

LOKALLAGS- SENDING

TIL LOKAL- OG
DISTRIKTSLAG
I NORGES BYGDEKVINNELAG

vår
2025



NORGES
BYGDEKVINNELAG

innhold

1 2

TIPS TIL GULL

Les om alle ressursene som finnes på bygdekvinnelaget.no

4

NYTT PROSJEKT

Friluftsglede og inkludering

8

STORTINGSVALG 2025

Vår hovedsak:
Beredskap

1 0

GUATEMALA

Bygdekvinnelagets arbeid med internasjonal solidaritet

1 6

ORGANISASJONSSKOLEN

Bli inspirert og les om kommende kurs

1 8

NORSKTRADISJONSMAT.NO

Hjelp oss å samle inn flere tradisjonsmat-oppskrifter!

2 0

NØYSOM

Oppdateringer fra vår store prosjektsatsing

2 6

OPPSLAGSTAVLA

Viktige ting å merke seg framover

2 8

HUSK!

Momskompensasjon



Norges Bygdekvinnelag

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

Forsidefoto: NØYSOM-aktivitet i regi av Østre Udnes Bygdekvinnelag

Understreket brødtekst inneholder lenker som er klikkbare i digital versjon.

LEDER



Aldri før har bygdekvinnelagets verdier og arbeidsoppgaver vært mer aktuell enn i dagens urolige verden.

Siden 1990 har 1.121.819 personer innvandret til Norge. 533.110 er kvinner, og de bor i våre lokalsamfunn. Bygdekvinnelagets oppgave er å åpne dørene, og invitere med. I 2025 skal flere av våre aktiviteter foregå utendørs. Et godt sted å bo for kvinnene er et godt sted å bo for barna. Å gå på tur er en norsk aktivitet, å kle seg riktig for å være ut i 5 kuldegrader krever kunnskap, å ha langrennsski på føttene for første gang krever ferdigheter, og hvorfor er sparken et viktig hjelpemiddel når det er glatt å gå – ja det må læres. Å lage mat på bålet er noe kvinner kan i hele verden. Bygdekvinne i Norge har nå mulighet til å lære mattradisjoner laget utendørs fra alle verdensdeler. Sammen gjør vi lokalsamfunnene våre bedre.

Hva er ditt mål for å redusere matsvinn i 2025? I år er mitt mål å redusere matsvinnet med 5 kilo. I Norge ble det kastet omtrent 85 kilo spiselig mat pr innbygger i 2020. På verdensbasis blir omtrent 1/3 av maten som produseres ødelagt eller kastet, samtidig som store deler av verden sulter. Jeg håper derfor at arbeidsplanene til lokallagene har mange aktiviteter som bygger opp under NØYSOM. Vi har et felles ansvar for å ta flere miljøvennlige og bærekraftige valg i hverdagen. På bygdekvinnelagets hjemmeside er det mange gode råd og tips til hvordan du kan redusere ditt matsvinn. Jeg inviterer alle medlemmene i bygdekvinnelaget til en felles matsvinndugnad.

Norges Bygdekvinnelag er en medlemsbasert demokratisk organisasjon. Vår styrke består i at vi har tydelige og dyktige tillitsvalgte med kunnskap, lyst og evne til fornying og utvikling av organisasjonen. I 2025 vil dere bli invitert til en medlemsundersøkelse som jeg oppfordrer dere alle til å svare på. På denne måten kan vi bli enda bedre på å tilrettelegge for medlemmene i Norges Bygdekvinnelag.

Mandag 8. september er det valgday for stortinget og sametinget. Som en frivillig organisasjon skal vi mobilisere for størst mulig gjennomslag for våre prioriterte saker opp mot alle partier slik at vi også framover kan fortsette å arbeide for vårt formål: Å samle kvinner som ser betydningen av aktive bygdemiljø og primærnæringene. Bruk innholdet i valgkamppakken - og bruk stemmeretten!

ANNE-IRENE MYHR
Leder i Norges Bygdekvinnelag



NYTT
PROSJEKT!

Stemningsfull samling i gapahuk da María Luisa Ramírez Vásquez og Aracelia Marroquín Ramírez fra vår partnerorganisasjon AMMID i Guatemala besøkte Tana Bygdekvinnelag.

FRILUFTSGLEDE OG INKLUDERING

2025 er Friluftslivets år, og Norges Bygdekvinnelag vil i løpet av 2025 inspirere til sterkere innsats for inkludering gjennom friluftaktiviteter, større bevegelsesglede og at flere ser de unike mulighetene i naturen rundt seg der de bor.

Friluftsliv er en viktig del av norsk kultur. Det er viktig at friluftaktivitet skal være like tilgjengelig for alle uavhengig av økonomi, kulturell bakgrunn, alder eller funksjonsevne.

