Vestfold Bygdekvinnelag



Referat fra Temadag 4. februar på Heia Eidene Røde Kors-senter.

Leder Anne Kathrine Munkejord kunne ønske 32 flotte damer velkommen i fine omgivelser på Tjømøe

På grunn av sykdom i familien måtte Kari Hilde, vår første foredragsholder melde forfall.

Men vi hadde fått tak en god erstatter i Merete Skau Sørensen fra Oslo Røde Kors. Hun var født og oppvokst i Sandefjord, bodde nå i Oslo. Hun fortalte at hun kjente godt til bygdekvinnelaget, helt fra barndommen av.

**Temaet for foredraget var stolthet av eget arbeid og innsats.**

|  |
| --- |
| Merete Skau Sørensen |

Hun hadde sammenlignet bygdekvinnelaget og Røde Kors, og funnet ut at det var mange likheter mellom de to organisasjonene. Fortalte at også arbeidet i Røde Kors var basert på mye frivillighet. Oppfordret oss til å være åpne for forandringer og ikke gro fast i gamle rutiner. Det har vi alltid gjort og det vil vi fortsette selv om kanskje ikke fungerer så bra lenger. Slipp nye krefter til og sett nye mål.

Ga oss noen oppgaver til diskusjon:

Hva gjør deg stolt av å være med i bygdekvinnelaget, hvorfor er du med i denne organisasjonen og hva forteller du til andre om ditt engasjement.

Noen av svarene var: Kvinnefelleskapet på tvers av alder, fin måte å bli kjent i bygda, være med på å gjøre bygda god å bo i, utvikle seg selv i form av å tørre å stå opp og si det du mener.

Hun delte også en del tanker om hva ensomhet er.

Ensomhet er en vond og uønsket opplevelse av å mangle noe i forholdet til andre mennesker. Det kan være en opplevelse av å være for mye alene eller ha for lite nærhet. Ensomhet innebærer en forskjell mellom de forholdene til andre vi ønsker å ha og det vi opplever å ha. Ensomhet er noe annet enn å være alene. Å være alene kan være fint. Ensomhet kan ramme de fleste. Ensomhet kan være en forbigående følelse eller det kan være en varig tilstand.

Dette mente hun at også vi bygdekvinner kunne være med på å forebygge ved å være inkluderende og oppmerksomme på mennesker rundt oss i hverdagen. Vi kan bidra til en kultur der vi har omtanke for hverandres muligheter til å delta i samfunnet.

Naturstien ble innendørs på grunn av at det var så glatt ute. Vi hadde laget 5 forskjellige oppgaver, og vi delte deltagerne opp i grupper. Alle oppgaver ble løst med stor innsatsvilje.

Etter en god lunsj ga Torunn Sjuve Haakestad nestleder i **Norges Bygdekvinnelag**

|  |
| --- |
| Tove Hoppestad og Torunn S. Haakestad |

**Tove Hoppestad** ordet. Hun fortalte om hva Norges bygdekvinnelag gjør for oss medlemmer og hva de gjør internsjonalt. Fra sentralt hold er det - Organisjonsopplæring.

* Bygdekvinner- bladet vårt.
* Nettsiden vår.
* Nasjonalt – svare på høringer.
* Jordbruksforhandlinger. Nettverk – GMO
* Prosjekteier som er hoved arbeidsoppgavene.

Når det gjelder høringer går det ut på følge med på hva politikerne på stortinget sier og gjør. Prosjekter som for tiden er aktuelle er:

Sunn matglede, Bygda i bevegelse og Kvinner ut!.

Kvinner ut er et prosjekt som handler om integrering.

Så er det råvareaksjonene, det som er aktuelt nå er Ville vekster.

Det siste nye prosjektet er Nettside om Norsk Tradisjonsmat som går ut på å samle oppskrifter og få lagt dem ut på nettet.

Bygdekvinnelaget vil være en tøff forbrukerorganisasjon og har lagt planer for Verdens mat og brød dag 16.oktober ved å dele ut en pose med råvarer til en suppe. Har fått med kokk Harald Osa og Gartnerhallen.

Internasjonalt har bygdekvinnelaget i noen år støttet bønder i Mosambik i samarbeid med Norges Vel. Vurderer å avslutte samarbeidet og heller finne noe annet.

Norges Bygdekvinnelag er også medlem i Fokus ( Forum for kvinner og utviklingsspørsmål, og de er med i ACWW – verdensorganisasjonen for bygdekvinner.

**« I balanse med riktig mat , farger og yoga»**.

|  |
| --- |
| Bente Aas-Haug og Siv Henningstad |

Bente Aas-Haug ga så ordet til Siv Henningstad .Hun tok utgangspunkt i kosthold og helse for et godt liv. God helse er nøkkelen til et godt liv. God helse handler om å bli mer bevisst på hva som styrker din kropp og sjel, samt det å ta vare på hele deg. Foredraget var delt inn i 5 temaer.

1. Rensende: Rensekur kan fjerne lagrede giftstoffer i tarmen, en rensekur fjerner skadelige stoffer og gir kroppen hvile fra stoffer den er allergisk mot. Mat som kan virke rensende er Artisjokk, rødbete, alger, spirer, epleeddik, ingefær, grønn te og sitron. Rensende farger er oransje og som kan gi oss ro, energi eller glede. Yoga kan hjelpe deg å rense kroppen og energifeltet for spenninger og negative energier.
2. Beroligende mat: Har du en livstil som gir deg søvnløshet, svette, angst, hjertebank, fordøyelsesproblemer og hodepine. Da kan mat som fet fisk, blåbær, kirsebær og druer være godt.

Farger som virker beroligende kan hjelpe oss både psykisk og fysisk. Fargen blå stimulerer til ro, stillhet, det mentale og styrker kommunikasjon. Beroligende yoga hjelper kroppen og hjerne til å falle til ro.

1. Foryngende mat: Aldring er en naturlig del av livet. Rett kosthold og fysisk aktivitet kan bremse aldringsprosessen. Fargen fiolett inspirer til forandringer, kreativitet, innsikt og fornyelse. Foryngende yoga frigjør angst, stress og gir bedre bevegelighet.
2. Energigivende mat: Stabil måltidsrytme gir stabil energi, matvarer som er energigivende er laks, vilt, egg, gul paprika, gule snittebønner, linser, gule pærer, gule epler, banan, sitron og ingefær. Energigivende yoga gir energi til hele kroppen, styrker hodet og gir god balanse.

Vestfold Bygdekvinnelag



Energigivende farge er gul, og den gir energi, konsentrasjon og styrker nervesystemet.

1. Kjærlighetsgivende mat: Kjærlighetsgivende mat er mat som stimulerer sanser, følelser og det sensuelle. Aktuell mat er eple, jordbær, løk, selleri, asparges, avokado, østers, kaviar, egg og sjokolade. Fargen er grønn som demper stress, vekst og styrker nervesystemet. Yoga åpner opp, styrker og løser opp stagnerte følelser.

Siv Henningstad har skrevet bok om temaet.

Alle foredragsholderene fikk en Godt Drikke bok i gave.

Bente Aas-Haug informerte om at det vil bli holdt to hjemmesidekurs.

Gjennestad 6. mars og Valby skole 20.mars.

Det er viktig beholde hjemmesiden, spesielt på grunn av at det er der folk søker når de er ute etter informasjon om laget.



Ref: Aud Moe *sekr*