året har vi holdt videregående digitalt nettkurs via Zoom som flere av dere deltok på. Her delte vi tips om hvordan skrive fengende artikler, hvordan ta gode bilder og hvordan komme på i media. Vi har også holdt to nettkurs for Østfold Bygdekvinnelag.

Vi oppfordrer distriktslag til å holde nettkurs for sine lokallag. Vi i administrasjonen har dessverre ikke kapasitet til å holde kurs i helger dette halvåret, men vi holder gjerne nettkurs på ettermiddager i ukedagene eller digitalt via Zoom.

Ta kontakt!

Vi i administrasjonen står klare til å hjelpe og støtte alle distrikts- og lokallag som ønsker å bruke sin nettside på bygdekvinnelaget.no.

Ta gjerne med kommunikasjonsrådgiver og redaktør Helle Berger på e-post: helle.berger@bygdekvinnelaget.no og telefon: 901 25 845.



Tips til gull på bygdekvinnelaget.no

På nettsiden har vi samlet mye viktig informasjon som er nyttig i driften av lokallag og distriktslag. Vi har funnet fram til noen tips om sider som kan være nyttige å ta en titt innom:

Organisasjonsbiblioteket

[\(Lenke til organisasjonsdokumenter.\)](#)

Her har vi samlet det lokallag og distriktslag trenger av regler og tips til å styre laget. Under «Styringsdokumenter» finner du blant annet bygdekvinnelagets vedtekter, strategi, politiske plattform og årsmeldinger.

Under «Verving og sosiale medier-plakater» kan du finne brosjyrer og sesongens verveplakater.

I «organisasjonsskolen» har vi lagt inn videoer og kursmateriell for hvordan drive et lokallag. Vi har også lagt inn brukermanualer og -videoer for hvordan bruke nettsiden.

Under seksjonen «Nasjonale prosjekter og aksjoner» har vi samlet alt du trenger av skriftlig materiell for å gjennomføre prosjekter som tradisjonsmatskolen, bruk hele dyret og valgkampmateriell. Vi fyller hele tida på med nytt materiell vi har utformet for nye aksjoner og prosjekter.

De to siste lokalutsendingene med vedlegg vil du alltid finne i «lokallagsutsendinger».

Vi har lagt inn brukermanual

til medlemsregisteret under seksjonen «Nytt medlemsregister»

Alt du trenger å vite om bruk av logo, farger og presentasjonsmateriell har vi samlet i seksjonen «Logoer og visuell profil». Her kan du også finne ditt lokallags- eller distriktslags logo.

Skal dere arrangere Guatemalakveld eller ønsker å sende ut informasjon om bygdekvinnelagets prosjekt i Guatemala, finner du det i seksjonen «Internasjonal solidaritet».

Vi har også samlet brosjyrer og informasjonsmateriell som vi har hatt i våre tidligere prosjekter under seksjonen «Fra mat til aktiviteter». Her kan du finne mange spennende tips aktiviteter i laget.

Prosjekter

Via forsiden til nettsiden bygdekvinnelaget.no kan du finne ut mer om våre pågående prosjekter. Her har vi laget en egen side om «Tradisjonsmatskolen» og «Inkludering og mangfold». Du kan også gå videre til nettsiden «Tradisjonsmatskolen» fra forsiden på nettsiden bygdekvinnelaget.no.

Faste meny punkter

I de faste meny punktene på bygdekvinnelaget.no kan du finne fram til mye viktig informasjon. Her er veien videre til nye medlemmer å melde

seg inn. Vi har også lagt inn en presentasjon av hvem vi er i bygdekvinnelaget. Her finner du også tips til aktiviteter for lokallag, hvilket politiske engasjement bygdekvinnelaget har og hvilke medlemsfordeler vi kan tilby medlemmene våre.

Videre i meny punktene kan du se de siste nyhetsartiklene og hvilke arrangementer vi inviterer til i våre lokallag og distriktslag landet over. Her kan du også finne en oversikt over alle distriktslag og lokallag vi har i organisasjonen. Sist, men ikke minst kan du finne kontaktdetaljer til alle som sitter i styret i Norges Bygdekvinnelag, våre distriktsledere og ansatte i administrasjonen.

YouTube

Det er mange fine filmer som kan være nyttige i aksjoner og på medlemsmøter i [bygdekvinnelagets YouTube-kanal](#). De ferskeste videoene vi har lagt ut er møtet om skolemat under Arendalsuka i august og instruksjonsvideo om [hvordan støpe fuglebad i sement](#) sammen med Kråkstad Bygdekvinnelag.

Alle instruksjonsvideoene til Norsk Tradisjonsmat [finner du her](#).