For mange av våre nye landsmenn og -kvinner er friluftsliv et ukjent terreng. Samtidig kan friluftslivet og naturen være et unikt virkemiddel og en god inngang til inkludering og forståelse av det norske samfunnet. I tillegg kan deltagelse i friluftaktiviteter gi bedre helse, mer fellesskap, bedre kulturinnsikt og nye relasjoner. Med bakgrunn i dette og byg-

dekvinners kunnskap og erfaringer basert på tidligere prosjekter som Bygda i bevegelse, Tradisjonsmatskolen, Vår dag, KvinnerUT, Sammen for inkludering og Nøysom, er Norges Bygdekvinnelag en kompetent, solid og velegnet aktør til å arrangere inkluderende aktiviteter i friluft i bygdene.

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 friluft-

slivskultur 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.

AKTIVITETER

Aktivitetene kan være sanking og bruk av naturens ressurser, fiske, 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. Vår erfaring viser at denne kompetansen ofte er større blant andre kulturer enn den norske. Her kan vi gjennom prosjektet bidra til god utveksling av kunnskap og styrke 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
- Oppdagelsestur langs elva
- Å gå i gamle stier
- Telttur i nærmiljøet
- Lage mat ute (finn inspirasjon på turmat.no)
- Aketur / skitur
- Oppdagelsestur i skogen

I tillegg kan dere også søke om egen friluftaktivitet for å markere 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



Bli med på
digitalt informasjonsmøte om
prosjektet 28.
januar!

FRILUFTSGLEDE OG INKLUDERING

Prosjektstøtte

Lokallag kan søke økonomisk støtte til planlegging og gjennomføring av friluft-saktiviteter. 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 søknads-skjema er tilgjengelig på vår nettside under knappen **friluftsglede og inkludering**.

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.

SAMARBEID

Lokallagene oppfordres til å samarbeide med andre frivillige organisasjoner og lag, BUA og Frivilligsentralen der de har det om gjennomføringen av aktivitetene. Norsk Friluftsliv vil også være en aktuell samarbeidspartner.

Ta gjerne i bruk **informasjons- og veiledningsmateriell om friluftslivets år fra Norsk friluftsliv** som er fellesorganisasjonen for de 19 store frivillige friluftslivsorganisasjonene i Norge.

Les **mer om friluftslivets år** på Norsk friluftsliv sin hjemmeside.



STUDIEFORBUNDET KULTUR OG TRADISJON

Norges Bygdekvinnelag er tilknyttet Studieforbundet kultur og tradisjon, et studieforbund for frivillige organisasjoner som blant annet driver opplæring i folkelig kultur som husflid, håndverk, folkedans, teater, kystkultur, lokalhistorie og mye mer.

Alle lokallag som vil delta i prosjektet Friluftsglede og inkludering» oppfordres til å ta kontakt med Studieforbundet kultur og tradisjon og melde inn sine kurs. Lokallaget kan søke via en åpen nettsøknad som finnes på nettsiden til studieforbundet: **www.kulturogtradisjon.no**

Ta gjerne kontakt med studieforbundet kultur og tradisjon på **post@kulturogtradisjon.no** eller på telefon 61217759 for å få hjelp og veiledning til å melde inn kurs.

SPØR SOSAN!

Jeg er prosjektleder for denne satsningen. Ta vennligst kontakt med meg dersom det er noe dere lurer på, har lyst til å drøfte, forklare og avklare om prosjektet. Ring meg på tlf. 901 41 091 eller send meg e-post til sosan.mollestad@bygdekvinnelaget.no

Følg med på vår nettside bygdekvinnelaget.no. Her kommer snart løpende informasjon om prosjektet. I tillegg vil det bli utviklet materiell som plakater til bruk på sosiale medier.

Gleder meg til å høre fra dere!



Prosjektleder Sosan Asgari Mollestad

ER DERE ÅRETS LOKALLAG?

Prisen er på kroner 20 000,- og går til et lokallag som har gjort en god innsats i 2024. Send forslaget til deres distriktslag innen 1. mai 2025. Nærmere om kriterier og utfylling av skjema legges ut i **organisasjonsbiblioteket**. Årets lokallag vil bli kåret på inspirasjonsseminaret på Lillehammer 14.-16. november 2025.



Utdeling av prisen årets lokallag til Gossen Bygdekvinnelag. Foto: Helle Cecilie Berger

Årets lokallag 2023 gikk til Gossen Bygdekvinnelag og ble delt ut på årsmøte i Ålesund juni 2024.

For årets lokallag er mottoet: Trivsel i bygda – alle skal kjenne at de hører til.

På øya Gossen er det mange spennende aktiviteter som skjer - hele tida. Mange av aktivitetene er det bygdekvinnelaget som har «skylda» for. Lagbyggingen i Gossen Bygdekvinnelag er viktig.

I spissen står leder Kjellaug Urdshals som er en kløpper på organisering. Som en god leder er hun alltid flink til å løfte fram de andre.

