

Hvis du ikke kan lese denne posten, [klikk her](#).

Nytt og nyttig



Blant våre 600 lokalforeninger, vil informasjonsbehovet variere ut fra den enkeltes forenings aktivitetsnivå. Vi oppfordrer dere derfor til å plukke ut den informasjonen dere finner relevant. I dette nummeret av Nytt og nyttig finner dere informasjon om bl.a.:

- Kampanjer
- Nytt om våre aktiviteter, kurs og arrangementer
- Ulike søknadsordninger

ORGANISASJON

Våre politiske budskapsplattformer

Vi er en organisasjon som jobber bredt innenfor mange ulike fagområder. De politiske budskapsplattformer sikrer et felles grunnlag med tydelige politiske standpunkter som henger sammen med vårt arbeid og lokale aktiviteter. Dette vil gi oss mulighet til å sikre et enhetlig

budskap og at alle medlemmer kan bli kjent med og ta i bruk også politisk argumentasjon. Dette kan være spesielt nyttig i lokalpolitikken og i det kommende kommunevalget.

Les mer her

KAMPANJER

Fastelavnskampanje 2023

PREMENSTRUELL DYSFORISK FORSTYRRELSE (PMDD)
PMDD er en...

FASTELAVNSRIS
I februar hvert år samles sanitetskvinner over hele landet for å selge ris. Inntektene av salget går til å bedre kvinners helse.
I årets fastelavnskampanje ønsker vi å fortelle mer om tre hormontett, betingede og utbredte lidelser. De påvirker svært mange kvinner, men er knapt så lite kjente at vi kaller dem skjulte lidelser.
De skjulte kvinnelidelsene er:

- Premenstruell dysforisk lidelse (PMDD)
- Polycystisk ovariesyndrom (PCOS)
- Overgangsalder

Det er på tide å opplyse om noen av de minst kjente lidelsene, men som likevel rammer mange og kan være alvorlige.
Kjøp fastelavnris og støtt vårt arbeid for å bedre kvinners helse!

#jærforforskning

OM OSS
Sanitetskvinnene er Norges største kvinneorganisasjon med 43 000 medlemmer fordelt på 600 lokalforeninger.
Vi fremmer kvinners helse og livskvalitet, bidrar til en inkluderende oppvekst og skaper trygge lokalsamfunn. Dette gjør vi gjennom frivillighet, forskning, politisk påvirkning og ideelle virksomheter.

Hva vi gjør for kvinnehelse:

- Vi forvalter rundt 25 millioner i året på kvinnehelseforskning, og har knyttet 40-50 forskere i vår portefølje.
- Kunnskapformidling
- Oppstart av Kvinnehelsealliansen i samarbeid med pasient- og brukerorganisasjoner
- Vi lanserer Kvinnehelsehus rundt om i Norge
- Sterk politisk påvirkningskraft
- Tilbud som Flerkulturell deale og Resurssønn

POLYCYSTISK OVARIESYNDROM (PCOS)
DE SKJULTE KVINNELIDELSENE

OVERGANGSALDEREN
Overgangsalderen starter noen år før normal del av kvinners liv, og noen får til dels sterke plager. På grunn av overgangsalderen har økt risiko for benskjørhet og hjerte- og arterykammer.

Disse symptomene er:

- Hjerteslag
- Tørst i løpet
- Hestekøler
- Nummersvinger
- Senforstyrrelser

sanitetskvinnene.no

Politisk budskapsplattform

Likestilling
Som Norge står viktig rolle i å sk.

Barn og unge
Sanitetskvinnene bidrar oppleverer og et barn i med andre barn. Vårt oppvekst for alle barn.

Vår visjon
Sanitetskvinnene deler et vedvarende lavinntekt. hindre utenforstående blir økonomisk støtte til ba

Våre politiske saker
Arbeidsliv
• Det må sikres lik lønn
• Det må utlyses flere i
• Antall kvinner i leder
• Mer forskning for å k
• Ingen skal bli utsatt f opp saker som varse

Likestilling
Hjerte-fulle yringer
• Kjønn må innføres sor
• Kvinner som utsettes i kan anmelde forholdet
• Det må gis informasjon s ulovlig, både utad til b
• Politets kunnskap om grunnlag av kjønn må v

Beredskap
Sanitetskvinnene bistår i leteaksjoner, ved ulykker og i kriser. Frivillige har lokalkunnskap og gir omsorg til både de som blir rammet og hjelpepersonaler.