Vi har også laget en video der vi forklarer [hvorfors det er sunt å spise norsk bygg](#).

Doña Reyna forteller hvorfor [bygdekvinnelaget og Utviklingsfondets innsats er viktig for kvinnene i Guatemala](#).



Vakre blomsterpiker fra Gossen Bygdekvinne­lag serverte vaffer på «fortauskafé» på Aukrasenteret.

Ta i bruk medlemsregisteret

- Medlemsregisteret er tilgjengelig fra «Min side» på www.bygdekvinnelaget.no
- Ved utskrift av medlemslista anbefales det å eksportere lista til excel.
- Min side er tilgjengelig for alle medlemmer. Men det forutsetter at riktig e-post adresse er registrert. Her kan det enkelte medlem selv passe på at gateadresse, telefon og e-post adresse er oppdatert.
- Oppdatert veileder finnes på bygdekvinnelaget.no under organisasjonsbiblioteket.
- Som tillitsvalgt i lokallaget kan du følge med på medlemslista over hvem som er innmeldt og utmeldt. Gjør det til en vane å sjekke medlemslisten med jevne mellomrom og spesielt i forkant av arrangement og utsendelser.
- Tillitsvalgte kan selv oppdatere vervene i lokallaget – se i menyfanen «verv» inne på «Min side». Det er viktig at disse er oppdaterte med tanke på utsendelsene fra distriktslaget og sentralt.

Kurs i medlemsregisteret

Vi inviterer til digital kaffe og kurs i bruk av medlemsregisteret.

Kurs holdes 21. september og 8. november – begge ganger klokken 18–19.

Påmelding til Marie Aaslie på e-post: marie.aaslie@bygdekvinnelaget.no eller på telefon 22 05 48 15.



Marie Aasli jobber med medlemsregisteret i administrasjonen til Norges Bygdekvinne­lag. Foto: Mari Austvoll Gjengedal.



Inkludering og mangfold

Norge er et flerkulturelt og mangfoldig samfunn. I takt med samfunnet ønsker Norges Bygdekvinnelag å være en mangfoldig og inkluderende organisasjon. Vi vil at alle skal ha like muligheter, rettigheter og plikter til å delta i samfunnet.

Dette er bakgrunnen for at vi i de siste årene har intensivert og målrettet arbeidet med inkludering av kvinner med minoritetsbakgrunn gjennom satsingen KvinnerUT. Gjennomføring av prosjektet «KvinnerUT» har medført at mange kvinner med minoritetsbakgrunn har fått et nettverk som bidrar til trygghet og sterkere stedsidentitet og tilhørighet.

Etter flere innholdsrike år ble

selve prosjektet «KvinnerUT –Mestring og Kompetanse» avsluttet i desember 2022. Norges Bygdekvinnelag skal likevel fortsette og utvikle arbeidet med inkludering gjennom kurs og opplæring i regi av våre lokallag. Norges Bygdekvinnelag ønsker å bidra til at kvinner med minoritetsbakgrunn skal få muligheten til å utvikle og utnytte sine ressurser og medbrakte kompetanse i utdanning, samfunnsliv og arbeid.

Det er en kjensgjerning at språk er et vesentlig element for å bli inkludert i det norske samfunnet. Språkopplæring skjer ikke bare på kurs og skolebenken. Minst like viktig er kommunikasjon og kontakt i nabolaget, gjennom

fritidsaktiviteter og deltagelse i samfunnslivet.

Det er også viktig at våre nye landskvinner skal få tilgang til kompetanse og kunnskap om norsk kulturarv, demokrati og selvbestemmelse, likestilling og likeverd.

Norges Bygdekvinnelag er et godt organisasjonsapparat med mange dyktige medlemmer som bor i bygdene, har den lokale forankringen og kjenner sine hjemsteder godt. Dermed er vi meget godt rustet til å fange opp tilflyttere til bygda, og til å gjennomføre kurs og aktiviteter som gir mulighet til språktrening og kompetanseheving.

Økonomisk støtte

Lokallag som tilbyr kvinner med minoritetsbakgrunn kurs og kompetansegivende aktiviteter, vil kunne få noe økonomisk støtte fra Norges Bygdekvinnelag.

I tillegg kan våre lokallag som medlem av «Studieforbundet kultur og tradisjon», søke om støtte til kurs og opplæring gjennom forbundets kursportal. Studieforbundet kultur og tradisjon har mange ferdige studieplaner for mange av kursemner til

våre lokallag, og de kan lage nye når det er behov for det og tilpasser etter lokallagenes behov.

