Kvinner & Familie

Nr. 3/2026

Norges Kvinne- og familieforbund

MEDLEMSBLAD FOR NORGES KVINNE- OG FAMILIEFORBUND



Totalforsvarsåret 2026 – Hvorfor et totalforsvarsår?

Prinsesse Astrid til minne

Skolemat – fra vedtak til tallerken

Høstseminar 2026



Forsidefoto: Christel, Pixabay

Kvinner & familie
Nr. 3-2026
140. årgang - Grunnlagt 1887

Redaktør
Lene Søgaard Gloslie
Utgiver:
Norges Kvinne- og familieforbund
Storgata 11, 0155 Oslo
Telefon: + (47) 22 47 83 80
E-post: post@kvinnerogfamilie.no
Annonser:
post@kvinnerogfamilie.no
Abonnement:
Kan bestilles hos utgiver:Kr 150,- pr. år.
Medlemmer av forbundet får bladet gratis
Design:
cathrine@xide.no
Trykk: Trykk: X-IDE AS,
Telefon 951 05 900
Adressering: Mailbroking
Opplag: 1800
Redaksjonsrådet:
Julie Hvidsten Helgesen
julie@kvinnerogfamilie.no
Trine Berg Fines
tbfines@online.no
Bodil Irene Berge Nervik
bodil.nervik@icloud.com
Randi Helen Almskår
randiha1975@gmail.com
Lene Søgaard Gloslie
redaktor@kvinnerogfamilie.no

Frist for stoff: 20. januar 2027
Ettertrykk og kopiering av
Kvinner & families stoff og annonser
er ikke tillatt uten etter avtale.
ISSN NR: 1891 - 7992
ISSN NR trykt utgave:1500 - 3000

Norges Kvinne og familieforbund

Hensikt: Styrke familiens posisjon gjennom tiltak som gir tid og mulighet til omsorg for hverandre.
Visjon: Anerkjennelse av kvinners ulike valg gjennom livsfaser. Verdsetting av familien som bærebjelke i utviklingen av et godt samfunn.

K&F er tilsluttet:
Associated Country Women of the World (ACWW)
Norsk TotalforsvarsForum (NTF)
FOKUS Forum for Kvinner og Utviklings-spørsmål
FN Sambandet, Frivillighet Norge, Debio, Studieforbundet næring og samfunn.



Leder

Julie Hvidsten Helgesen
Forbundsleder

Kjære medlem

Hva skal til for at et barn får en god skoledag? Hva gjør at noen våger å komme på sitt første møte i et lokallag? Og hvem stiller opp når hverdagen plutselig blir vanskelig? Dette er ulike spørsmål, men for meg handler de om det samme: hvordan tar vi vare på hverandre?

Denne høsten har vi løftet skolemat høyt på dagsordenen. Under Arendalsuka møtte representanter fra forbundet mennesker og fortalte om kampanjen vår. Vi mener at alle barn bør få et gratis måltid i løpet av skoledagen. Vi vil fortsette å løfte saken helt til skolematen ligger på elevenes tallerken!

Vi har også engasjert oss i beredskap. Egenberedskap er viktig, men ingen skal måtte klare alt alene. Lokallagene våre vet mye om å samle mennesker, dele kunnskap og se dem som ellers lett blir stående utenfor. Den erfaringen bør vi ta med oss når vi snakker om frivillighetens plass i totalforsvaret.

Denne høsten mistet vi prinsesse Astrid, fru Ferner, forbundets beskytter. Hun hadde en helt spesiell plass i forbundets historie. Vi minnes henne med varme og takknemlighet. Lenger ut i bladet har vi satt av plass til å fortelle mer om henne og hva hun har betydd for oss.

Det gjør meg stolt å representere et forbund som rommer både lange tradisjoner og vilje til å ta tak i nye utfordringer. Jeg håper dette bladet gir dere lyst til å snakke om sakene, invitere noen med, og fortelle oss hva som opptar dere der dere bor. Det er i møtet mellom arbeidet lokalt og stemmen vår nasjonalt at vi kan få til endring.

Takk for alt dere gjør for forbundet og for menneskene rundt dere. Jeg ønsker dere en god førjulstid.

Julie Hvidsten Helgesen
Forbundsleder



Illustrasjon: Jose, Pixabay

Redaktør

Lene Søgaard Gloslie
Redaktør

I skrivende stund pakker høstmørket seg stadig tettere rundt husveggene, og rammer inn regnets tromming på vindusruten. Som en påminnelse om at vi har vinter og mørketid i vente – og om alle de praktiske gjøremålene som skal til for å gjøre hus og hjem klart for en ny årstid. Og for et nytt år.

Året vi snart skal si farvel til, Totalforsvarsåret 2026, har satt beredskap i hjem og samfunn på dagsorden. Vi lever i en verden som på få år har blitt et farligere og mer uforutsigbart sted. Det innebærer at det sivile samfunnet i større grad enn tidligere må venne seg til en situasjon der vi alle må være forberedt på å håndtere alvorlige kriser. Ekstremvær, sammensatte trusler og i ytterste konsekvens, krig. Hensikten med Totalforsvarsåret 2026, er derfor å planlegge og jobbe sammen, og øve – for et trygt Norge.

Egenberedskap er et av elementene i totalforsvaret av landet vårt. Kanskje dette er året for å tenke beredskap når julegavene skal planlegges og kjøpes inn. En beredskapsradio, lommelykt, nødsovepose, primus eller førstehjelpsutstyr står kanskje ikke øverst på ønskelisten, men kan være helt nødvendig i en krise.

Forbundets høye beskytter, prinsesse Astrid fru Ferner (94), gikk bort den 11. september. Norges Kvinne- og familieforbund var representert i begravelsen ved forbundsleder Julie Hvidsten Helgesen og nestleder Trine Berg Fines. Det var en anledning til å ta farvel og vise takknemlighet for alt hun har betydd for forbundet. Vi lyser fred over prinsesse Astrids minne.

Oslo krets har feiret 100-årsjubileum, og vi får et innblikk i historien og i feiringen i denne utgaven av Kvinner & Familie. Det årlige Trøndertreffet har også funnet sted, og sentralstyret kan også rapportere om stor aktivitet. Mellom planlegging og gjennomføring av aktiviteter som høstseminar, digitalt landslotteri og Arendalsuka, har forbundsstyret også lansert skolematkampanjen «Et måltid for alle». Kampanjens mål er å løfte gratis skolemåltid på den politiske dagsordenen, og bidra til at alle elever får tilgang til et gratis godt og inkluderende skolemåltid. Bidra gjerne med å spre kampanjen i sosiale medier!

Det siste er heller ikke sagt om husmorskolene i Norge, som utgjør en relativt ukjent del av vår nyere historie. Et utendørs musikkspill om husmorskolen på Hovde Gård i Sør-Trøndelag, ga i september et spennende innblikk i livet på husmorskolen, og i hvordan forholdet var mellom lokalbefolkningen, militærleiren som lå like ved, og husmorskoleelevene. Hovde Gård var den første husmorskolen som ble tatt i bruk i Sør-Trøndelag, og det var husmorskole der fra 1923 og helt opp til 1980-tallet. Du kan lese mer om musikkspillet i bladet.

Det lakker mot jul, og det betyr gjerne at lag og kretser er i gang med hyggelige førjulssamlinger og aktiviteter – eller at kalenderen har blitt fylt med planer for det nye året. Dette hører vi gjerne mer om, så husk å tipse oss! Send tekst og bilder til redaktor@kvinnerogfamilie.no. Vi gleder oss til å lese om aktivitetene deres!

Med oppriktige ønsker om en god jul til dere alle!







