



2025

**GODT
NYTT ÅR**



Hedmark

NYTT PROSJEKT I REGI AV NBK, LOKALLAG I HBK SØK!

FRILUFTSLIV OG INKLUDERING

Prosjekt «Frilutsglede og inkludering»

Målet for prosjektet er å styrke inkludering av kvinner med minoritetsbakgrunn og deres barn i bygda gjennom å tilby lavterskel aktiviteter i friluft.

Dette betyr ikke at aktivitetene er kun for denne gruppen. Aktivitetene skal være inkluderende og åpen for alle i bygda.

Lokallagene til Norges bygdekvinnelag har kort vei til naturen og kan nyte godt av nærområder som en flott arena for å drive fysisk aktivitet, sanking og bruk av naturens ressurser. Takket være frivilligheten og norsk dugnadsånd er det i de fleste lokalsamfunn i Norge godt tilrettelagt med stier, bål- og rasteplasser, mulighet for fiske, jakt og sanking av det naturen har å by på.

Det å få muligheten til å tilegne seg kunnskap om norsk friluftslivskultur og kompetanse om friluftsliv, er en god måte å bli inkludert på.

Deltagelse i fellesskapet gjennom friluftaktiviteter åpner mulighetene for alle til å oppleve mestring, tilhørighet og innenforskap.

Aktivitetene kan være sanking og bruk av naturens ressurser, fising, å lage mat på bål, hvordan drive friluftsliv i praksis for eksempel hvordan sette opp telt, hva slags utstyr er nødvendig, riktig påkledning i ulike sesonger, turmat, bruk av kniv og øks, opptenning av bål og lignende.

Formidling av friluftslivets regler og forsvarlig bruk av utmark vil også være en viktig del av aktivitetene. Med utgangspunkt i dette kan alle aktiviteter planlegges og gjennomføres som kurs.

Norges Bygdekvinnelag ønsker også bidra til økt bevissthet til bruk av naturens ressurser som for eksempel sopp, bær og ville vekster i den norske friluftslivskulturen.

Det skal være kostnadsfritt å delta i aktivitetene slik at flere kan delta uavhengig av personlig økonomi.

Tips til aktiviteter:

Mat og prat rundt bålet

Sanketur – sopptur, bærtur, sanke ville vekster

På oppdagelsestur langs elva

Å gå i gamle stier

Telttur i nærmiljøet

Lage mat ute Hovedside - Turmat.no

Aketur/Skitur

På oppdagelsestur i skogen

I tillegg kan dere søke om friluftaktiviteter knyttet til markering av Verden matvaredag 16. oktober 2025.

Her vil det være viktig å kombinere aktiviteten ute med fokus på turmat fra hele verden, bruk av norske matressurser, formidling av praktisk matkunnskap og inkludering.

Søk om prosjektstøtte

Lokallag kan søke økonomisk støtte til planlegging og gjennomføring av friluftaktiviteter. Støtten er på kr. 10 000,- pr. aktivitet. Disse skal gjennomføres i løpet av 2025 enten vinter, vår, sommer eller høst.

Vi oppfordrer alle til å være tidlig ute og søke om midler. Første lokallag til mølla! Prosjektinformasjon og søknadsskjema er tilgjengelig på vår nettside under knappen FRILUFTSGLEDE OG INKLUDERING.

Det inviteres til et digitalt informasjonsmøte den 28. januar 2025, kl.19-20. I løpet av 2025 vil det også bli arrangert webinarer med ulike temaer knyttet til prosjektet.

Støtten kan også brukes til å skaffe nødvendig utstyr som for eksempel gryte, bålpanne, telt, takke til bål, akebrett og lignende. Disse er utstyr som lokallaget kan ha glede av og gjenbruke i senere anledninger.

Kriterier for å få støtte

Aktiviteten må være åpen for alle med særlig fokus på å inkludere kvinner med minoritetsbakgrunn og deres familier.

Ta utgangspunkt i bygda.

Være lavterskel- det er et mål å få med både gamle og unge.

Ha innføring i hvordan drive friluftsliv i praksis.