Vi håper at mange lokallag kan bidra med å fremme mestring, økt kompetanse og inkludering gjennom kurs og opplæring. For mer informasjon ta vennligst kontakt med mangfolds- og inkluderingsrådgiver Sosan Asgari Mollestad på tlf. 901 41 091 eller e-post sosan.mollestad@bygdekvinnelaget.no.



Bilde fra Meisingset lokallag på tur med alle i KvinnerUT gjengen etter at de ble ferdig med kurs i såing og dyrking av grønne vekster.

Veileder for arbeid med «Mangfold og inkludering på topp»

Norges Bygdekvinnelag ønsker å sikre mangfold i alle ledd i organisasjonen som en naturlig del av organisasjonskulturen. Det etniske og kulturelle mangfoldet i befolkningen i Norge har økt vesentlig de siste tjue årene og er en av de tydeligste endringene i befolkningen. Når vi snakker om mangfold i vår organisasjon handler det om at vi skal gjenspeile befolkningen i samfunnet. I den politiske plattformen til Norges Bygdekvinnelag heter det at vi må skape et fellesskap med basis i felles verdier og grunnleggende plikter og rettigheter som gjelder alle. Samtidig må det være rom for forskjeller i kultur, livssyn, levesett og meninger i et demokratisk og fritt samfunn.

Å få mer mangfold i organisasjonen krever langsiktig og strategisk arbeid. Ulike typer mangfold har ulike effekter og resultater, og må håndteres forskjellig. En mangfoldig organisasjon byr på bedre oppgaveløsning, økt kreativitet, større fleksibilitet og styrking av kulturverdier og språk. I tillegg gir mangfold flere ressurser å spille på. I løpet av høsten skal Norges Bygdekvinnelag presentere en nettbasert veileder for mangfolds- og inkluderingsarbeid. Dette for å støtte lokal- og distriktslag i arbeidet for å øke mangfoldet blant tillitsvalgte og styrke inkluderingen innad i organisasjonen.



Bygdekvinnes hjelpetelefon

Trenger du noen å snakke med for å rydde opp i tankver og hverdagsutfordringer?

Da kan du benytte deg av bygdekvinnes hjelletelefon der du kan ta kontakt med psykolog Tone Hansen for livsmestring eller advokat Liv Grøtte på juridisk hjelletelefon for gode råd. Som medlem har du rett til en gratis samtale i året.

Bygdekvinnelagets telefontjenester er et lavterskeltilbud. Av og til kan det være godt å snakke med noen om små og større utfordringer, og våre rådgivere har taushetsplikt.

Ring bygdekvinnes hjelletelefon

Livsmestring:
Psykolog Tone Hansen
475 15 940
(Ring onsdager 18-20)

Juridisk hjelp:
Advokat Liv Grøtte
995 15 118

Livsmestring

Av og til tar livet noen uventede veier. Kanskje mister du jobben, blir skilt, barna flytter hjemmefra eller du kommer i en ny livsfase som småbarnsmor eller pensjonist. Du kan bli syk eller noen du er glad blir syke slik at du blir pårørende eller du sørger over tap av nære.

Livsomveltninger av større eller mindre art kan være mer krevende enn man hadde forutsett, og setter store krav til omstilling og mestring. Kanskje får man en følelse av at man ikke strekker til, får dårlig samvittighet, blir stresset, nedfor eller urolig, og livet oppleves ensomt og tomt.

Det er ikke alltid man ønsker å snakke med de nærmeste eller har noen å snakke med om som oppleves vanskelig. På Bygdekvinnelagets telefon for livsmestring møter du Tone som kan lytte til hva du har på hjertet.

Om du vil ha en samtale kan du ringe til Tone på onsdager mellom klokken 18.00 og 20.00 for å avtale tidspunkt for din samtale. Telefon 475 15 940.



Er du usikker på om det er rett for deg å ringe, så ta kontakt med psykolog Tone Hansen.
Foto: Tone Hansen

Juridisk hjelletelefon

Kommer du opp i en vanskelig situasjon der du trenger juridisk bistand for første gang i livet, er det godt å snakke med noen som vet hva som bør gjøres. Du har ikke alltid forutsetninger for å takle det du opplever, og konsekvensene kan være ukjente.

På juridisk hjelletelefon møter du advokat Liv Grøtte. Hos henne kan du få førstehåndspraten, en som du kan snakke fritt med, en uhildet person som har taushetsplikt. Liv Grøtte kan bistå og gi råd, og være en person som kan rydde litt opp i tankene i en kaotisk situasjon.

Tema kan være alt fra hvordan du bør gå fram ved skilsmisse til hva du gjør om du blir utsatt for vold eller seksuelle overgrep.