Innhold

POLITIKK OG SAMFUNN

Totalforsvarsåret 2026
– Hvorfor et totalforsvarsår? 4
Prinsesse Astrid til minne 6
Skolemat – fra vedtak til tallerken 8
Husmorskolen – musikkspill på Hovde Gård 10

FORBUNDSNYTT

Høstseminar 2026 14
Landslotteriet med trekningsliste 16
Landsmøte 2027 i Bergen 17
Fra årets Arendalsuke 18
Sentralstyrets hjørne 27
Ny nettbutikk 28

Pulsvarmere med Kvinner & Familie emblem 12

JUS

Privat eller offentlig skifte av dødsbo? 20

LOKALSTOFF

Trøndertreff 2026 22
Kaffitreff med Høylandsbygd K&F 23
Oslo krets – 100 år 24

Liste over K&Fs tillitskvinner 30

- følg oss på facebook

OPPDATER DEG PÅ HVA SOM SKJER I FORBUNDET! DU FINNER LINKEN TIL FACEBOOKSIDEN PÅ NETTSIDENE VÅRE. HER FÅR DU LØPENDE INFORMASJON, DU KAN KOMMENTERE OG DELTA I DISKUSJONEN.

VI SEES PÅ FACEBOOK!



Foto: Ivar Kvaal, DSB

Totalforsvarsåret 2026

Hva har vårt forbund med totalforsvaret å gjøre?

AV: JULIE HELGESEN, FORBUNDSLEDER

Når vi hører ordet totalforsvar, er det lett å tenke på Forsvaret, store øvelser og planer for kriser. Men også hjemmene våre må fungere når noe alvorlig skjer. Barn skal tas vare på.

Mennesker som bruker medisiner, må få det de trenger. Vi må kunne nå hverandre og håndtere uro og usikkerhet. Dette er spørsmål Norges Kvinne- og familieforbund har gode grunner til å engasjere seg i.

ET SAMARBEID MED HISTORIE

Forbundet har i mange år hatt et nært samarbeid med Norsk TotalforsvarsForum (NTF).

Organisasjonen ble stiftet som Kvinners Frivillige Beredskap i 1951, med mål om å samordne kvinners innsats for landets beredskap. I dag er Norges Kvinne- og familieforbund en av NTFs medlemsorganisasjoner.

Vi er også representert i styret deres. Forbundsleder Julie Hvidsten Helgesen er styremedlem, og Solvor Larsen er varamedlem. Det er kanskje nytt for noen medlemmer – og en påminnelse for andre om en forbindelse som har fulgt forbundet gjennom lang tid.

FRA ARENDAL TIL BERGEN

Denne høsten har samarbeidet vært synlig flere steder. Under Arendalsuka delte NKF og NTF stand. I september deltok forbundslederen på NTFs styremøte og kontaktmøte i Oslo, og deretter på Totalforsvarskonferansen i Bergen.

Møtene ga innblikk i hvor mange deler av samfunnet som må virke sammen for at beredskapen skal fungere. De ga også rom for å stille spørsmål fra vårt ståsted: Hva betyr beredskap for mennesker i ulike livssituasjoner? Hvem faller lett utenfor når råd og informasjon skal nå ut? Og hvilken rolle kan frivillige fellesskap spille før en krise oppstår?

KUNNSKAP OG FELLESSKAP ER OGSÅ BEREDSKAP

Myndighetene ber oss forberede oss på å klare oss selv i én uke. Rådene om vann, mat og andre nødvendigheter er viktige. Samtidig minner de oss om å samarbeide med familie, venner og naboer. Ingen husholdninger er like, og ikke alle har de samme mulighetene til å forberede seg.

I lokallagene våre finnes det allerede noe en beredskapsbrosjyre ikke kan gi: mennesker som møtes og kjenner hverandre. Når et lag samler folk til et foredrag, deler kunnskap eller gir et nytt medlem en plass rundt bordet, bygges relasjoner. De har verdi hver dag – og kan bety ekstra mye når hverdagen blir vanskelig.

Det er dette perspektivet forbundet tar med inn i samarbeidet med NTF. Totalforsvar handler om at hele samfunnet må kunne stå i en krise. Da må også erfaringene fra familier, nærmiljø og frivilligheten være med.

TOTALFORSVARSÅRET 2026

- Totalforsvaret er samarbeidet og den gjensidige støtten mellom Forsvaret og det sivile samfunnet i fred, krise og krig.
- Regjeringen har besluttet at 2026 skal være et totalforsvarsår. Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB) og Forsvaret planlegger og gjennomfører aktiviteter på tvers av sektorer.
- Målet er å gjøre Norge bedre i stand til å forebygge og håndtere sikkerhetspolitiske kriser og krig.
- Året skal blant annet styrke beskyttelsen av sivilbefolkningen, viktige samfunnsfunksjoner og befolkningens evne til å håndtere kriser.
- Øvelser, samarbeid og oppfølging av erfaringene er sentrale deler av arbeidet.

Kilde: Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB).

– Hvorfor et totalforsvarsår?



Hanne Garder, daglig leder i Norsk TotalforsvarsForum. Foto: Norsk TotalforsvarsForum

AV: HANNE GARDER, DAGLIG LEDER, NORSK TOTALFORSVARSFORUM

Verden har blitt farligere og mer uforutsigbar. Det sivile samfunnet må være forberedt på å håndtere alvorlige kriser som følge av ekstremvær, sammensatte trusler og i ytterste konsekvens krig.

Hensikten med Totalforsvarsåret 2026, er derfor å planlegge sammen, jobbe sammen og øve sammen – for et trygt Norge.

«Målet er å gjøre det sivile samfunnet forberedt på krise og krig, og å styrke motstandskraften i hele Norge. Det handler om å stå sammen i en tid hvor verden er blitt mer urolig. Når myndigheter, næringsliv, frivillige og befolkningen trekker i samme retning, blir Norge bedre rustet til å møte de mest alvorlige situasjonene», skrev Justis- og beredskapsminister Astri Aas-Hansen i sommer.

Og videre uttalte hun at dette året skal brukes til å informere og skape oppmerksomhet om kriser, foruten hva den sikkerhetspolitiske situasjonen og totalforsvaret betyr for innbyggere, kommuner, næringsliv og frivilligheten.

HVA HAR SKJEDD?

Gjennom Totalforsvarsåret 2026 er Norges evne til å forebygge og håndtere ulike kriser og krig blitt øvd gjennom en rekke ulike aktiviteter. Hovedsakelig har disse omfattet offentlige etater og kommuner, men i uke 44 var det igjen klart for Egenberedskapsuka som retter seg mot sivilbefolkningen. I år er temaet krisekommunikasjon ved bortfall av elektronisk kommunikasjon (e-kom) som internett og mobilnett.

Målet er å styrke og øve kommunenes planer, samt øke befolkningens kunnskap om hvordan man får tak i informasjon når nettet faller ut.

For at befolkningen skal kunne ta kloke og opplyste valg i en krise, må de ha tilgang på riktig og oppdatert informasjon. Kommunene må kunne informere innbyggerne ved kriser, også dersom e-kom er satt ut av spill. I slike situasjoner er det særlig viktig at innbyggerne på forhånd vet hvor de kan få informasjon, og hva de kan forvente av kommunen.

MÅLENE MED EGENBEREDSKAPSUKA 2026 ER AT:

- kommunene har planer for krisekommunikasjon ved bortfall av e-kom, og at disse blir øvd.
- befolkningen har kunnskap om hvor og hvordan de skal få tilgang til kvalitetssikret informasjon generelt, og ved bortfall av e-kom spesielt.

Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB) er ansvarlig for gjennomføringen av Egenberedskapsuka som arrangeres i tett samarbeid med statsforvaltere, kommuner, sivilforsvarsdistrikter og frivillige organisasjoner over hele landet. Norsk Totalforsvars-Forum (NTF) deltar på ulike arrangementer fra sør til nord – og hvor også mange av medlemmene i Norges Kvinne- og familieforbund (K&F) er med oss og gjør en viktig informasjonsjobb

ARBEIDET VIDERE

Det har i mange år blitt utarbeidet en langtidsplan for Forsvaret. Før jul vil det nå for første gang komme en langtidsplan for sivil beredskap som skal gjøre Norge mer motstandsdyktig. Denne første planen vil fokusere på beredskap for alvorlige kriser og krig og ha et særlig fokus på samfunnsområdene kraftforsyning, digital infrastruktur og transport. Planen vil danne grunnlag for senere langtidsplaner for sivil beredskap. Disse vil omfatte flere kritiske samfunnsområder som helse og omsorg, matforsyning, drivstofforsyning, finansielle tjenester, samt vann og avløp.

FRIVILLIGE ORGANISASJONER

Frivillige organisasjoner er en sentral del av Norges beredskap. Frivilligheten bidrar med kort responstid, sterk lokal forankring, god lokalkunnskap, stor kreativitet og fleksibilitet.

Det kommer til nytte når det offentlige hjelpeapparatet ikke har nok ressurser.

Det viktigste frivillige organisasjoner kan bidra med i kriser og krig er å løse sine kjerneoppgaver så godt som mulig, opprettholde egen organisasjon og beredskapsevne, og stille sine ressurser, sin kompetanse og sin lokalkunnskap til rådighet der behovene oppstår.

FORBEREDT PÅ KRISE OG KRIG

Det er derfor viktig at frivillige organisasjoner på eget initiativ arbeider for å gjøre seg best mulig rustet for å tåle krise og krig. Er det lagt planer for hva din organisasjon kan gjøre selv om for eksempel strømmen er borte, digitale tjenester settes ut av spill og det oppstår vanskeligheter med bruk av transport? Hvilken informasjon har dere innbyggere fått fra kommunen? Føler du deg klar for å kunne takle dager uten en mobiltelefon? Hvor skal man gå for å få hjelp? Hva kan K&F bidra med i sine lokallag? Er det noen i nærområdet som kan trenge litt oppmerksomhet, ha noen å prate og dele tanker med når verden kjennes utrygg? Det snakkes i våre dager mye om mental beredskap – at vi er forberedt på at tilværelsen plutselig kan endres. Da er det viktig at vi unngår frykt og panikk.

EGENBEREDSKAP

Vi bør følge med på hva som skjer og være forberedt på en annerledes hverdag. Ikke minst sørge for at egenberedskapen er på plass – at vi har vann, mat og medisiner for minst én uke. Tips og råd om egenberedskap til befolkningen er samlet på dsb.no/egenberedskap

Totalforsvarsåret 2026 var starten. Nå begynner det virkelige arbeidet med å få trygge og robuste samfunn også i kriser og krig. Vi kan alle bidra!



Prinsesse Astrid fru Ferner.
Foto: Det norske kongehus

PrinsesseAstrid til minne

Da Norges Kvinne- og familieforbund feiret 100 år i 2015, var prinsesse Astrid, fru Ferner til stede på jubileumsfeiringen på Grand Hotel i Oslo. Forbundet markerte en lang historie, og prinsessens nærvær gjorde også en annen del av den historien synlig: forbindelsen mellom organisasjonen vår og hennes familie.

AV: JULIE HELGESEN, FORBUNDSLEDER



Prinsesse Astrid, fru Ferner, blir vist utstillingen i anledningen 100-års jubileet.



Mange satte pris på å hilse på prinsesse Astrid fru Ferner.



Forbundsleder Elisabeth Rusdal, Prinsesse Astrid, fru Ferner og Sonja Kjørlaug.



Prinsesse Astrid, fru Ferner, hilser på gjestene.

Prinsesse Astrid gikk bort den 11. september, 94 år gammel. Hun var forbundets kongelige beskytter, et bånd vi har vært stolte av og satt stor pris på.

ET BÅND MELLOM GENERASJONER

Prinsessens mor, kronprinsesse Märtha, var beskytter for Norges Husmorforbund, som organisasjonen vår den gang het. Da hun døde i 1954, var prinsesse Astrid bare 22 år. Hun påtok seg store oppgaver for Kongehuset og ble Norges førstedame. Etter hvert ble hun også vår beskytter og førte forbindelsen med forbundet videre.

Mye forandret seg gjennom årene som fulgte. Norges Husmorforbund ble Norges Kvinne- og familieforbund. Nye generasjoner medlemmer kom til, og sakene vi arbeidet med utviklet seg sammen med samfunnet. Prinsesse Astrid forble en del av forbundets historie gjennom disse endringene.

At hun kom for å feire 100-årsjubileet med oss, betydde derfor mer enn et høytidelig besøk. For medlemmene var det en anledning til å møte prinsessen som hadde fulgt forbundet, og til å dele en viktig milepæl med henne.

MED VARME OG TAKKNEMLIGHET

Prinsesse Astrid viet store deler av livet til offentlige oppgaver. Kongehuset har særlig trukket fram hennes omsorg for mennesker som trengte ekstra støtte, og hennes evne til å møte andre med varme og humor. Det er egenskaper vi minnes med respekt.

Da hun ble gravlagt i september, var Norges Kvinne- og familieforbund representert ved forbundsleder Julie Hvidsten Helgesen og nestleder Trine Berg Fines. Det var en anledning til å ta farvel og vise vår takknemlighet for det hun har betydd for oss.

Våre tanker går til prinsessens familie og nærmeste. Vi takker for forbindelsen hun holdt levende gjennom så mange år, og lyser fred over prinsesse Astrids minne.



Solvor Larsen representerte Norges Kvinne- og familieforbund ved signeringen av kondolanseprotokollen for prinsesse Astrid på Slottet den 15. september 2026. Foto: Det kongelige hoff | Ola Vatn

Et siste farvel

AV: JULIE HELGESEN, FORBUNDSLEDER

Etter prinsessens bortgang ble Norges Kvinne- og familieforbund invitert av Det kongelige hoff til å signere kondolanseprotokollen på Slottet.

Solvor Larsen representerte forbundet ved signeringen 15. september. På vegne av medlemmene fikk hun uttrykke vår medfølelse og takknemlighet for prinsessens mangeårige tilknytning til forbundet.

Den 23. september var forbundsleder Julie Hvidsten Helgesen og nestleder Trine Berg Fines invitert til å representere forbundet i gravferden i Ris kirke. Det ble en vakker og vemodig avskjed med vår kongelige beskytter.

NÆRT OG PERSONLIG FARVEL

I en fullsatt kirke ble prinsessen minnet både for sin livslange innsats og for mennesket hun var. Sokneprest Paul Erik Wirgenes fortalte om hennes raushet, lojalitet og sterke bånd til familien. Hun var en mor, bestemor og oldemor som elsket bursdager og helst ville samle alle på selve dagen. Da barnebarn og oldebarn la roser på båren, fikk avskjeden et nært og personlig uttrykk.

Jens Stoltenberg holdt minnetale på vegne av regjeringen. Han trakk frem prinsessens sterke personlighet, humor og varme, og forholdet til hennes yngre bror. «Astrid passet på Harald», sa han. De enkle ordene fortalte mye om omsorgen og trofastheten som preget livet hennes.

For forbundet var det viktig å være til stede og ta et siste farvel. Vi minnes med takknemlighet en beskytter som fulgte organisasjonen gjennom mange år og store forandringer.

Våre tanker går til prinsessens familie og nærmeste. Vi lyser fred over prinsesse Astrids minne.



FOTO: PHILIPP KLEINDIENST, PIXABAY

SKOLEMAT

– *fra vedtak til tallerken*

FØLG KAMPANJEN

#EtMåltidForAlle
på forbundets nettside og i sosiale medier.