– Det viktigste er alle ressursene vi har i laget vårt. Tenk på alle de fantastiske damene som bidrar til trivsel i laget. De bidrar med ideer og tar ansvar. Det er medlemmene våre som gjør hele Gossen Bygdekvinnelag til det fantastiske laget vi har, smiler Kjellaug.

Her kan du lese mer om Gossen Bygdekvinnelag og hvorfor nettopp de ble årets lokallag.

VÅR HOVEDSAK TIL STORTINGSVALGET: BEREDSKAP



Foto: Helle Cecilie Berger

Beredskap er grunnlaget for våre politiske saker i årets stortingsvalg.

Styrkingen skal oppnås gjennom politiske krav innenfor våre kjernesaker. Bygdene skal stå bedre rustet. Stikkordene er:

- trygge lokalsamfunn
- praktisk matkunnskap
- bedre folkehelse

Sentralt i Norges Bygdekvinnelag har vi tenkt på og jobbet med Stortingsvalget 2025 siden i fjor høst. I dagens urolige verden med krig i Europa, har vi alle sett hvordan sivilsamfunn er og kan bli sårbare.

Vi ønsker å styrke lokalsamfunnene. Da er det viktig at alle er inkludert. Der har vi god erfaring gjennom flere år. Vi må også ruste oss innenfor matkunnskap på norske råvarer, og vi må mestre å lage og lagre næringsrik mat.

Norges Bygdekvinnelag vil styrke beredskapen gjennom disse sakene:

Trygge lokalsamfunn gjennom inkludering og mangfold
Frivillig sektors rolle må synliggjøres i integreringsloven, organisert lokalt med økonomisk grunnlag for langsiktig samarbeid

Praktisk matkunnskap i skolen

Mat og helse må gis et løft med flere undervisningstimer og kompetansekrav for lærere som underviser i faget

Gratis skolemåltid til alle

Betydningen er godt dokumentert. Stikkordene er blant andre folkehelse, skolemiljø og like muligheter for alle.

Norges Bygdekvinnelag vil utforme en valgpakke. Der kommer det mer om våre prioriterte saker, bakgrunn, argumenter og forslag til tiltak for lokallag og distriktslag for å øke muligheten for gjennomslag.

NÅ KAN DU STRIKKE

BYGDEKVINNE- JAKKA



Foto: Helle Cecilie Berger

Endelig er den her! Oppskriften på jakkevarianten av bygdekvinnegenseren, vinneren av Bygdekvinnelagets strikkekonkurranse, har vært etterspurt lenge. Nå kan du finne den på bygdekvinnelaget.no.

Oppskriften kommer i størrelsene fra S til 7XL, og kan akkurat som Bygdekvinnegenseren strikkes i mange ulike fargekombinasjoner. Så her er det bare til å slå seg løs med dine favorittfarger!

Her finner du oppskriften på bygdekvinnejakka og alle de andre vinnerne av strikkekonkurransen..



SNART VERVEUKER!

Er dere klare for årets verveuker? Som alltid har vi et ekstra fokus på verving av nye medlemmer i ukene 5, 6 og 7. I denne perioden oppfordrer vi hele organisasjonen til arrangere arrangementer og aktiviteter som er spesielt godt egnet for å tiltrekke seg nysgjerrige sambygdinger og potensielle nye bygdekvinner.

Følg med på epost og bygdekvinnelaget.no for plakater og sosiale medier-materiell til årets verveuker. Disse kan du som alltid finne siste versjon av under organisasjonsdokumenter. Husk også å bestille vervebrosjyrer!

Vi gleder oss til å ønske mange nye medlemmer velkommen i Norges triveligste kvinnefelleskap.



Foto: Skatval Bygdekvinnelag



September 2024 inviterte Norges Bygdekvinne­lag og Utviklingsfondet María Luisa Ramírez Vásquez og Aracelia Marroquín Ramírez fra partnerorganisasjonen vår AMMID til Norge. Her besøker de Tana Bygdekvinne­lag. Foto: Sosan Asgari Mollestad.

GUATEMALA

*GI ET
BIDRAG!*

Internasjonal solidaritet har alltid vært viktig for Norges Bygdekvinne­lag. De siste årene har vi samarbeidet med Utviklingsfondet for å bedre Mayakvinnenes kår i høyfjellet i Guatemala.

Gjennom dette samarbeidet har vi blitt godt kjent med kvinneorganisasjon AMMID i Guatemala. Bygdekvinner har vært på besøk i Guatemala og i høst var det Norges Bygdekvinne­lag som var vertskap for María Luisa Ramírez Vásquez og Aracelia Marroquín Ramírez. Begge representer AMMID.

I februar 2025 reiser syv bygdekvinner på medlemstur til Guatemala. Følg med på Facebook og Instagram og få et lite innblikk i deres opplevelser.

Norges
Bygdekvinne­lag
støtter kvinnene i
Guatemala og oppfordrer
lokallagene til å bidra i
arbeidet.