Våre politiske saker
Nasjonale politiske krav
• Myndighetene må anerkjenne at omsorgsbereidskap er en viktig del av totalbereidskapen og må derfor sikres finansiering på linje med øvrige beredskapsorganisasjoner. Derfor må:

- o Tildelingskriteriene for tilskudd til frivillige organisasjoner i redningstjenesten kan tildeles tilskuddsmidler.
- o Tilskuddet til frivillige organisasjoner i redningstjenesten økes
- o Den frivillige helseberedskapen styrkes ved å opprette en egen post i helsebudsjettet til en pot for driftsstøtte/frie midler på 30 millioner kroner.
- o Dette er et krav i samarbeid med Røde Kors og Norsk Folkehjelp.
- o Tilskudd til frivillig aktivitet på forsvars- og sikkerhetsområdet fra utenriks- og forsvarsdepartementet økes.

Regionale og lokale politiske krav
• Statsforvalter/fylkesberedskapsleder bør ha en tydeligere rolle for å sikre god informasjonstiltak som involverer frivillige organisasjoner og sikrer samvirke på tvers. Innunder her harer sanitetskvinnene, og det kan blant annet ivaretas gjennom plass i fylkesberedskapsråd.
• I tillegg til i forskrift om kommunal beredskapsplikt er kommunene oppfordret til å samarbeide med private aktører. Innunder her harer frivillige organisasjoner, og det må ivaretas gjennom kommunale samarbeidsavtaler og plass i kommunale beredskapsråd.

Flyer om de skjulte lidelser

Vi har laget en flyer som omtaler årets tema og med mer informasjon om de skjulte kvinnelidelser.

Flyeren kan dere printe ut selv og dele ut på stand og/eller gir når dere selger ris. Flyeren finner dere **her** og på medlemsnett.

Priser 2023

Et ordinært fastelavnsris selges for kr. 100,- (anbefalt antall fjær er 10 fjær/ris)

Moderne ris eller "designris" selges for kr. 150,- (anbefalt antall fjær er 15 fjær/ris)

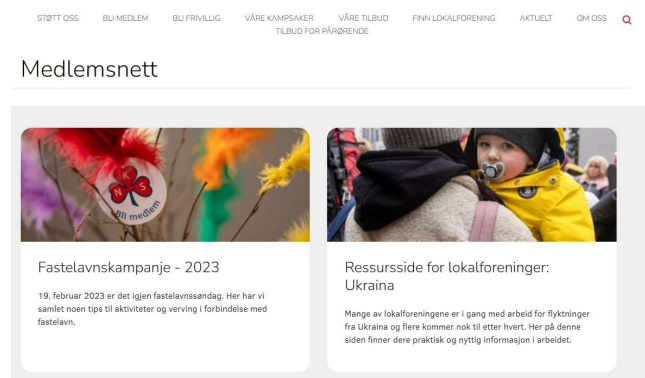
Store ris med inntil 20 fjær selges fra kr. 200,- til kr. 250,- (fra 20 fjær og oppover)

Viktig å melde inn hvor/når dere selger ris

Hvert år er det svært mange som lurer på hvor de kan få kjøpt ris. For å bedre kunne informere om hvor det selges ris, har vi opprettet et digitalt skjema der alle foreninger selv kan legge inn informasjon om tid og sted for salg.

Listen skal gjøres tilgjengelig på vår nettside og skal deles på våre sosiale medier under kampanjen. Dette er for å sikre at flere skal få muligheten til å kjøpe ris av dere, og det er mange som har lyst til det! Vennligst fyll ut skjemaet under så fort dere vet hvor og når din lokalforening selger fastelavnsris i år.