> *Et felles skolemåltid kan gi elevene god mat og en pause de deler med andre*

Et daglig skolemåltid for alle elever er målet for Norges Kvinne- og familieforbunds kampanje «Et måltid for alle».



AV: JULIE HELGESEN, FORBUNDSLEDER

Et politisk vedtak er på plass, men måltidet er ennå ikke på plass på alle skolene.

Hva et barn får å spise i løpet av skoledagen, skal ikke avhenge av familiens økonomi, tid om morgenen eller hva som tilfeldigvis finnes i kjøleskapet hjemme. Derfor arbeider Norges Kvinne- og familieforbund for et gratis, sunt og inkluderende skolemåltid for alle elever.

Skolemat har vært en sak for forbundet lenge. På landsmøtet i 2025 ble det vedtatt som ett av fokusområdene for perioden 2026–2027. I august lanserte vi kampanjen «Et måltid for alle» for å gi saken ny kraft og få flere med i arbeidet.

ET VEDTAK ER IKKE ET MÅLTID

I november 2024 ba Stortinget regjeringen legge fram en opptrappingsplan for et daglig, sunt og enkelt skolemåltid til alle elever i grunnskolen. Det var et viktig skritt. Men det må følges av finansiering og løsninger skolene faktisk kan gjennomføre. Først da merker elevene forskjell.

Forbundet kommer til å følge opp saken helt til skolematen ligger på elevenes tallerkener.

Det krever at spørsmålet fortsetter å bli stilt: Hvordan skal ordningen innføres, hvem skal betale, og når får barna et tilbud?

MER ENN MAT

Et felles skolemåltid kan gi elevene god mat og en pause de deler med andre. Det kan også bety at ingen må forklare hvorfor de ikke har med matpakke. For oss handler dette om helse og trivsel, men også om like muligheter i en helt vanlig skoledag.

Helsedirektoratet peker på at et gratis skolemåltid kan bedre barns kosthold og bidra til å redusere sosiale forskjeller. Samtidig avhenger virkningen av hvordan måltidet blir gjennomført. Maten må være god, elevene må ha lyst til å spise den, og det må være tid og rom til selve måltidet.

MEDLEMMENE KAN HOLDE SAKEN LEVENDE

Under Arendalsuka i august tok forbundets representanter kampanjen med seg ut for å møte mennesker og snakke om skolemat. Nå vil vi at samtalen skal fortsette flere steder i landet.

Et lokallag kan spørre lokale politikere hvordan de stiller seg til gratis skolemat, invitere til et åpent møte eller skrive om saken i lokalavisen. Det er også verdifullt å høre fra elever, foreldre og ansatte om hva som skal til for at et skolemåltid fungerer godt der de bor.

Erfaringene kan hjelpe forbundet når vi løfter saken videre.

Målet er enkelt å si, selv om veien dit krever arbeid: Alle elever skal få et gratis måltid i løpet av skoledagen. Vi gir oss ikke ved et vedtak på papiret. Vi vil være med helt til måltidet er servert.

> *Målet er enkelt å si, selv om veien dit krever arbeid: Alle elever skal få et gratis måltid i løpet av skoledagen*



Skuespillerne som var med på spelet. Foto: Bodil Irene Berge Nervik

Husmorskolen

– et utendørs musikkspill på Hovde Gård

I september var noen av oss og så en fantastisk fin forestilling på Hovde Gård på Ørlandet.

AV: RANDI ALMSKÅR OG TRINE BERG FINES

Her ble det over mange kvelder spilt et utendørs musikkspill som omhandler deler av historien om husmorskolen som var på Hovde Gård. Det var Ane Aass og Rasmus Rhode som stod for manus og musikk.

Forestillingen foregikk på tunet på Hovde Gård, som i dag er et fasjonabelt hotell og restaurant. Hvis dere besøker Hovde Gård, noe som anbefales på det varmeste, vil dere finne en bygning som er restaurert i tidsriktig ånd, og det henger mange bilder oppe fra tiden da gården var husmorskole.

FØRSTE HUSMORSKOLE I SØR-TRØNDELAG

På Hovde Gård var det husmorskole fra 1923 og helt opp til 1980-tallet. Det var faktisk den første husmorskolen som ble tatt i bruk i Sør-Trøndelag!

I musikkspillet deltar både profesjonelle skuespillere og lokale amatører, kor og levende band. Vi får være med tilbake til slutten av 1950-tallet, i den tiden som regnes som husmorskolens "storhetstid". Vi følger et kull med jenter som skal være elever på husmorskolen et halvt år. Vi møter først og fremst Inger, Berit og Liv. De er tre svært forskjellige jenter fra ulike steder i Trøndelag. Inger drømmer om å bli jagerflypilot, men er forlovet med en odelsgutt, Liv kan ikke fordra husarbeid, men har blitt tvangssendt på skolen av sine foreldre. Mens Berit drømmer om å bli den perfekte husmor, og er villig til å gå langt for å nå drømmene sine.

Halvåret på husmorskolen forandrer de tre jentene for livet. Vi møter den svært bestemte, men også omsorgsfulle bestyrerinnen, frøken Bergh, og lærerinnen frøken Holt. Disse rollefigurene er nok gode eksempler på datidens husmorskolelærere!

SKOLEN OG LOKALMILJØET

Musikkspillet på Hovde Gård omhandler også konflikten og spenningen som oppsto mellom skolen og lokalmiljøet. Det spesielle på Ørlandet var at der var det også en militær flyplass, og denne eksisterer i stor grad den dag i dag. Her var det mange kjekke gutter som hadde sin tjeneste, og disse var selvsagt populære blant husmorskoleelevene. Men ikke blant stedets egne gutter!

Vi får et fint innblikk i hvordan hverdagen var på en husmorskole på 1950-tallet, hvilke fag elevene hadde og hvilke regler som gjaldt. Kunnskapen de gikk ut med var mangfoldig, og elevene lærte alt fra å melke kyr, til matlaging, spedbarnstell, forplantningslære, husvask, klesvask, husstellbakteriologi og å sy klær!

DYPDYKK I EN UKJENT HISTORIE

Manusforfatterne sier at ved å lage denne forestillingen, startet de et dypdykk i en ukjent historie. Dette er en historie som sjelden har blitt fortalt, det er historien til våre mødre, bestemødre og formødre. Om kunnskap, stolthet og kvinnekamp. De har intervjuet tidligere elever og lærere ved skolen, dette for å få et mest mulig riktig bilde av hvordan det faktisk var.

Det var nok også slik at husmorskolene utgjorde på mange plasser en hjørnestein, og de spilte en avgjørende rolle i å forme hverdagen til mange kvinner. Det var steder for praktisk læring, men også sosiale samlingspunkter som ga kvinner anledning til å utforske nye roller i samfunnet.





Nestleder Trine Berg Fines overrakte blomster til arrangører og skuespillere. Foto: Bodil Irene Berge Nervik

NY KUNNSKAP OG FERDIGHETER

Husmorskolen ble et viktig verktøy i etterkrigstiden for utvikling av nye ferdigheter og kunnskap innenfor husholdning og familieliv. Allerede fra den tiden vårt forbund het Hjemmenes Vel, har vi støttet opp om husmorskolen og dens betydning for utdanning av jenter og kvinner. Vi skjønte tidlig at ved å gi kvinner utdanning, ga vi dem også en større selvtillit og følelse av selvstendighet. Det var behov for mye ny kunnskap i etterkrigstiden, da Norge gikk gjennom en tid med økonomisk oppsving og modernisering. Husmorskolene ble derfor et viktig verktøy for å lære kvinner hvordan de best kunne administrere husholdet og ta vare på familien.

Norges Husmorforbund har gjennom sin historie, og også i nyere tid, under navnet Norges Kvinne- og familieforbund, over mange år vært opptatt av kosthold og ernæringsspørsmål, og har derfor også alltid støttet opp om husmorskolene.