Samarbeid

Lokallagene oppfordres til å samarbeide med andre frivillige organisasjoner og lag, BUA og Frivilligsentralen der de har det om gjennomføringen av aktivitetene.



Hedmark

Har dere husket å melde inn endringer i styret etter årsmøtet?

Nå har lokallag i vårt distrikt hatt Årsmøter og mange lag har fått nye medlemmer i styret, takk for at dere stiller dere til disposisjon, nye som gamle. Dere ER verdifulle.

MEN, Styret i HBK ser med bekymring på at en del lokallag sliter med å få ledere.

Det er ingen gunstig situasjon for våre lokallag.

Derfor er det viktig å huske følgende.

*Ingen leder er lik, alle er unike og alle har egen lederstil og ønsker for hvordan laget skal ledes.

*Nye tillitsvalgte skal ikke føle at de skal "drepes" med aktiviteter eller arrangementer. Det er viktig, særs viktig at alle får sjansen til å bidra der de kan og har mulighet.

*Det er alltid sittende styret som legger til grunn aktivitetsplan

*Det SKAL VÆRE gøy å være tillitsvalgt i lokallagene i HBK, DET SKAL IKKE VÆRE ET PLIKTLØP!

Ilgjen til alle dere som stiller, vi håper dere får ei strålende fin tid i styret i Lokallaget, med opplevelser og nye medlemmer i nettverket ditt.



**Så minner vi om fristene
for å sende inn ditt
forslag eller lokallagets
forslag til Årets lag og
Årets Ildsjel innen
01.02.25**

ÅRETS LAG 2024

ÅRETS LOKALLAG 2024 Frist til nominasjon er 01.02.2025 og gjøres til om-hbk@outlook.com Da er tiden inne for å nominere lokallaget sitt til Årets Lokallag. Kåringen skjer på Årsmøte til Hedmark Bygdekvinnelag og vinnerlaget videresendes til landsfinalen hos Norges Bygdekvinnelag, hvor premien er på hele 20000,- kr.

ÅRETS ILDSJEL 2024

ÅRETS ILDSJEL 2024 Hedmark Bygdekvinnelag. Personen dere i lokallaget ønsker å nominere må oppfylle deler eller alle av kriteriene: "Enkeltpersoner som bidrar positivt for lokallaget og lokalsamfunnet. Personen må ha bidratt i henhold til NBK.s politiske plattform for 2024: Det gode liv i levende bygder, Likestilling, inkludering mangfold. Mat, miljø og klima." Premien vil være inspirerende og motiverende for vinneren.



DIGITALE MØTER VÅREN 2025 I regi av NBK, bli med digitalt og få med deg inspirasjon, læring og nyheter.

**NBK inviterer til to møter digitalt den
nærmeste tiden:**

Januar

Tema: Om å søke midler til aktiviteter

Tid: Tirsdag 14. januar klokken 19.00-20.00

Sted: digitalt

Lenke: [Join the meeting now](#)

Arrangør: Norges Bygdekvinnelag

**Tema: Norge rundt med Norges Bygdekvinnelag –
BYGDEKVINNER, ENGASJEMENT og DRIVKRAFT.**

Tid: Onsdag 15. januar klokken 19.00-20.00

Sted: digitalt

Lenke: [Bli med i møtet nå](#)

Arrangør: Norges Bygdekvinnelag



SISTE SIDE HBK NYTT JANUAR 2025

*SØK MIDLER TIL NYTT
PROSJEKT

*NØYSOM FORTSETTER

*LEDERMØTE 25.02, INVITASJON
SENDT LEDERE.

*TA KONTAKT OM DET ER NOE
DERE VIL HA HJELP TIL, HAR
NOE PÅ HJERTET ELLER
ØNSKER BESØK.

*HUSK Å TAGGE OSS NÅR DERE
LEGGER UT NOE I SOSIALE
MEDIER.

HUSK ÅRSMØTE I ALVDAL

14.-15.03.25. Invitasjon og innkalling
kommer.

Ta i mot valgnemnda med åpne armer
når de ringer og spør om du vil ta på
deg verv for HBK, det er skikkelig

GØY!