

Nytt og nyttig



Støttemarkering for pårørende innen rus og psykiatri

Kommer du?

Onsdag 26.april kl.16:00 fyller vi Eidsvollplass, utenfor Stortinget, for å få politikerne til å forstå hvordan kuttet i støtten til våre veiledningssenter rammer pårørende.

I 1974 åpnet Sanitetskvinnene dørene til det første veiledningssenteret for pårørende innen rus og psykiatri. Pårørende er en gruppe som ofte faller mellom to stoler, offentlige helsetilbud prioriterer den som er avhengig eller syk. Pårørende er ikke bare voksne, men også barn og unge. Behovet viste seg å være så stort at det etter hvert ble opprettet et veiledningssenter i hver helseregion.

Takket være støtte fra lokale sanitetsforeninger og statsstøtte har tilbudet vært gratis og derfor tilgjengelig for alle. I fjor hadde vi 10 000 pårørende samtaler. Samtalen som gjør at de klarer å komme seg gjennom hverdagen.

Avslaget fra Helsedirektoratet på søknad om støtte på 15 millioner til drift av våre Veiledningssentre for pårørende innen rus og psykiske lidelser, har skapt stor fortvilelse blant de som har benyttet seg av tilbudet. Kuttet vil rasere et godt nasjonalt tilbud for dem som har tøffe nok hverdager fra før. Vi kan ikke sitte stille og være vitner til at verdifull kompetanse og et kjærkomment tilbud bare fjernes

med et pennestrøk.

La oss denne siste onsdagen i april gjøre ære på vår grunnlegger Fredrikke - nå skal vi si fra at nok er nok!

Vil din forening være med på markeringen utenfor Stortinget onsdag ettermiddag, 26.april i tiden fra kl.16:00 til kl.17:00 ?

Ta kontakt med fylkesleder. Landsstyret er orientert og står bak støttemarkeringen. Sekretariatet stiller med hovedbannere.

For øvrig viser vi til eget nyhetsbrev til alle lokalforeningen om situasjonen for våre veiledningssentre, dette gikk ut mandag 17.4.

ORGANISASJON

Tid for Årets priser

Så er det igjen tid for å nominere kandidater til prisene Årets forening og Årets prosjekt. Prisen for Årets verver nomineres ikke, men går til den foreningen som hadde størst prosentvis medlemsøkning i 2022. Med alt det gode arbeidet kombinert med viljen til utvikling og nytenkning, bør det være mange kandidater som er en pris verdt! Vi håper på riktig mange gode nominasjoner i år.

Dere kan nominere egen forening eller eget prosjekt, men dere kan også nominere andre sanitetsforeninger som har gjort en ekstraordinær innsats. , Prisen består av et flott diplom, en vase og 10 000 kroner. Kriteriene for Årets forening og Årets prosjekt ble justert av landsstyret i november 2022. Kriteriene finner du [her](#).

I år har vi forenklet søknadsprosessen ved at dere kan nominere ved å fylle ut nominasjonsskjema i lenkene under:

[Klikk her for å nominere årets prosjekt](#)

[Klikk her for å nominere årets forening](#)

KAMPANJER



Maiblomstkampanjen

Inntektene fra årets maiblomst skal støtte vårt arbeid for barn og unge. Kampanjeperioden er 22. april til 17. mai 2023 (salgsperiode er fra 2. april til 17. mai).

Flyer:

Vi har laget en flyer som omtaler årets tema, gir mer informasjon om kampanjen og våre aktiviteter for barn og unge. Dere kan bruke den ved salg av maiblomst på stand eller dør-til-dør salg. Dere kan skrive ut flyeren selv - bruk et A4 ark og skriv ut på begge sider (vend på kortsiden).

[Maiblomst2023 Flyer med QR kode Bli medlem](#)

[Maiblomst 2023 Flyer med QR kode til nettbutikken](#)

Digital kampanje: Uavhengig av om din lokalforening gjennomfører fysisk salg i år, anbefaler vi å ta i bruk denne kampanjen som oppfordrer til å støtte vårt arbeid for barn og unge. Dere kan lage en egen innsamling via Vipps. Postene kan publiseres på foreningenes egne kontoer i sosiale medier og deles videre. Vi har forberedt materiale slik at det er enkelt å poste.

[Her finner du bilder og informasjon om digital kampanjen](#)

Utsalgspriser:

- Maikrans - utsalgspris kr. 90
- Enkel - utsalgspris kr. 40
- Bilblomst – utsalgspris kr. 100

Følg med på facebookgruppen [N.K.S. fastelavnsris –o og maiblomstkampanjer](#) – her får du masse inspirasjon og tips fra andre foreninger.