STOR OPPLEVELSE

I musikkspillet på Hovde Gård er alle sangtekstene som benyttes hentet fra «Sangbok for Norges Husmorforbund». Da kom den til nytte igjen!

Det var en stor opplevelse å få være til stede på Hovde Gård denne fine septemberkvelden, og nestleder Trine Berg Fines fikk æren av å overrekke blomster på vegne av forbundet vårt.

Tusen takk for en flott forestilling, og stor takk for at dere forteller historien!



Pulsvarmere med *Kvinner & Familie emblem*

Trenger du en julegaveidé – eller et hyggeprosjekt mot jul? Pulsvanter med K&F emblem var tidligere et populært salgsprodukt for forbundet, og nå får du mulighet til å lage dine egne.

TEKST OG FOTO: ANNE ENGER



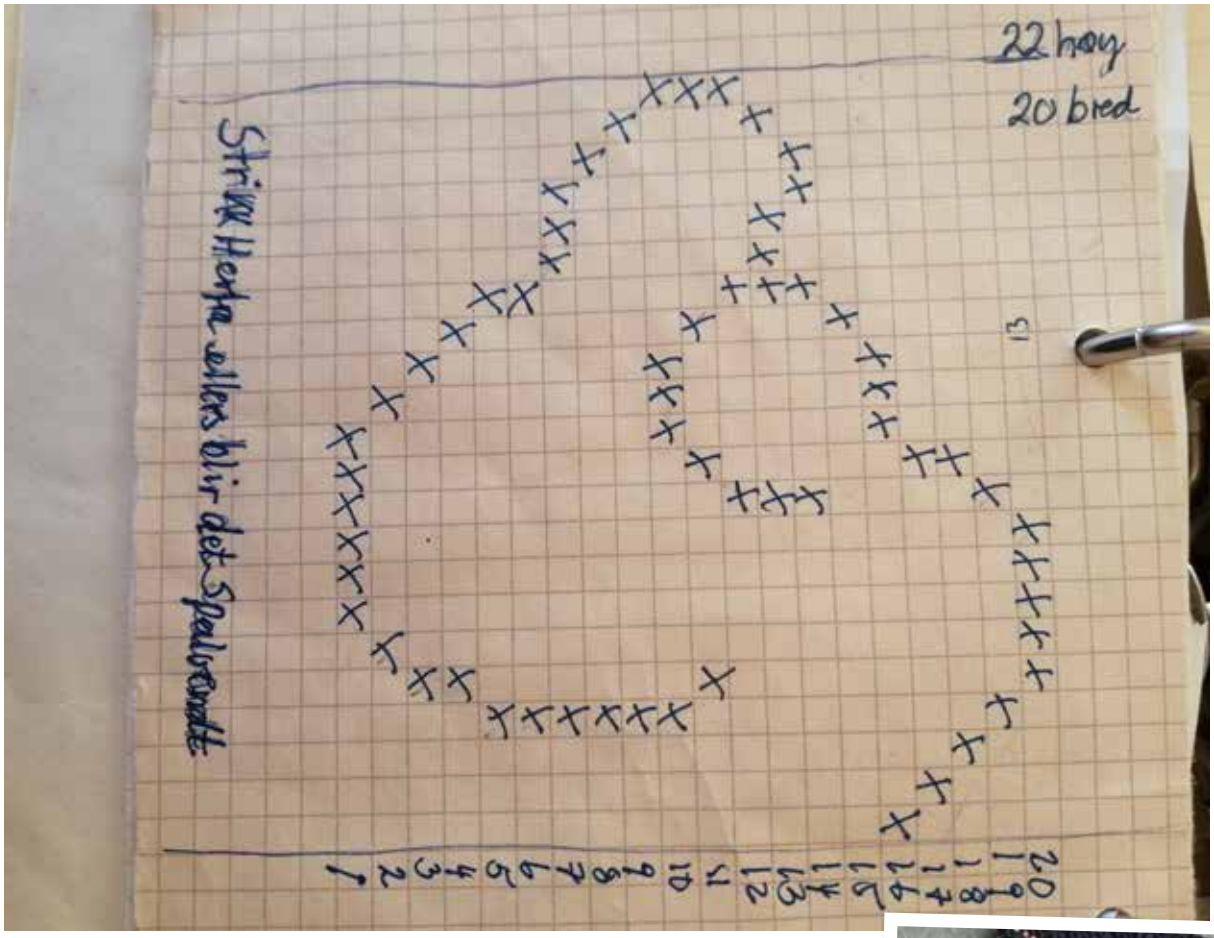
Du trenger litt strikkeerfaring for å kunne strikke med perler, men følger du oppskriften nøye vil du snart ha et par gode pulsvarmere.

MØNSTER TIL PULSVARMERE MED K&F EMBLEM

Du trenger tynt ullgarn minimum 15 gram, en synål, litt sytråd, 2 strikkepinner nr. 2 og 366 glassperler beregnet til strikking. Garnet må være så tynt at det er ca. 200 meter på 50 gram, slik at perlene lar seg tre på garnet, Du strikker kun rette masker og tar løs av i begynnelsen av hver pinne. Da får du pene kanter.

Pulsvantene jeg har laget er ca. 16 cm rundt håndleddet og ca. 9 cm oppover armen. De strikkes på tvers. Vil du ha dem større er det bare å øke masketallet og husk da at om du vil ha dem mer enn 11,12 cm lange øker tykkelsen på armen også. Vil du ha lengre rundt er det bare å legge til 2 pinner eller 4 mellom mønstrene. Pulsvarmerne skal sitte inntil. men ikke stramme veldig.

Perlene tres på FØR du begynner å strikke. Den enkleste måten å tre på perlene er å ta en tynn synål med spiss. Tre i en vanlig sytråd og lag en liten knute så det blir en løkke. Ulltråden henges i løkken med 3-4 cm slik at den ikke glir lett ut av løkken. Knuten på sytråden skal IKKE være der ulltråden er, men på siden.



Perlene tres på nålen og skyves inn på den doble ulltråden og videre nedover på garnet. Til en pulsvarmer trenger du 183 perler på tråden. Pass på at du teller rett. Den eneste måten å få på flere perler etter at du har begynt å strikke er å ryke tråden og skjøte den igjen. Eventuelt å tre fra garnnøstets andre ende.

Skyv perlene godt inn på tråden. Legg opp 34 m og strikk rett 6 pinner. Da blir det 3 "riller". Neste pinne: strikk 12 m rett, dra en perle oppover tråden og legg den i mellomrommet mellom maske 12 og 13, strikk maske 13, legg i en perle osv . Følg mønsteret hvor X er en perle mellom maskene. Neste pinne strikkes rett uten å legge i perler. Pinnen deretter skal det perler i på samme måte.

Slik legger du perler i hver 2 pinne slik at alle kommer på samme side av strikketøyet. Det hender perlene vrir seg litt så du må passe på at de havner mot deg – på retten.

Når ett mønster er ferdig strikker du 4 pinner rett eller flere hvis du vil ha de bredere. Mønsteret gjentas 2 ganger og det er penest om det er lik avstand mellom den. 2 pinner mer mellom hvert mønster vil gi ca. 1 cm bredere pulsvarmer, 4 pinner mellom 2 cm bredere osv.

Etter 3 mønster er det 6 pinner rett og så maske sammen eller felle av og sy pent sammen.

Farger på perler og garn er opp til deg. Jeg brukte sort garn og gullfargete perler.

Disse små ullplaggene varmer opp hele kroppen og er ganske dekorative. Fine julegaver.

Lykke til!





HVILKE PERLER SKAL DU BRUKE?