Kontonummer: 93651867841

I 2024 nådde vi sammen
målet om å samle 150 000
til prosjektet i Guatemala.
Tusen takk til dere alle.

TIPS TIL GULL

på bygdekvinnelaget.no

Organisasjonsbiblioteket

I **organisasjonsbiblioteket på nettsiden** har vi samlet det lokallag og distriktslag trenger av materiell til å styre laget.

Under seksjonen **Nasjonale prosjekter og aksjoner** har vi samlet alt dere trenger for å gjennomføre aktiviteter som for eksempel Tradisjonsmatskolen, Bruk hele dyret og Spis norsk bygg, med flere.



Vi fyller hele tiden på med nytt materiell vi har utformet for nye aktiviteter i laget. De to siste lokalutsendingene med vedlegg vil du alltid finne i **lokallagsutsendinger**.

Vi har lagt inn **brukermanual** til medlemsregisteret under seksjonen **Medlemsregister**.

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



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.

Under **Styringsdokumenter** finner du blant annet bygdekvinnelagets vedtekter, strategi, arbeidsplan, politiske plattform og årsmeldinger.



Foto: Camilla Nanseth / Nanseth Media Web

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.

Nytt i år er at det nå ligger en presentasjon fra kurset **«Ny som tillitsvalgt i lokallaget»**.

Nye prosjekter

På forsiden til bygdekvinnelaget.no kan du finne ut mer om våre pågående prosjekter. Her har vi laget en egen side om **NØYSOM** og **Friluftsglede og inkludering**. Du kan også gå videre til **norsktradisjonsmat.no**.

Faste menypunkter

I de faste menypunktene øverst på forsiden til bygdekvinnelaget.no kan du finne fram til mye viktig informasjon. **Her melder nye medlemmer seg inn**. Vi har også lagt inn en presentasjon av **hvem vi er i bygdekvinnelaget**. Der finner du også tips til aktiviteter for lokallag, hvilket politiske engasjement bygdekvinnelaget har og hvilke medlemsfordeler vi kan tilby medlemmene våre.

Videre i menypunktene 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.



Bygdekvinnelaget på YouTube

Det er mange fine filmer som kan være nyttige på medlemsmøter i **bygdekvinnelagets YouTube-kanal**.

Her finner dere blant annet en presentasjon av hva bygdekvinnelagene Akkarfjord, Bjerkreim, Romedal, Snertingdal, Solum, Gossen, Nordre land og Ramnes i praksis mener og gjør for å fremme bærekraftig matkunnskap. Denne kan egne seg godt for inspirasjon og diskusjon i eget lag.

Vi har også laget en video der vi forklarer **hvorfor det er sunt å spise norsk bygg**. Videoen kan egne seg godt som bakgrunn for å ta opp temaet i eget lag.

Andre videoer vi har delt på YouTube og som kan være aktuelt når våren kommer er **hvordan støpe lekert fuglebad i sement**. Dette er Kråkstad Bygdekvinnelag eksperter på og deler gjerne sin kunnskap med flere bygdekvinner.

Er du interessert i lære spansk har vi også laget et **nybegynnerkurs for våre medlemmer** som skal på medlemsreise til Guatemala. Kursene er tilgjengelig for alle.

Fra **Hedmark Bygdekvinnelags YouTube-kanal** kan vi tipse om de fire inspirerende og informative filmene «Takkebakst fra Hedmark og Hele Væla», med blant annet **Hvordan lage Trysilstump**.

Sist, men ikke minst: alle **instruksjonsvideoene til Norsk Tradisjonsmat** finner du **her**.



Fra Verdens kuleste dag 2024. Foto: Cesilie Aurbakken

TIPS

til deg som er nettre- daktør i distriktslaget

Et inspirerende eksempel fra sosiale media

Sist høst presenterte Østfold Bygdekvinnelag alle sine lokallag på Instagram og Facebook. Sånn skal det gjøres, sa vi på kontoret entusiastisk til hverandre. Hver uke delte distriktsstyret fine bilder fra et av sine lag sammen med lettfattelige, morsomme og interessante fakta om laget.

Postene hadde en fin stoppeffekt og gjorde oss nysgjerrige på å finne ut mer. Under er et utdrag fra posten om Marker Bygdekvinnelag.



Dette er Marker Bygdekvinnelag

Marker er et ungt lag med gamle røtter. Marker bygdekvinnelag ble etablert i 2018 ved sammenslåing av kommunens to lag, Rødenes Bygdekvinnelag stiftet i 1937 og Øymark Bygdekvinnelag stiftet i 1938. Laget har ca. 30 medlemmer.

De har månedlige møter med forskjellige temaer - det kan være interessante foredrag eller besøk. De to lagene hadde forskjellige møtedager, så det veksles mellom onsdager og torsdager.