Et spørsmål som Liv har fått på telefonen er også hvordan man setter opp en fremtidsfullmakt.

Les mer fremtidsfullmakt, og hvorfor det kan være lurt å både kjenne til og opprette, i denne saken som Liv har skrevet for oss: [Fremtidsfullmakt – et alternativ til verge.](#)

Kan hjelpe deg videre

En viktig del av advokat Liv Grøtte sin rolle er å hjelpe folk videre. Det kan være til de rette offentlige instanser eller til juridisk bistand. I en forvirrende jungel av lover og regler er det utfordrende å skjønne alle formuleringer. Bare det å få snakke med en person som kan oversette det juridiske språket, kan være en lettelse.



Ikke helsehjelp

Det er viktig å merke seg at samtalen vi tilbyr ikke er definert som helsehjelp. Helsehjelp er strengt regulert og innebærer blant annet journalføringsplikt, noe vi ikke legger opp til i vårt tilbud. Bygdekvinnelagets livsmestringstelefon tilbyr ikke behandling i en slik forstand. Vår psykolog vil dermed ikke dokumentere personlig informasjon, kartlegge symptomer, vurdere tiltak eller gi terapi som i en behandlerrelasjon, men vil lytte, ha en god samtale, og sammen med deg sortere tanker og følelser slik at det blir lettere for deg å ta valg om hva du vil gjøre videre.

Selv om tilbudet ikke er definert som helsehjelp vil psykologen du snakker med ha taushetsplikt. Trenger du umiddelbar hjelp må du kontakte ditt legesenter, og i akutte situasjoner ringe 113.

Oppslagsstavla

Husk verveukene 5, 6 og 7., men tenk rekruttering hele året. Vervemateriell bestilles hos post@bygdekvinnelaget.no

14. oktober er dagen for **NM i potetskrelling**. Her skal Norges beste potetskreller kåres og mange lokallag og distriktslag i Norges Bygdekvinnelag har engasjert seg. [Finalen går av stabelen på Landbruk og sirkus klokken to på Berg Vestre Gard](#) på Løten. Ansvarlig er Hedmark Bygdekvinnelag.

Husk årsrapportering for 2023 for lokallaget. Frist 1. desember.

Vi oppfordrer alle lokallag som fortsatt bruker **den gamle logoen** til Norges Bygdekvinnelag om å ta i bruk den nye! Ta kontakt med administrasjonen og vi hjelper til!

Frivillighet Norge har nylig gitt ut en [veileder for økt deltakelse i frivilligheten](#). Veilederen forteller om økt deltagelses betydning for å forebygge ensomhet, utjevne sosiale forskjeller. Det står om barrierer for deltagelse, og hvordan du kan bidra til å bygge ned disse.

Medlemskontingent 2024: Norges Bygdekvinnelag tilbyr gratis medlemskap ut året for nye medlemmer fra 20. august. Dette forutsetter at medlemskapet for 2024 betales i 2023. Medlemskontingent for 2024 er kroner 765,- og 380,- for medlemmer under 40 år.

16. oktober er **Verdens matvaredag**. I år arrangerer ikke Norges Bygdekvinnelag en felles aksjon. Men, vi har mange gode [tips til aktiviteter](#) lokallagene kan gjøre i egen regi. Se også hva vi gjorde i 2022 på [VÅR DAG «Sammen for inkludering»](#).

Husk å melde inn kurs til **Studieforbundet kultur og tradisjon** og husk at mye av den aktiviteten som foregår i lokallagene kan registreres som kurs. Det betyr penger til lokallaget og synliggjøring av at vi er en kompetansebyggende organisasjon. Ta kontakt med [studieforbundet](#), på post@studieforbundet.no eller telefon 61 21 7750.

Kulturarvkonferansen 2023 går av stabelen den 22. og 23. september. Dette er en viktig møteplass for alle som er opptatt av kulturvern og levende kulturarv. Kulturarvforbundet arrangerer konferansen i samarbeid med Riksantikvaren. [Følg også konferansen på Facebook](#).

10. oktober markeres **Verdensdagen for psykisk helse**. Årets tema er **Vi trenger å høre til** **#lagplass** og oppfordrer oss til å gjøre våre viktigste møteplasser mer inkluderende. [Her kan du lese mer om hvordan lokallaget kan delta aktivt](#).

Bygdekvinnelagets etiske kjøreregler

Vi skal respektere hverandre
Vi skal være åpne og ærlige
Vi skal vise engasjement
Vi skal være lojale mot avtaler og beslutninger
Vi skal skape trivsel, stolthet og glede

God
høst!