Det er viktig å velge perler som har store nok hull til å bli tredd inn på ullgarn, og dette bør du være oppmerksom på når du skal kjøpe perler. Uttrykket blir også et annet om du for eksempel velger 5 mm perler med tilsvarende store hull, enn om du bruker mindre perler. Til treingen må du bruke en meget tynn tråd. Et godt tips for å få ulltråden gjennom nåløyet er å først lage en liten løkke av sytråd, for deretter å tre ulltråden inn i denne.

(Kilde: Perler på pulsen, Norges husflidlag, 2000)



Foto: StockSnap Pixabay

Høstseminar oktober 2026

Et innholdsrikt og flott seminar ble avholdt på Thon Hotell Opera.

AV: BODIL IRENE BERGE NERVIK, SENTRALSTYREMEDLEM

Under planleggingen av seminaret hadde vi i sentralstyret arbeidet for å få tak i gode foredragsholdere som kunne snakke om fokusområdene våre.

MENTAL EGENBEREDSKAP

Vi startet lørdagen med hovedforedragsholder Ingvild Pettersen som snakket om mental egenberedskap. Hvilke strategier bruker vi når ting blir ubehagelig? Unngåelse, selvkritikk, bekymring, grubling, sammenligning eller trygghetsstrategier. Seminardeltagerne deltok på Mentimeter, en anonym undersøkelse i salen på mobilen, der vi svarte på syv spørsmål angående våre egne strategier i forhold til mental egenberedskap.

Ubehaget vi føler når vi står i ubehagelige situasjoner sammenlignet foredragsholder med en «sydenkatt» som alltid tigger etter mere mat, uansett om den har fått eller ikke. Vi kan i en enhver ubehagelig situasjon tørre å gjøre det motsatte av det vi egentlig føler. Når katten henger over deg og sier: Ikke si noe – tenkt da at du skal si ifra om egne behov. Når katten sier at du ikke skal skuffe andre – Sett grenser, selv om du får dårlig samvittighet. Vi alle må gi plass til ubehaget, men velge



Gunvor Sunde og Julie Helgesen. Foto: Bodil Irene Berge Nervik



Godt oppmøte på seminaret. Foto: Bodil Irene Berge Nervik

handlinger som ivaretar både deg selv og andre.

Hun avsluttet foredraget med å si: Vi kan ikke alltid kontrollere hva livet bringer, eller hvilke tanker og følelser som dukker opp. Vi kan påvirke hva vi mater, hvilke valg vi tar – og hvordan vi møter oss selv og andre. Mental egenberedskap skapes i handling. Vi må ta vare på oss selv, våge å stå i ubehaget og strekke ut en hånd til andre.

GRATIS SKOLEMAT

Foredragsholder Sunniva Holmås Eidsvoll snakket om gratis skolemat. Stortinget vedtok i november 2024 at alle grunnskoleelever skal få et sunt, enkelt og gratis daglig skolemåltid. Stortinget påla regjeringen å legge fram en opptrappingsplan for innføring i statsbudsjettet. Per dags dato er det avsatt null kroner til faktiske tiltak eller oppstart av gratis skolemat.

Foredragsholder viste til eksempler fra grunnskoler og videregående skoler som hadde gjennomført gratis skolemat høsten 2023, hele 94 hadde dette i skoleåret 2023/2024. I dagens skole er det alt for lite ressurser, pengene til skolemat må derfor være øremerkede midler, og ikke ligge i en fellespott som skolen disponerer selv. På slutten av foredraget stilte hun spørsmålet ved hvordan vi skal få til gratis skolemat. Skal det handle mer om skolepolitikk eller bør det ligge under folkehelsepolitikk. Utjevner ikke skolemat de sosiale forskjellene med henhold til matpriser og barnefamiliers økonomi. Hvordan stiller lærere og personalet i skoler seg til skolemat?

ACWW KONFERANSEN I OTTAWA

Foredragsholder Merethe Brattetaule tok oss gjennom den internasjonale konferansen i Ottawa, begrepet kvinnelige farmere i utviklingsland og at tomatfrø er vanvittig mye dyrere enn gull i mange land. Hun viste oss bilder av styret i ACWW, dyktige og fargerike damer som gjør en fantastisk jobb for landet sitt. Videre fortalte hun om COWA-skolen, viste bilder fra siste besøk sammen med forbundsleder Julie og Randi fra Oppdal K&F.

MAT TIL ELDRE

Søndag morgen snakket Gunnvor Sunde om temaet mat til eldre med meget stort engasjement. Hun fortalte varmt og med stor iver om sitt arbeid som kjøkkensjef ved Gloppen omsorgssenter, og hadde en sterk og tydelig stemme og meninger om god og riktig mat til eldre. Fokuset har vært at eldre skal få god næringsrik, nylaget mat som de har lyst til å spise. All mat bør lages lokalt, bruke gode råvarer, velge tradisjonsmat, helst lokalmat og farge



Forbundsleder Julie Helgesen og foredragsholder Ingvild Pettersen. Foto: Bodil Irene Berge Nervik



Gunvor Sunde. Foto: Bodil Irene Berge Nervik

på måltidstallerkenen er avgjørende for appetitten.

Gloppen omsorgssenter fikk prisen «Gylne Måltidsøyeblikk» i 2017 for arbeidet med mat til eldre. Hun viste engasjert flotte og fargerike bilder fra gode råvarer, flotte tallerkener og hadde et brennende engasjement for god og næringsrik mat til eldre. Gloppen omsorgssenter hadde ved flere anledninger hatt besøk av prominente gjester, blant annet statsministeren. Han fikk selvfølgelig akkurat den samme maten som beboerne fikk. Gunnvor sitt motto var: Er maten god nok for beboerne er maten god nok for statsministeren.

HOME-START

De siste foredragsholderne for dagen var Home-Start med Hege T. G. Pedersen og Marit Strander. Damene fortalte med stort engasjement om deres arbeid med å hjelpe familier som av ulike grunner trenger støtte i heimen. Organisasjonen baseres seg på frivillige familiekontakter som besøker hjemmet i to til fire timer hver uke over en periode på ca. seks måneder. Hovedmålet er å gi støtte, avlastning og råd til familier som har minst ett barn under skolealder og som befinner seg i en krevende og sårbar fase. Tilbudet de gir er helt gratis og livsnøytralt og finnes i hele landet

SENTRALSTYRETS HJØRNE

Sentralstyrets hjørne inneholdt en presentasjon av medlemmene. Hva har vi jobbet med: oppfølging etter landsmøter, fokusområdene, skolematkampanjen, samarbeid og engasjement, kontakt med lagene, drift, nettbutikken og landsmøtet. Medlemmene hadde mulighet til å stille spørsmål til oss i sentralstyret.

Vi takker for alle flotte innspill fra medlemmene, gode diskusjoner og engasjerende samtaler.

Takker også alle som møtte opp på, etter vårt syn, et innholdsrikt seminar.

Landslotteriet

AV: BODIL IRENE BERGE NERVIK, SENTRALSTYREMEDLEM

Lotteriansvarlig i mange år Anne Enger har gjort en stor jobb hvert eneste år for å få dette i havn. Selv om det har fungert utmerket ønsket vi i sentralstyret å prøve noe nytt med digitalt lotteri.

I oppstarten møtte vi på en del tekniske utfordringer og ulik informasjon om loddpris, dette beklager vi. Sentralstyret tar med seg erfaringene og tilbakemeldingene videre for å få til Landslotteriet på best mulig måte. Sett i etterkant tror vi nok denne metoden letter arbeidet, vi slipper at loddbøker ikke blir levert tilbake og slipper utgiftene på mye porto. Vi har hatt fokus på flest mulig pengegaver og gavekort som kan sendes digitalt.

Selve loddtrekkingen foregikk digitalt på seminaret, noe som også gikk raskt og effektivt. Hovedgevinsten på 5 000 kr gikk til Odrun Vellene Vevatne.