De serverer lunsj til 4 klasse på Marker Skole en vinterdag i januar hvert år og forteller litt om sunn mat og viktigheten av å tenke på hva man spiser. Kommunens 3 barnehager får bruke kr 500 til valgfrie frø og annet utstyr som trengs for at noe skal gro.

Laget har egen vevstue. Vevstua holder til på Marker Ungdomsskole Skole og er åpen hver tirsdag og torsdag fra 9-14.



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.

Bygg kompetanse med organisasjonsskolen

Landsmøtet i Norges Bygdekvinnelag vedtok i 2024 at vi skulle styrke vår organisasjonskompetanse og fungere godt og nyttig sammen som en treledet organisasjon. Dette arbeidet er vi i full gang med gjennom kurs og opplæring og en tydeligere beskrivelse av hva som skal være distriktsstyrets rolle, ansvar og funksjon.

Det er viktig å etablere gode rutiner for årlig deltagelse og gjennomføring

av kurs. Et godt råd er derfor å legge årshjulet inn i arbeidsplanen til lokallag og i distriktslaget årlig.

Nytt i 2024 var kurset for **nye tillitsvalgte i lokallagene**. Dette vil bli arrangert årlig etter årsmøtene i lokallagene.

Alle kursene ligger tilgjengelig for bruk på **organisasjonsbiblioteket** under organisasjonsskolen.

ORGANISASJONSSKOLEN

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

Organisasjonsskolen og tilhørende veiledningsshefte finner du på bygdekvinnelaget.no under **organisasjonsbiblioteket**.

Nordland Bygdekvinnelag arrangerte organisasjonskurs



Foto: Nordland Bygdekvinnelag

Vi var 10 motiverte og fokuserte damer som virkelig satte organisasjonsarbeid på vår dagsorden. Mye ble diskutert og mye ble lært bort, og mye nytt ble skapt!

Vi i Nordland bygdekvinnelag anbefaler alle, både distriktslag og lokallag å gjennomføre dette i lagene. Det skiftes jo ut damer i de ulike vervene årlig, noen går og nye kommer. Da er det nødvendig med opplæring og kunnskapsbygging.

Vi var ikke mange, noe som faktisk var positivt fordi da ble det tid og rom for gode og lange diskusjoner.

Vi begynte rolig med Hjertetimen, med oppskrift på hekla hjerter. Dette satte skapergledden i sving, og alle damene tok utfordringen.

Distriktsstyret ønsker å takke dere som prioriterte å komme, dere gjorde helga god.

Kurs- årshjulet

Til høyre ser du hvilke kurs som skal gjennomføres i første halvdel av 2025 og hvem som har ansvaret for disse. Distriktslag og lokallag setter selv dato for de kursene de har ansvar for.

[Hele årshjulet finner du her.](#)

MÅNED	KURS	ANSVARLIG
Januar	1. Organisasjonsskolen Tema 1: Om Norges Bygdekvinnelag Tema 8: Verving	Lokallaget
	2. Organisasjonsskolen Tema 2: Lokallagsstyret Tema 3: Styremøter og styrearbeid Tema 4: Økonomi	Distriktsstyret
	3. Hvordan og hvor søke midler til aktiviteter	Sentralt
Februar	1. Organisasjonsskolen Tema 7: Synlighet og politikk Tema 9: Inkludering og mangfold	Sentralt
Mars		
April	1. Digitalt introduksjonskurs for alle nye tillitsvalgte med bakgrunn i organisasjonsskolen	Sentralt
	2. Tema 11. Medlemsregister	Sentralt
Mai	1. Digitalt kurs for valgmenndene i lokallagene	Distriktsstyret
	2. Organisasjonsskolen Tema 3: Styremøter og styrearbeid	Sentralt

Kommende kurs i regi av Norges Bygdekvinnelag

ALLE KURS SKJER PÅ TIRSDAGER
FRA KLOKKEN 19 TIL 20.

FEBRUAR

Tema: Synlighet og politikk

Tid: Tirsdag 18. februar kl 19.00-20.00

Sted: [Digitalt - lenke her.](#)

Tema: Inkludering og mangfold

Tid: Tirsdag 25. februar kl 19.00-20.00

Sted: [Digitalt - lenke her.](#)

APRIL

Tema: Bruk av medlemsregisteret

Når: Tirsdag 8. april kl 19.00-20.00

Sted: [Digitalt - lenke her.](#)

Tema: Introduksjonskurs for nye tillitsvalgte i distriktsstyret

Tid: Tirsdag 22. april kl 19.00-20.00

Sted: [Digitalt - lenke her.](#)

MAI

Tema: Økonomistyring i laget

Tid: Tirsdag 6. mai kl 19.00-20.00

Sted: [Digitalt - lenke her.](#)

Tema: Styrearbeid og styremøter

Tid: Tirsdag 13. mai kl 19.00-20.00

Sted: Digitalt

SEPTEMBER

Tema: Kick-off i valgmenndsarbeid

Tid: Tirsdag 9. september kl 19.00-20.00

Sted: [Digitalt - lenke her.](#)

Oppdatert oversikt over kommende arrangementer med møtelenker finner du alltid på siden [arrangementer](#) på bygdekvinnelaget.no.