Fyll ut skjema her



The screenshot shows the top navigation bar of the Medlemsnett website with links: STØTT OSS, BLI MEDLEM, BLI FRIVILLIG, VÅRE KAMPSAKER, VÅRE TILBUD, FINN LOKALFORENING, AKTUELT, OM OSS, and a search icon. Below the navigation is the title "Medlemsnett". Two article cards are visible:

- Fastelavnskampanje - 2023**
19. februar 2023 er det igjen fastelavnsmandag. Her har vi samlet noen tips til aktiviteter og verving i forbindelse med fastelavn.
- Ressursside for lokalforeninger: Ukraina**
Mange av lokalforeningene er i gang med arbeid for flyktninger fra Ukraina og flere kommer nok til etter hvert. Her på denne siden finner dere praktisk og nyttig informasjon i arbeidet.

Lokal pressemelding

Vi har laget en mal til en pressemelding som dere kan bruke til lokale medier. Sett inn informasjon om dere der teksten er merket med rødt. Send pressemeldingen på e-post til lokalavisen i god tid. Klikk [her](#) for å laste ned pressemeldingen.

Digital kampanje 2023

På medlemsnett finner du viktig informasjon og materiell i forbindelse med den digitale kampanjen (tilgjengelig fra 27. januar).

Bli med i facebookgruppen [N.K.S Fastlavnsris- og maiblomstkampanjer](#) .

Ta kontakt med Magalie Fièvre magalie.fievre@sanitetskvinnene.no

[Les mer her om fastelavnskampanjen](#)



Webinar: tirsdag 7. februar kl. 19.00

I forbindelse med fastelavnskampanjen skal vi ha et digitalt arrangement den **7.februar 2023**. Årets tema er «de skjulte kvinnelidelsene – PCOS (polycystisk ovariesyndrom), overgangsalder og PMDD

(premenstruell dysforisk lidelse).

Vi inviterer eksperter og kvinner med disse lidelsene til å snakke og dele sine erfaringer. Arrangementet blir streamet, og dette er en fin anledning til å invitere til åpent møte der dere kan se arrangementet sammen og gi en hyggelig ramme med servering o.l. Da kan dere også informere kort om foreningens arbeid og invitere nye medlemmer inn til foreningen.

Bruk også generell brosjyre mal for å fortelle om foreningene deres og fortell det dere er engasjert i lokalt.

[Les mer om arrangement her](#)

AKTIVITETER/ BASISAKTIVITETER

Vi vil gjerne treffe dere – bare ta kontakt



Ansatte i sekretariatet reiser svært gjerne ut på møter i lokalforeninger. Dette er gratis, og vi dekker våre egne reise- og oppholdskostnader. For å sikre at vi bruker pengene på beste måte, oppfordrer vi til å sette av god tid dersom dere inviterer ansatte til å holde foredrag/presentasjon. Vi forteller gjerne om flere aktiviteter og annet som kan være av interesse for dere, når vi først er på besøk. Vi oppfordrer sterkt til å

invitere med evt. naboforeninger, så når vi ut til flere Besøk fra sekretariatet kan også gjerne kombineres med andre åpne møter.

Mange av oss har blitt mer digitale under pandemien. Kanskje har dere lokaler og utstyr som gjør at vi kan delta digitalt?

Her er kontaktinformasjon til ansatte i sekretariatet

Min dag i dag

Vil din lokalforening arrangere lokale drømmedager?

For å hjelpe flere barn ønsker vi å prøve ut at lokalforeninger selv får mulighet til å arrangere drømmedager lokalt. Flere foreninger har allerede meldt interesse, men vi vil gjerne ha med flere. Vi kan bistå med informasjon og veiledning, både om finansiering og hvordan man arrangerer drømmedager.

«Alfred» på 4 år hadde vært innlagt på sykehuset lenge, og ble operert for blindtarmbetennelse. Så fikk han i etterkant en komplikasjon og ble operert igjen og hadde en lang, og tøff tid på sykehus. Han hadde smerter, ubehag, og mange søvnløse netter. Han



var veldig glad i brannbiler og drømte om å få være på en brannstasjon en dag, få møte brannmenn, Bjørnis, og kanskje også få sitte i en brannbil. «Alfred» fikk sin drømmedag på brannstasjonen med alt han hadde sett for seg, ikke minst å få kjøre i brannbil med Bjørnis.