Vil med dette rette en stor takk til alle som tok lodd på Landslotteriet.



Bodil Irene Berge Nervik. Foto: Privat

Landslotteriet 2026 trekningsliste

GEVINSTER 2026

VINNERE:

Odrun V. Vevatne	Kontanter	5 000
Hildegunn Vaage	Kontanter	1 000
Anlaug Hersvik	Kontanter	1 000
Åse Øvregaard	Kontanter	1 000
Kristin Hansen	Kontanter	500
Solveig A.F. Sæther	Kontanter	1 000
Anne S. Jensen	Kontanter	500
Randi Ø. Karlsen	Kontanter	500
Aud M. Lynghammer	Kontanter	500
Gunnhild Bråthun	Gavekort Thon Amfi	500
Nina Sæteråsen Liff	Gavekort Coop	500
Toril L. Holgersen	Selbuvotter	
Tertnes K&F	Selbuvotter	
Liv Nærnes	Sokker	
Turid Kahrs	Sokker	
Mai E.F.Øvrebø	Selbuvotter	
Monica Skaar	Gavekort	1000

FRA EGET LAGER/SELVLAGET:

Anne Molberg	Skjerf K&F
Skogvåg K&F	Skjerf K&F
Solveig Five Sæther	Paraply og Handlenett
Solveig Borklevink	Sekk og Handlenett
Bodil Eldbjørg Totsås	Sofiescarf
Reidun K. Elingsgård	Skjerf i tynn merinoull
Berit M. Aga	Sekk K&F
Sissel Sveen	Sekk K&F



Foto: Alessandra Renda | Unsplash

Landsmøtet 2027 blir i Bergen

Hold av helgen 15. - 17. oktober 2027:
Da samles Norges
Kvinne- og familieforbund til landsmøte i Bergen.

Landsmøtet er stedet der medlemmer fra hele landet møtes, deler erfaringer og bestemmer retningen for forbundet videre. Det er også en anledning til å bli kjent på tvers av lag og kretser, høre hvordan andre arbeider og ta med nye ideer hjem.

På landsmøtet i 2025 vedtok vi å møtes annethvert år. Når vi samles igjen i Bergen, får vi mulighet til å se tilbake på arbeidet som er gjort siden sist og diskutere hva forbundet skal prioritere i årene som kommer.

Planleggingen er i gang. Vi kommer tilbake med informasjon om sted, program og påmelding, og de praktiske rammene når dette er klart. Foreløpig håper vi at mange vil sette av datoene – både de som har vært på landsmøte før, og de som vurderer å delta for første gang.

Vi gleder oss til å ønske dere velkommen til Bergen!



Foto: Gunnar Ridderstrøm, Unsplash

Litt fra årets Arendalsuke

Årets Arendalsuka ble arrangert fra mandag 10. til fredag 14. august 2026.

AV: INGER BERGER, SENTRALSTYREMEDLEM OG TRINE BERG FINES, NESTLEDER

Forbundet delte stand med Norsk Totalforsvarsforum. Dette er for det første veldig praktisk og så deler vi på utgiftene med leie av telt og plass.

Arendalsuka har som visjon å styrke demokratiet. Målet er å styrke tilliten til det norske demokratiet og legge til rette for at alle – fra folkevalgte til organisasjoner og publikum – kan delta i den offentlige samtalen.

For er det viktig å være med for å synliggjøre seg, og ikke minst skape nye kontakter. Dermed kan en også få politisk påvirkning og vi kan utvide vårt kontaktnett.

MANGE ARRANGEMENTER

Til sammen inneholdt Arendalsuka 2247 arrangement, fordelt på fem dager. Hovedprogrammet var foredrag som foregikk overalt ute og inne i Arendal fra tidlig om morgenen til sent på kveld. I tillegg var det Arendalsuka Ung og Ung-aktiviteter, aktiviteter og opplevelser og kulturarrangement.

Det var 159 Stands fra foreninger og organisasjoner over hele landet, fra politiske partier, helserelaterte organisasjoner og interesseorganisasjoner, og andre helt ukjente foreninger. De vi savnet var sanitetskvinnene og bygdekvinnene. De er organisasjoner som jobber med mye av det samme som oss.

Fra forbundet vårt deltok vår sekretær Anne Moberg, nestleder Trine Berg Fines, sentralstyremedlem Inger Berger og varamedlem Solvor Larsen. Vi delte oss så vi stod på stand i en time hver. Det er krevende å stå på stand, så det var greit med

korte intervall. Det blir mange forskjellige diskusjoner og menneskemøter når vi står der.

KAMPANJELANSERING

Under Arendalsuka lanserte forbundet vårt kampanjen «Et måltid for alle». Vi delte ut brosjyren «gratis skolemat til alle», sammen med medlemsblader, penn, litt snacks i en papirpose.

Årets kampanje «Et måltid for alle» fanget oppmerksomheten til mange, og det var tydelig at dette er en sak som engasjerer mange! Vi fikk mange positive tilbakemeldinger, og gode eksempler som folk kjente til fra sine egne skoler.

Vi som sto på stand opplevde også at det at vi hadde denne kampanjen, gjorde det lettere å få kontakt med folk i motsetning til at vi bare deler ut medlemsblad og forskjellig faktaark.

Norsk Totalforsvarsforum hadde heller ikke problem med å få tak i folk på stand, siden 2026 er Totalforsvarsåret i Norge. Med spørsmålet «hvordan er beredskapen hjemme hos deg», fikk de rask tilbakemelding.

Hver dag uka gjennom gikk vi gjennom hovedprogrammet og valgte oss ut foredrag vi ønsket å høre på. Her er noen smakebiter på en del av de foredragene vi deltok på:

20 ÅR MED NAV –HVA HAR VI LÆRT?

En samtale, som ble kalt « parterapi» mellom arbeids- og inkluderingsminister Kjersti Stenseng og KS-styreleder Gunn Marit Helgesen, der de snakket om samarbeidet og de utfordringene som finnes mellom Stat og kommune i forhold til hvordan Nav er organisert. I tillegg tok de opp hvordan Nav kan møte framtidens behov på en bedre måte.

HAR VELFERDSSTATEN KASTET INN HÅNDKLEET I MØTE MED DE FATTIGE?

Fafo hadde seminar om hvordan det er med de som har minst og gir velferdsstaten fortsatt den hjelpen de trenger? Her deltok også blant annet Frelsesarmeen, de deler hver dag ut matpakker over hele landet. De redegjorde for hvordan de ser på utviklingen. Sentrale politikere deltok også i panelet.

K&F ønsker å følge med på utviklingen og bidra til et samfunn der alle har mulighet til å leve gode og trygge liv.

ER ARBEIDSLIVET LAGET FOR KVINNERS KROPP OG LIV?

Kvinnehelse og arbeidsliv henger tett sammen. Kvinner gjennomgår ulike livsfaser som påvirker både helse og arbeidsevne. Hvordan kan arbeidslivet endres slik at kvinner kan stå lengre i jobb? Det må være rom for kvinner i alle livsfaser i arbeidslivet.

Dette er kjempeviktig tema for oss i vårt forbund, og kvinnehelse er jo også et av våre fokusområder.

Stiftelsen Pilar hadde seminar om når samfunnet påvirker den psykiske helsen. «Psykisk helsevern; Hvorfor behandler vi mennesket, hvis det er samfunnet som er sykt?» Her ble det satt søkelys på hvordan ensomhet, utenforskap, fattigdom og manglende tilhørighet kan påvirke menneskers psykiske helse. Hvordan møter vi disse utfordringene?

Også dette er et viktig tema for oss. Våre lokallag over hele landet jobber godt og aktivt når det gjelder det å motarbeide ensomhet og utenforskap.