NORSKTRADISJONSMAT.NO

Hjelp oss å samle inn flere tradisjonsmatoppskrifter!

Norsktradisjonsmat.no er en nettside alle vi bygdekvin-
ner bør være stolte
av. Tenk at vi sam-
men har greid å samle inn over
1000 oppskrifter på tradisjons-
mat fra hele landet. I vår jobber
vi med å lage nettsiden enda
bedre. Den skal bli mer bruker-
vennlig og med mer innhold.

Nå drømmer vi om å fylle
norsktradisjonsmat.no med
enda flere gode oppskrifter
fra våre lokalsamfunn. Derfor
håper vi dere bygdekvin-
ner kan hjelpe oss med å samle inn enda

flere tradisjonsmatoppskrifter
som vi kan legge ut på nettsiden.

Det kan være småretter, takke-
bakst, tilbehør, middag, dessert
eller kaker. Flott om det er med
mengdeangivelser, framgang-
småte og litt om historien bak
oppskriften, om dere kjenner
til den.

Har dere et bilde av retten, vil
vi være utrolig takknemlig for
det også.

Send oppskrifter til e-post:
helle.berger@bygdekvinnelaget.no.





Foto: Jon Marius Nilsson

NØYSOM

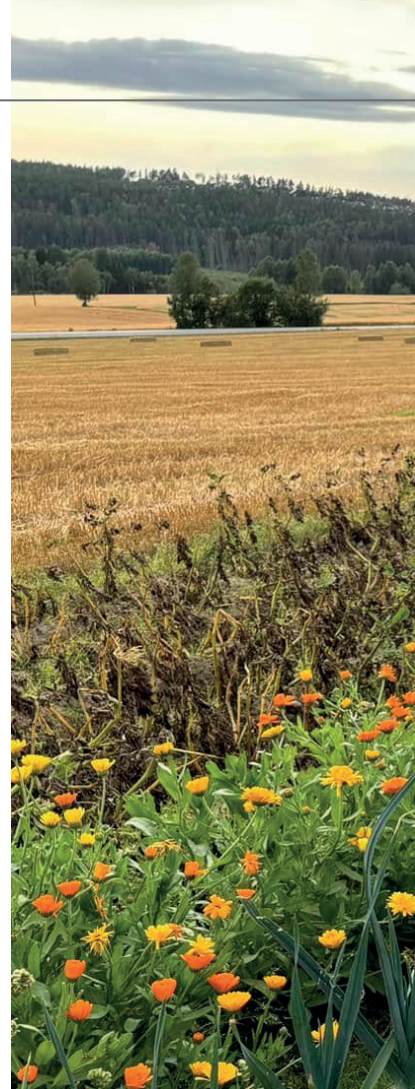
Prosjektet NØYSOM er i full gang. Interessen for å delta i prosjektet har vært stor fra lokallagene, så potten til aktivitetsmidler er dessverre tom.

Alle lag som vil delta i NØYSOM er likevel hjertelig velkomne til det. Om lag vil søke om økonomisk støtte kan en søke midler fra Studieforbundet kultur og tradisjon, kommunen, den lokale banken, fylkeskommunen, eventuelle kommunale midler til miljø- og bærekraftstiltak eller

andre som gir ut prosjektmidler. Husk også at en kan opprette samarbeid med andre.

På nettsiden til Norges Bygdekvinnelag finner dere mye god informasjon om prosjektet og hva dere kan gjøre av aktivitet i lokallaget for å bidra til et mer bærekraftig samfunn.

Utover våren 2025 vil det bli invitert til webinarer for alle medlemmer hvor vi setter fokus på temaene i prosjektet NØYSOM. Så følg med.



Bilder fra NØYSOM-kurs i regi av Eidsvoll Bygdekvinnelag





Østre Udenes Bygdekvinne­lag et av lokallagene som har gjennomført nydelige aktiviteter for barn og unge i hvordan dyrke sine egne grønnsaker.

De startet med såkurs på en magisk april­kveld i 2024. Her ble det sådd gulrøtter i melke­kørtong, kål, tomater, chilli og salater. Så fikk alle deltakere med seg hjem en solbærbusk, luftløk, jordskokk og en agurkplante til å plante ut hjemme hos seg selv.

En måned senere ble deltakerne samlet igjen for å plante ut i kjøkken­hagen det de hadde sådd tidligere. Poteter ble satt i jorda og Eva Øvren fra Østre Udenes lokallag fortalte om hvordan en kan så rett i jorda. Eva forteller at satt alle barna som tente lys.

Så kom høsten og Eva ba barn og foreldre om å komme å bli med på inn­høstingen.