[Kontakt Magalie Fièvre : magalie.fievre@sanitetskvinnene.no](mailto:magalie.fievre@sanitetskvinnene.no)

Fredrikke

Nærke Kvinners Sanitetsforening | nr. 1 | April 2023 | 108. årgang



Fredrikkeprisvinneren som tar en for laget

Lise Klaveness



5 Kvinnehelsa på dagsorden 19 Kvinnehelseforskningsprisen 26 Kongelig besøk

Annonsering Fredrikke

Kjenner du en bedrift som vil støtte oss med annonse i Fredrikke?

Annonsører når alle Sanitetskvinnens 43 000 medlemmer samt biblioteker, legekontorer mm. Over 83 000 vil se annonsen.

Se pris- og mediaplan for 2023 her: [Mediaplan Fredrikke 2023](#)

Ønsker du mer informasjon om annonsering,
kontakt christina.johnsen@sanitetskvinnene.no

Sanitetens uke - Trygge lokalsamfunn og Omsorgsberedskap

Digitalt møte om Sanitetens uke tirsdag 30. mai kl. 18.00 – 1 time

Trygge lokalsamfunn og Omsorgsberedskap er tema på regionale samlinger og Sanitetens uke.

Regionale samlinger er 15.-17. september og Sanitetens uke i uke 39. I Sanitetens uke ønsker vi å løfte fram den lokale frivilligheten som skal bidra til trygge lokalsamfunn. Mange av dere er allerede kjent med noen av beredskapsaktivitetene, og mer informasjon med tips og forslag vil komme.

Logg deg på digitalt møte for å få informasjon, tips og ideer til hva dere kan gjøre i din lokalforening.

[Klikk her for å bli med i møtet](#)

AKTIVITETER/ BASISAKTIVITETER

Digitalt treff om integrering:
“Helsekompetanse og Trygg sammen”,
27. april fra 18:00 – 18:45

Språkbarrierer og lite kjennskap til det norske helsevesenet kan gjøre det vanskeligere for folk som har flyttet til Norge å ivareta helsa si på egne premisser. På denne månedens digitale treff skal vi snakke litt om hvordan Språkvenn-aktivitetene kan bidra til å styrke deltakeres helsekompetanse gjennom innholdet i aktivitetene, men også gjennom norsktrening – som gjør det lettere å forstå og bruke helseinformasjon på norsk. Som eksempel kommer vi til å se på noe av opplæringsmaterialet til "Trygg sammen". Lenke til arrangementet finner dere [her](#).

Kontakt: Ingvild Badhwar Valen-Sendstad, epost: ibvs@sanitetskvinnene.no.

ARRANGEMENTER OG KURS



Velkommen til Fredrikkes dag



Fredrikkes dag 3. juni i Steinkjer

Vi gjentar suksessen fra i fjor, og lørdag 3. juni åpnes dørene for Fredrikkes dag med et program du ikke vil gå glipp av.

- **NÅR:** Lørdag 3. juni kl. 10.00-15.30
- **HVOR:** Steinkjer Rådhus, Kongens Gate 39, 7713 Steinkjer
- **PRIS** ordinær: 500 kr
- **PRIS** under 30 år: 250 kr

Denne dagen er til ære for vår grunnlegger Fredrikke Marie Qvam, som i 1896 stiftet den organisasjonen som skulle vise seg å bli en viktig samfunnsbygger. Medlemmene i Norske Kvinners Sanitetsforening sørget for å brolegge veien til velferdssamfunnet. Fruen fra Gjøvran visste at noen måtte gå først.

Tema for konferansen er «**Kvinnehelse i et livsløpsperspektiv**», med hovedvekt på 3 bolker: ung kvinnehelse, «midt i livet» og eldre kvinners helse. Vi avslutter

dagen med underholdning med «trøndertanta» Torill Tombola. Det er bare å glede seg!

Det blir lettere bevertning, og en fin anledning til både faglig og sosialt påfyll.

Følg med på nettsidene for oppdatert program:

<https://sanitetskvinnene.no/fredrikkes-dag-2023>

Arrangementet er nasjonalt, så hit er alle velkomne – fra sør til nord og øst til vest! Så snart programmet er helt klart vil vi sende ut invitasjoner til alle foreninger og medlemmer. Men du kan allerede nå forhåndskjøpe billett her: [Fredrikkes dag 2023](#)

NB! Programmet er under utarbeidelse og endringer kan forekomme.

Påmeldingsfrist 15. mai

Overnatting Steinkjer

Vi anbefaler de som har behov for overnatting om å booke dette direkte med hotell snarest, da det fort kan bli fullt.



Vil du bli førstehjelpsressurs?

Eller er du nysgjerrig på prosjektet Sammen redder vi liv - førstehjelp for eldre?

Bli med på gratis samling i Oslo 7. juni fra kl 14.30 - 20.30.