Ta kontakt med Cecilia Skavlan
cecilia.skavlan@sanitetskvinnene.no

Vil din lokalforening støtte drømmedager?

Sanitetskvinnene gir ca. 200 barn i året en mulighet til å få sin egen drømmedag. Dagen kan handle om noe så viktig og naturlig som å få feire sin bursdag, eller å få drømmer oppfylt gjennom å møte en kjent person, et idol eller en person som er spesialist i noe eller å få virkeliggjort en annen drøm. For



oss er det viktig at Min dag i dag favner barn og unge som har det vanskelig og har utfordringer over lang tid. Det er også viktig at det ikke bare er en spesiell diagnose som avgjør om du skal bli sett. Det er minst like viktig å prioritere søsken til syke barn, barn til syke foreldre, barn og unge som lever i en vanskelig familiesituasjon, eller barn og unge som sliter med sin hverdag eller livssituasjon.

Vi har et fond som heter Min dag i dag, der lokalforeninger helt fra starten, har bidratt til finansieringen av drømmedager. Det setter enormt vi stor pris på. Vi håper at våre lokalforeninger fortsatt vil støtte aktiviteten, hvis dere ikke ønsker å prøve ut lokale dager.

Kontonummer: 1506.52.24876 Vipps: 724973

Ta kontakt med Cecilia Skavlan cecilia.skavlan@sanitetskvinnene.no

[Les mer](#)

Fadderavtaler med WHAE Etiopia

Kvinnene i N.K.S. sin søsterorganisasjon i Etiopia, WHAE (Women's Health Association Ethiopia) går en mer usikker tid i møte.

Etiopia er preget av flere år med pandemi og konflikt, hovedsakelig i nord, men også andre steder i landet. I tillegg er støtten fra

NORAD til WHAE nesten halvert for de neste tre årene.

Mange lokalforeninger og fylker har fadderavtaler med WHAEs lokalforeninger, der de betaler en fast sum hvert år i tre år. Fadderpengene går blant annet til helseforsikring for ekstra sårbare kvinner, og månedlige helsemøter med relevante tema. Når situasjonen tillater det arrangeres det felles faddertur med besøk til lokalforeningene i Etiopia.



Er din forening interessert i å lære mer om fadderavtale med WHAE?

Les mer om WHAEs arbeid [her](#).

Eller ta kontakt med Eli Beenfeldt eli.beenfeldt@sanitetskvinnene.no

Les mer om fadderavtaler [her](#)

SØK MIDLER

Søk om midler til aktiviteter på integreringsfeltet

Nytt skjema for å søke om midler til integreringsaktiviteter i 2023 vil være tilgjengelig på medlemsnett tidlig i februar. Vi anbefaler at lokalforeninger som skal ha aktiviteter for beboere på asylmottak inngår en samarbeidsavtale med mottaket. Kontakt oss hvis dere ønsker å få tilsendt en mal på en slik samarbeidsavtale, ta kontakt med Emmanuel Bergstrøm emmanuel.bergstrom@sanitetskvinnene.no



Søk om midler til aktiviteter i 2023

Ekspress er ordningen som gir lokalforeningene til N.K.S. muligheten til å søke Stiftelsen Dam om støtte til gjennomføring av små prosjekter og tiltak.

Formålet er å støtte enkeltstående prosjekter og tiltak:

- rettet mot målgrupper i Norge som fremmer levekår, fysisk og psykisk helse, mestring, livskvalitet og sosial deltakelse.
- som har fokus på økt lokal aktivitet og frivillighet

Søknadssum fra 5 000-40 000 kroner med varighet inntil 12 måneder.

Merk at prosjektet må ha oppstartsdato tidligst to måneder og senest seks måneder etter at søknaden er sendt inn. Løpende søknadsfrist. Søknadsskjemaet er webbasert i Damnett. For å få tilgang til Damnett må du registrere deg som bruker i Damnett.

Meld ifra til Ellen Bugge ellen.bugge@sanitetskvinnene.no om du ønsker å søke på Ekspresprogrammet.