Grønnsaks­landet bugnet nå av grønnsaker. Noe kunne høstes, og noe måtte få gro videre.

Men til slutt fikk de fylle bøttene med kålrot, gulrot, rødbeter, løk, urter og poteter. Stor un­dring over biller, mark og småle poteter. Eva hadde forberedt rødbetesuppe og «verdens beste» potetsuppe - ifølge barna.

Det hele ble avsluttet med nydelig gulrot­kake, hjemmelaget saft og overrekking av kurs­bevis. Takk til Østre Udenes Bygdekvinne­lag for en enestående innsats og til Eva som deler av sin kunnskap.

Gjennom slike aktiviteter er bygdekvinne­lagene med på å bygge kunnskap og skape inneresse blant barn og unge om hvor maten kommer fra, og hvordan vi kan lage mat fra bunnen av med grønnsaker vi kan dyrke selv. Slik er vi også med på å forbygge matsvinn.



Et glimt fra Verdens kuleste dag 2024.
Foto: Cesilie Aurbakken.

Bruk av MEDLEMSREGISTERET

Som tillitsvalgt i lokallaget har du tilgang til ditt lokallag i medlemsregisteret. Her kan du følge med på innmeldinger, utmeldinger og hvem som har betalt medlemskontingent (saldoliste) i lokallaget ditt.

Det er lurt å gjøre det til en vane å sjekke medlemslistene med jevne mellomrom.

- Medlemsregisteret er tilgjengelig på «Min side» på www.bygdekvinnelaget.no

- Grunnet personvernforordningen (GDPR) er det viktig at lister som en henter ut fra registeret slettes eller makuleres etter bruk, og ikke deles utenfor organisasjonen.

- Tillitsvalgte kan selv oppdatere verv i lokallaget – se menyen «Verv». Dette er viktig å holde i orden slik at lokallagets tillitsvalgte får

informasjon og utsendinger fra alle ledd i organisasjonen.

- «Min side» er tilgjengelig for alle medlemmer. Men det forutsetter at det vi har registrert riktig e-post adresse i registeret. Hvert enkelt medlem er ansvarlig for at egne personopplysninger stemmer. Send mail eller ring dersom du ikke kommer inn grunnet feil i medlemsregisteret.

- Det ligger veileder for bruk av medlemsregisteret på bygdekvinnelaget.no --> Organisasjonsbibliotek --> Medlemsregister

Administrasjonen inviterer til kurs i bruk av medlemsregisteret utover i året – se egen kalender.

Har du spørsmål, ta kontakt med Marte Gjestvang Olimb 22 05 48 15 eller post@bygdekvinnelaget.no.



Marte Gjestvang Olimb er klar til å hjelpe deg med medlemsregisteret. Foto: Emma Gerritsen

MEDLEMSKONTINGENT



Foto: Eidsvoll
Bygdekvinneklubb

Medlemskontingentfaktura for 2025 sendes ut i slutten av januar. Denne sendes til alle medlemmene på SMS med link til «Min side» for betaling.

Medlemskontingenten for ordinært medlemskap er 788 kroner, og for alle under 40 år er den 395 kroner.

Kontingenten kan betales enkelt ved å gå inn på bygdekvinnelaget.no. Trykk på knappen «Min side» og logg inn. Her vil du, som nytt av året, kunne logge inn enten med Vipps eller gjennom registrert e-post og passord som tidligere. Gå deretter til mine fakturaer og betal med kort eller Vipps.

Kontingentkravet blir også sendt på e-post. Om medlemskontingenten ikke blir betalt via Min side eller faktura på e-post, sender vi

fakturaen i posten. Det er viktig at en skriver inn riktig KID-nummer ved betaling av faktura, slik at betalingen din kobles mot rett medlemsnummer.

Tips: På neste møte i lokallaget gå gjerne igjennom hvordan kontingenten kan betales via «Min side».

Har du spørsmål rundt betaling av kontingenten, ta kontakt med Marte Gjestvang Olimb på telefon 22 05 48 20 eller på e-post: post@bygdekvinnelaget.no

Fra 20. august og ut året vil alle nye som melder seg inn få resten av 2025 og hele 2026 inkludert i kontingentprisen. En er ikke ordentlig medlem før kontingent er betalt, så det forutsetter at medlemmet betaler ved innmelding. Dette er et supert tilbud å gi nye medlemmer under Bygdekvinneuka i august 2025.

HUSK:
du kan enkelt betale
kontingenten på
min side

Nettbutikken



Vi selger flere fine produkter **i nettbutikken vår på bygdekvinnelaget.no.**

I tillegg tilbyr vi vervebrosjyrer og bladet Bygdekvinner gratis til lokallag som ønsker å bruke dette til promotering ved arrangement, kun mot porto som en får faktura på i etterkant.