“Sammen redder vi liv - førstehjelp for eldre” er et lavterskeltilbud til alle eldre i hele landet med hovedvekt på kunnskap om hva som kan være symptomer på akutt og alvorlig sykdom, viktigheten av tidlig varsling til medisinsk nødnummer 113 samt enkel, praktisk førstehjelp tilpasset alle funksjonsnivå. Det er mange måter å formidle denne informasjonen på.

Hvis du deltar på opplæring som førstehjelpsressurs forplikter du deg ikke konkret til noe, men du vil få et innblikk i mange måter å presentere livsviktig informasjon til eldre på. Du får tilgang til mye materiale og enkelt utsyr. Du trenger ikke å ha helsefaglig bakgrunn.

Er du interessert eller har flere spørsmål, kontakt Pernille Næss:
pernille.naess@sanitetskvinnene.no, mobil: 932 19 484

Digitalt møte om ROS-analyser og beredskapsplan mandag 12. juni kl. 18.00 – 1 time

Mange Omsorgsberedskapsgrupper deltar i det kommunale beredskapsrådet. Der kan risiko- og sårbarhetsanalyse (ROS-analyse) og beredskapsplan blir diskutert. Ved å delta på dette møtet så blir du litt bedre kjent med hva dette handler om.

Hold av datoen, mer informasjon kommer i neste nytt og nyttig og på FB-gruppen N.K.S. Omsorgsberedskap.

[Klikk her for å bli med i møtet](#)

Møte-ID: 350 295 832 754

Passord: MPYYyF

ØKONOMI OG ADMINISTRASJON

Strømstøtte

Dere er flinke til å søke strømstøtte, fortsett med det! Lotteri- og stiftelsestilsynet har varslet at de åpner søknadsportalen for neste søknadsrunde (fra januar 2023) den 19. april 2023, med søknadsfrist 24. mai kl. 13.00. [Strømstøtte for frivillige lag og organisasjoner - Lottstift](#)

Abonner på varsler om strømstøtteordningen på <http://www.tilskudd.dfo.no/>
[Strømstøtteordning for frivillig sektor – Tilskudd.no \(dfo.no\)](#)

SØK MIDLER



Aktiviteter for barn og unge - påminnelse

Har dere regelmessige aktiviteter for barn og unge eller familier og trenger ekstra tilskudd? Vi minner om at vi har midler til aktiviteter for barn og unge som står i fare for å falle utenfor fellesskapet. Hensikten er at barn og unge i målgruppen kan etablere nye nettverk, utvikle positiv selvfølelse og oppleve mestring og tilhørighet ved å delta på aktiviteter i sitt nærmiljø.

Det er løpende søknadsfrist, og dermed førstemann til mølla inntil potten er tom.

Vilkår for tilskudd:

- Målgruppen for aktiviteten er barn og unge i alderen 0-24 år som står i fare for å falle utenfor fellesskapet.
- Følgende aktiviteter prioriteres: Familieaktiviteter, måltidsfellesskap, matlagingskurs og jentegrupper.
- Aktiviteten må være regelmessig (gjernge flere ganger i måneden).
- Søknadsbeløpet kan være mellom 1 000-15 000 kr.

[Søknadsskjema finner dere her.](#)

Kontakt: Stine Nordhagen, stine.nordhagen@sanitetskvinnene.no

Helsedager for minoritetskvinner

Har dere lyst til å arrangere helsedager for minoritetskvinner? Vi har fortsatt midler!

Det er viktig å ha god helsekompetanse for å kunne delta aktivt i samfunnet i Norge på egne premisser. Helsedager bidrar til å øke helsekompetansen til innvandrede kvinner i møte med det norske helse- og velferdssystemet, og til å sikre mer likeverdige helsetjenester.

Dere kan søke om midler ved å fylle ut søknadsskjema [her](#), og midlene må benyttes i løpet av året (2023). Disse midlene kan brukes til å invitere inn fagpersoner som kan formidle helseinformasjon på en tilgjengelig og språktilpasset måte, eller tilby celleprøver/innsetting av prevensjon. Man kan også arrangere helsefremmende aktiviteter, for eksempel matlagingskurs eller utendørs aktivitetsdag.

For mer informasjon om helsedager, ta en titt på [håndboka for integrering i en kvinnehelseorganisasjon](#), eller send Ingvild Badhwar Valen-Sendstad en epost på ibvs@sanitetskvinnene.no

VIKTIGE DATOER

NASJONALE ARRANGEMENTER OG SAMLINGER

2023:

- 13.-14. mai: Fellessamling på Gardermoen; styre og aktivitetsopplæring
- 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

8088

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

Hvorfor får jeg denne meldingen?

Norske Kvinners Sanitetsforening

Kirkegata 15, 0153 Oslo

Tel: 24 11 56 20

Org. #: 970 168 001

www.sanitetskvinnene.no