[Klikk her for mer informasjon om søknadsprosess](#)

ARRANGEMENTER OG KURS

Fredrikkeprisen 2023

Lørdag 11. februar er det klart for utdeling av Fredrikkeprisen og

Kvinnehelseforskningsprisen for 2022.

Prisutdelingen vil foregå i historiske omgivelser i Samfunnssalen i Oslo.

Vi håper du og dine sanitetsvenner kommer.

Vi anbefaler at man kjøper billetter per forening slik at man får sitte samlet.

Har du en sanitetsvenn du gjerne kunne tenkt deg å ta med? Inviter dem på arrangementet!

Både vi og prisvinnere gleder oss til å tilbringe lørdag sammen med dere!

Tid: Lørdag 11. februar 2023 kl. 12.00. Dørene åpner kl. 11.00. Avslutning ca. kl. 16.00

Sted: Samfunnssalen, Arbeidersamfunnets plass 1, 0181 Oslo

Pris: 570,- + billettavgift. Prisen dekker hele arrangementet inkludert festforestilling og lunsj (drikke betales av den enkelte).

Antrekk: Pent

[Bestill billett her](#)



Fellessamlingen 13. og 14. mai

Denne helgen samles sanitetskvinner fra hele landet for faglig påfyll, inspirasjon, erfaringsutveksling, felles sosiale aktiviteter, god mat og drikke. Hotellet ligger i nærheten av et fint turterreng, så her blir det mulighet for Kløvertur for de som har lyst. Dette er en helg du ikke vil gå glipp av!

Dato: Lørdag 13. og søndag 14. mai 2023

Tid: Start lørdag kl 11.00 (registrering fra kl 09.00)

Sted: Quality Airport Hotel Gardermoen

Program

Samlingen er skreddersydd for alle foreninger som er i gang, eller foreninger som har lyst til å starte opp, med en aktivitet. For deg som akkurat ble valgt inn i et styre, tilbyr vi styreopplæring.

Det legges opp til felles åpningsforedrag lørdag, avslutningsforedrag søndag, samt felles måltider, i tillegg til egne kursmoduler innen følgende aktiviteter/fagområder:

- styreopplæring
- omsorgsberedskap
- vold mot kvinner
- eldre og folkehelse
- barn og unge
- integrering

Det vil være butikk og ulike stands hvor en kan få rådgivning innen sosiale medier, styrearbeid, hvor/hvordan søke midler og en egen stand om våre aktiviteter.

Invitasjon ble sendt ut til alle fylkes- og lokalforeninger i desember 2022.

Påmeldingsfristen er 31. mars. Påmeldingen er bindende, som betyr at foreningen blir fakturert med 1000,- pr deltaker ved avmelding etter påmeldingsfristen. Det vil være mulig å endre navn ved behov også etter fristen. All påmelding må avklares med styret i lokalforeningen.

[Meld deg på her](#)

Kvinnehelseforskning 2023

Kvinnehelseforskningsprisen utdeles årlig og dekkes via Kvinnehelsefondet. Alle har muligheter til å fremme forslag på kandidater. Ekspertpanelet vurderer kandidater utfra retningslinjenes kriterier:

- om kandidaten(e) har en klar kvinnehelserelevans i de sentrale deler av sin vitenskapelige produksjon og er knyttet til N.K.S. som forskningsaktør
- om forskningen er i tråd med N.K.S.' til enhver tid gjeldende forskningsstrategi,

- om man er nasjonalt ledende på sitt fagfelt, og anerkjent av fagmiljøer,
- om man på en fremragende måte har formidlet vitenskapelige resultater, arbeidsmåter
- om man har holdninger og deltatt i samfunnsdebatten med forskningsbasert argumentasjon for kvinnehelse og kvinners livsvilkår i et livsløpsperspektiv
- om man har bidratt til å bygge opp og styrke norske kvinnehelseforskningsmiljøer gjennom sitt vitenskapelige engasjement,
- om forskningsinnsatsen representerer nybrottsarbeid innen gjeldende felt, og formidling av forskningsresultatene til allmenheten.