VI HAR BLANT ANNET DISSE PRODUKTENE FOR SALG:

Svart forkle med brodert logo:
Kroner 380,- (pluss porto)

Handlenett i lyseblå eller natur:
Kroner 150,- (pluss porto)

Pins:
Kroner 50,- (pluss porto)

For bestilling ta kontakt med Marte Gjestvang Olimb på post@bygdekvinnelaget.no eller ring 22 05 48 15.

Oppslagstavla

Inspirasjonsseminaret 2025

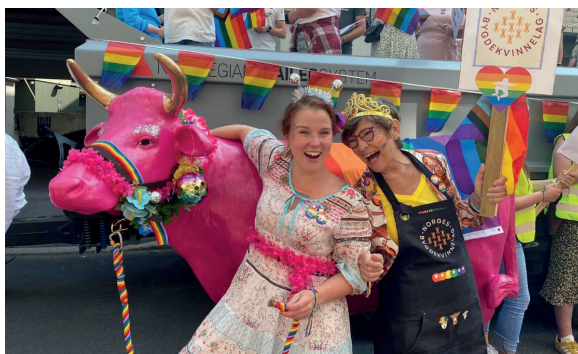


Sett av datoen og bli med på Bygdekvinnelagets inspirasjonsseminar på Lillehammer 14.-16. november 2025.

Seminaret 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.

Pride

De siste årene har Norge Bygdekvinnelag deltatt på Pride parade i Oslo. Dette er en fin anledning til å markere at vi er en organisasjon med plass for alle og at vi er for likeverd og feirer kjærligheten og mangfoldet. I år går paraden av stabelen 28. juni 2025. Norges Bygdekvinnelag vil være til stede. Vi oppfordrer alle lokallag til støtte opp under og være med på lokale arrangementer rundt om i landet.



Meld inn kurs!

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.



Fra NM i potetskrelling 2024

NM i potetskrelling

Det blir NM i 2025 også. Finaledato i oktober kommer etter hvert. Men er ditt lokallag eller distriktslag klar for å være med på kvalifiseringen, er det er bare å melde inn til Hedmark Bygdekvinne­lag ved Oddrun Merete Rosvoll Sagevik: OM-HBK@outlook.com

Vervebrosjyrer



Vi har vervebrosjyrer på både bokmål og nynorsk. Vervemateriell bestilles hos post@bygdekvinne­laget.no

Dyrskun

Dyrskun i Seljord i Telemark ønsker velkommen 12.-14. september 2025. Dyrskun er Norges største møteplass for mat og landbruk, handel og politiske debatter, foredrag og rotekte opplevelser. Hvert år er Telemark Bygdekvinne­lag på plass med flotte aktiviteter som viser hva de og Norges Bygdekvinne­lag står for. For mer informasjon, ta kontakt med leder Laila Glittenberg Moen: telemark.bygdekvinne­laget@gmail.com

Bygdekvinne­nes HJELPETELEFON

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



Liv Grøtte.

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.

Ta kontakt med psykolog Tone Hansen på telefon for livsmestring eller advokat Liv Grøtte på juridisk hjelpe­telefon for gode råd.

RING BYGDEKVINNE­NES HJELPETELEFON

Livsmestring:
Psykolog Tone Hansen
475 15 940 (Ring
onsdager mellom 18-
19 for a avtale tid for
samtale)

Juridisk hjelp:
Advokat Liv Grøtte 995
15 118



Tone Hansen.

Søk om MOMSKOMPENSASJON

Momskompensasjonen er viktig for både Norges Bygdekvinnelag sine lokallag, fylkeslag og sentralt, og vi oppfordrer alle til å sende inn søknad til å sende søknad og få igjen penger til aktivitet i laget.

For året 2023 har lokallag og distriktslag fått tilbakeført i alt kroner 1 712 879 fordelt på 259 lag. Tallene vitner om vekst i aktiviteter og at flere lag nå benytter seg av ordningen. Det er bra. Kompensasjonen for 2023 blir utbetalt i begynnelsen av januar 2025.

Skjeldstadmark Bygdekvinnelag var det lokallaget som fikk mest tilbake med i alt kroner 32 841. Rogaland Bygdekvinnelag var det distriktslaget som toppet med 68 885. Dette vitner om mye aktivitet og moro i lagene.

Alle lag som skal søke om momskompensasjon må være registrert i enhetsregisteret og Frivillighetsregisteret med eget organisasjonsnummer. Det er helt gratis å stå i Frivillighetsregisteret og det er enkelt å registrere seg.

Norges Bygdekvinnelag samler inn og sender alle søknadene om momskompensasjon til Lotteri- og stiftelsestilsynet.

Vi legger ut informasjon på bygdekvinnelaget.no, og sender ut informasjon om momskompensasjonen og søknadsprosessen på e-post, i slutten av april 2025. Endelig frist for søknad om momskompensasjon for 2023 er 15. juni 2025.

Kontakt: Astrid Seime, tlf. 908 72 411 eller astrid.seime@bygdekvinnelaget.no



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**



www.bygdekvinnelaget.no