

Styret i HBK :

Leder:	Kirsten E. Landsverk Lågendalsveien 2260 3282 Kvelde	Mobil: 91 16 68 80 E-post: ki-land@online.no
Nestleder	Eva Lofstad Skåtanlia 25 3282 Kvelde	Mobil: 95217466 E-post:
Styremedlem	Ann Karin Grimholt Lofstadveien 57 3277 Steinsholt	Mobil: 97 73 47 90 E-post: akgrimho@online.no
Styremedlem/ Kasserer	Kari R. Wierød Hedrumveien 3223 3282 Kvelde	Mobil: 92 03 09 29 E-post: kari.roisgard.wierod@hotmail.com
Styremedlem/ Sekretær	Elise Tolsrød Hedrumveien 2601 3282 Kvelde	Mobil: 40624407 E-post: etolsrod@gmail.com
Varamedlemmer	1.Lillian Nilsen 2.Kari H. Kleindienst 3.Herborg Bårnes	
Revisorer	Aud E.Moe Anne Hvarnes Nordkvelle	
Valgkomité	Elin Grimholt Torild Sønsthagen Gerd S. Utklev	



Hvarnes



Stiftet 1938

2026



Møteplass for aktive kvinner.

Trimtilbud i Hvarnes 2026

Spinning i Hvarneshallen hver tirsdag kl.19 - 20, hver torsdag 18.30 - 19.30
 Anbefaler å følge med på Facebook siden til Hvarnes Spinning, da det plutselig kan bli satt opp ekstra-timer. Hver onsdag spinning kl.10 - 11
 Tilbudet gjelder fram til påske og starter opp igjen på høsten.
 (Treningen er lagt opp slik at alle kan klare å være med - lett kondisjons- og styrketrening til musikk.
 Du bestemmer selv hvor hardt du ønsker å ta i. Husk å ta med drikke! Vel møtt!!)
 Gåtturer hver onsdag vår og høst, følg med på Hvarnes Idrettslag's facebook side.
 Det er 7 merkede turstier som er der hele tiden, informasjonsbrosjyre finnes på
 Hvarnes Bygdekvinnelag's hjemmeside, klikk på Turstier i Hvarnes.

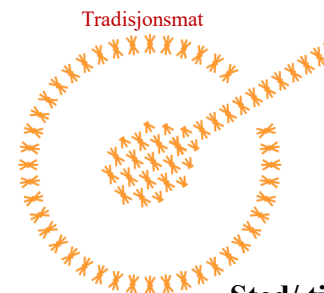
<http://bygdekvinnelaget.no>

Følg oss på : <https://www.facebook.com/>





	Sted/ tid	Vertinner
5. Januar: Quiz v/Mette Utklev <i>Utlodning</i>	Fredheim kl.19.00	Anne H. Nordkvelde Ann Karin Grimholt
2. Februar: 1.hjelp (Enkel førstehjelp til hverdagsbruk) v/ Jan Vetle Andresen <i>Utlodning</i>	Fredheim kl.19.00	Torild Sønsthagen Gerd S. Utklev
2. Mars: Helse– fysioterapeut Jørgen E. Bringedal <i>Utlodning</i>	Fredheim Kl. 19.00	Elise Tolsrød Lillian N. Hustuft
7. april: Beredskap Nærmere info kommer <i>Utlodning</i>	Fredheim Kl. 19.00	Kari Wierød Aud Moe
4. mai: Avleggerauksjon	Fredheim Kl. 19.00	Elsa Ødegaard Elin Bergene



	Sted/ tid	Vertinner
Juni: Sommeravslutning <i>Nærmere info kommer senere.</i>		Styret
7. September: Vi besøker Camilla i Holtebygda	Fredheim Kl. 19.00	Herborg Bårnes Anne Lise Gavelstad
5. Oktober: Årsmøte <i>Utlodning</i>	Fredheim Kl. 19.00	Kari H. Kleindienst Signe Lofstad
2. November: Bøker til leselyst. Besøk fra Larvik Bibliotek <i>Utlodning</i>	Fredheim Kl. 19.00	Reidun Ragnhildrød Jorunn Hvarnes
7. desember: Julemøte <i>Alle har med en gave, maks pris kr.100</i>	Fredheim Kl. 19.00	Styret



Hvorfor gjenbruk er fornuftig

Gjenbruk handler i bunn og grunn om å få mer verdi ut av det vi allerede har, i stedet for å bruke ressurser på å lage noe nytt. Det er ikke bare et miljøargument – det er også et spørsmål om økonomi, kvalitet og sunn fornuft.

1. Ressursene varer lenger

Alt vi produserer krever råvarer, energi og tid. Når vi gjenbraker, utsetter vi behovet for å hente ut nye ressurser. Det betyr mindre belastning på naturen og mindre avfall som må håndteres.

2. Det sparer penger

Gjenbruk er ofte billigere enn å kjøpe nytt. Enten det gjelder klær, verktøy, møbler eller maskindeler, så kan man få mye kvalitet for en brøkdel av prisen.

3. Eldre ting er ofte bedre laget

Mye av det som ble produsert før, spesielt innen mekanikk og verktøy, er laget for å vare. Å gi slike ting nytt liv er ofte smartere enn å kjøpe moderne engangsprodukter.

4. Det reduserer avfall

Mindre avfall betyr mindre behov for forbrenning og deponi. Det er en direkte gevinst for miljøet – og for lokalsamfunn som slipper å håndtere unødvendige mengder søppel.

5. Det skaper kreativitet og stolthet

Gjenbruk åpner for smarte løsninger: reparere, oppgradere, bygge om, eller bruke ting på nye måter. Det gir en egen tilfredsstillelse å få noe til å fungere igjen.

6. Det er en del av et mer robust samfunn

Når vi blir flinkere til å ta vare på ting, reparere og gjenbruke, blir vi mindre sårbare for prisøkninger, leveringsproblemer og knapphet på materialer.