Kom gjerne med forslag til kandidat i 2023 innen fristen 1. april. Send epost med begrunnelse til Elisabeth T. Swärd:

elisabeth.sward@sanitetskvinnene.no

*Bilde: Professor i kardiologi Eva Gerdt var første vinner av kvinnehelseforskningsprisen i 2016

ØKONOMI OG ADMINISTRASJON

Utbetalinger 2022

Kontingentrefusjon ble utbetalt i uke 50 .

Momskompensasjon ble utbetalt i uke 51.

Ved spørsmål ta kontakt med Heidi Kristiansen
heidi.kristiansen@sanitetskvinnene.no

EIENDOM

Sliter dere med eiendomsdriften?

En del av dere har meldt inn at dere synes det er vanskelig å drive med eiendom, med mye dugnadsarbeid og store vedlikeholdsbehov, mens inntektene fra utleie er lave. Oppfølgingen kan være en stor belastning for styret og noen foreninger vurderer å selge eiendommen på grunn av dette. Men må det være slik?

Sekretariatet har et lite kurs om bærekraftig eiendomsdrift. Kurset passer best i mindre grupper, for det er viktig at dere får rom for å diskutere utfordringene som gjelder for nettopp dere.

Ta kontakt med Laila M. Thomassen, så setter vi opp et kurs:
laila.thomassen@sanitetskvinnene.no, tlf: 90 75 74 50

Egenkontroll av elektriske anlegg på sanitetshus

Feil på det elektriske anlegget er en vanlig årsak til brann og ulykker. Derfor er det viktig at dere jevnlig gjør egenkontroll (og selvfølgelig følger opp feil dere finner). Dette tar ikke lang tid. Gå inn på www.elsikkerhetsportalen.no, trykk på menyen oppe til høyre og velg internkontroll. Nederst på menyen under internkontroll finner du lenke til en oppskrift på internkontroll. Under punkt 6 ligger det lenke til en fin sjekklister (eksempel på internsikkerhetsinstruks) og så er det bare å gå i gang. Husk å lagre det utfylte skjemaet hver gang du har gjort kontrollen, så har du kommet langt med det lovpålagte elkontrollarbeidet.

Finner du ikke skjemaet, kan du kontakte laila.thomassen@sanitetskvinnene.no

MEDLEMSERVICE

Utgivelser av Fredrikke for 2023

Det er urolige tider i verden og som alle andre merker vi prisstigninger på mange fronter, noe som legger press på vårt budsjett for 2023. Blant annet har dobling av strømpriser gjort at prisen på papir i Europa har økt. Konsekvensene av dette er dessverre at vi må gå ned fra fire til tre utgaver av Fredrikke i inneværende år. Dette er noe som vi i utgangspunktet ikke ønsket å gjøre, men under budsjettarbeidet for 2023 ble det klart at vi måtte ta dette grepet.

[Les Fredrikke digitalt her](#)

VIKTIGE DATOER – NASJONALE ARRANGEMENTER OG SAMLINGER 2023

2023:

- 11. februar: Fredrikkeprisen/Kvinnehelseforskningsprisen
- 13.-14. mai: Fellessamling på Gardermoen; styre og aktivitetsoptøring
- 3. juni: Fredrikkes dag i Steinkjer
- 15.-17. september: Regionale samlinger i Bodø, Steinkjer, Haugesund, Kongsberg og Larvik
- 28. oktober: Kvinnehelsedagen
- 14. november Kløverkonferanse

2024:

27.-29. september N.K.S. landsmøte i Tromsø

N.K.S. Fond	Kontonummer	Vippsnummer
Kvinnehelseforskningsfondet	1506.52.24787	552334
Forskningsfondet for barn og unge	1506.52.24817	724989
Utenlandsfondet	1506.52.24825	724985
Min dag i dag	1506.52.24876	724973

Følg oss på sosiale medier



Kontakt oss:

post@sanitetskvinnene.no

Telefon: 24 11 56 20

[sanitetskvinnene.no](https://www.sanitetskvinnene.no)

[Skriv ut nyhetsbrev](#)

[Meld meg av](#)