MEDISINSK FORSYNINGSSIKKERHET ARRANGERT AV NORSK TOTALFORSVARSFORUM.

En del av samfunnets beredskap er tilgangen til nødvendige medisiner og medisinsk utstyr. Hvordan sikre forsyninger av medisiner i en krisesituasjon?

Dette var et av NTF sitt hovedarrangement, og tok opp mange viktige temaer i forhold til medisinsk beredskap og sårbarheten vi ser. Her var det innledere både fra forsvaret, helseforetak og kommuner.

MORGENDAGENS ELDREOMSORG – FRA VISJON TIL REALITET.

Hvordan skal vi møte framtidens behov for omsorg? En undersøkelse ble gjort i Gjerstad kommune i Agder med 2500 innbyggere, av hjemmetjenestebrukere som enten bor hjemme, i omsorgsbolig eller på sykehjem. De som bor hjemme, følte seg mest utrygge. I tillegg viste det seg at hjemmesykepleien brukte hver 3. arbeidstime på bilkjøring. I mange kommuner i Norge er dette en realitet, og det store spørsmålet er hvordan vi skal rekruttere og ikke minst beholde kvalifisert helsepersonell i kommunene.

En verdig alderdom er også et av våre fokusområder.



Blide representanter for forbundet under Arendalsuka. Foto: Julie Helgesen

HVA SKAL VI SPISE OM VERDENS MATSYSTEMER KOLLAPSER? EN DOKUMENTARFILM SOM

treffer deg rett i magen. Utviklingsfondet var arrangør. De hadde fått produsert en film som ble vist for første gang under Arendalsuka. Den følger bønder i Guatemala, Norge, Etiopia og Mali som på tvers av kontinenter møter de samme utfordringene: Klimaendringer, uforutsigbare dyrkingsforhold, usikre rammevilkår og tilgang på såfrø.

Etter filmen var det en paneldebatt hvor samtalen handlet om matsikkerhet, matberedskap og tilgang på frø.

Et veldig viktig tema, som innebefatter både egenberedskap og er en stor del av den totale beredskapen vår.

Alt i alt var der fire godt fornøyde damer (men også litt slitne!) som reiste heim fra Arendalsuka! Det er hektiske dager hvor du omgås og treffer veldig mye folk. Du snakker med mange, og du må «by på deg selv». Det er mange som vil ha publikums oppmerksomhet her.

Fin opplevelse fikk vi med en nydelig utendørskonsert med demenskoret fra Arendal en ettermiddag også!

Privat eller offentlig skifte av dødsbo?

Hva er riktig valg for deg?

Å miste en av dine nærmeste er tungt. Midt i sorgen må det likevel tas en rekke viktige valg og beslutninger. Et dødsfall reiser dessverre raskt flere praktiske og juridiske spørsmål. Blant de første beslutningene du og de andre arvingene vil bli bedt om å ta, er valget mellom privat og offentlig skifte. Hvilken vei du velger, kan få stor betydning, både for hvordan arveoppgjøret forløper og for hvordan oppgjøret ser ut til slutt.

DE FØRSTE STEGENE ETTER ET DØDSFALL

Etter et dødsfall sendes et digitalt varsel fra legen til tingretten og andre relevante offentlige etater. Retten sender deretter et brev til deg og de andre arvingene med en frist på 60 dager til å ta stilling til skifteform. Denne fristen kan forlenges ved behov. Som arving kan du be tingretten om en formuesfullmakt, som gir deg rett til å hente opplysninger om avdødes økonomi fra blant annet skatteetaten og banken En god oversikt over avdødes økonomi gir et godt grunnlag for å vurdere hvilken skifteform som passer best.

PRIVAT SKIFTE – ARVINGENE GJØR JOBBEN

Privat skifte er den vanligste formen for bobehandling. Ved privat skifte overtar arvingene selv ansvaret for booppgjøret. Minst én myndig arving, det vil si en slektsarving eller testamentsarving over 18 år, må påta seg det personlige gjeldsansvaret etter avdøde. Dersom flere overtar dette ansvaret i fellesskap, hefter de solidarisk overfor avdødes kreditorer.

Arbeidet under det private skiftet kan bestå i å avslutte abonnement og bankkontoer, selge fond eller aksjer, selge eller overføre/overskjøte fast eiendom, betale avdødes regninger, sørge for forsikringer, levere skattemelding for boet og fordele arven. Er du usikker på omfanget av avdødes gjeld, kan du be tingretten utstede et preklusivt proklama; en offentlig kunngjøring som gir kreditorene seks ukers frist til å melde sine krav. Krav som ikke meldes innen fristen, faller i utgangspunktet bort. Unntak gjelder for skatte- og avgiftskrav samt krav sikret med pant.

UNNTAK FRA FULLT GJELDSANSVAR

Det finnes viktige unntak fra regelen om fullt gjeldsansvar. Dersom avdøde etterlater seg verdier for mindre enn tre ganger grunnbeløpet i folketrygden (3G), er arvingene bare ansvarlige for gjeld opp til verdien av det de faktisk arver – etter at begravelsesutgiftene er betalt. Når en arving er under 18 år eller fratatt rettslig handleevne, er gjeldsansvaret på samme måte begrenset til verdien av arven, og vergen må samtykke til skiftet.

Testamentsarvinger som arver et bestemt beløp eller en gjenstand verdt mindre enn ett grunnbeløp, kan heller ikke påta seg gjeldsansvar.

Er dødsboet verdt under 170 000 kroner, kan arvingene benytte en forenklet fremgangsmåte. Tingretten vurderer om vilkårene er oppfylt og utsteder i så fall en fullmakt til den som skal disponere midlene – det kan være ektefelle, samboer, en arving eller en annen som stod avdøde nær. Den som mottar fullmakten, må først dekke begravelsesutgiftene, og ansvaret for gjeld begrenser seg til det beløpet som faktisk er til disposisjon.

USKIFTE – UTSATT SKIFTE FOR EKTEFELLE ELLER SAMBOER

Avdødes gjenlevende ektefelle kan ha rett til å utsette skifteoppgjøret med avdødes andre arvinger. Dette kalles uskifte.

For å sitte i uskiftet bo må ektefellen overta ansvaret for avdødes gjeld. Dersom avdøde hadde særkullsbarn, må disse samtykke. Alternativt kan man skifte med særkullsbarna og sitte i uskifte med de felles barna.

Som et utgangspunkt går det som den lengstlevende ektefellen blir eier av, inn i uskifteformuen som skal deles etter ektefellens død. Mens ektefellen lever er råderetten som hovedregel fri, med noen unntak og begrensinger. Ektefellen kan blant annet bruke av formuen og selge eiendeler uten samtykke fra barn eller andre slektninger, men kan ikke disponere over formuen på en uforsvarlig måte som vesentlig reduserer den. Det er også noen begrensninger på hva ektefellen kan bestemme over i testament.

Samboere med felles barn har også



Partner og advokat Therese Heggedal.

Langseth Advokatfirma DA er en av K&Fs samarbeidspartnere. Avtalen gir medlemmer av K&F rabatt ved behov for advokatbistand. Advokatfirmaet tilbyr rådgivning og prosedyrebistand innenfor de fleste sentrale rettsområder. Firmaets hovedmål er å kunne tilby klientene god og kostnadseffektiv service med personlig oppfølgning av advokater med spesialkunnskap innenfor det aktuelle rettsfelt.
www.langsethadvokat.no



rett til uskifte, men rettigheten er mer begrenset. Etter loven omfatter samboerens uskifterett kun felles bolig med innbo, samt bil og fritidsbolig med innbo som er brukt i fellesskap. Samboere uten felles barn har ikke rett til uskifte.

OFFENTLIG SKIFTE – RETTEN TAR STYRINGEN

Istedenfor privat skifte, kan du som arving velge offentlig skifte av dødsboet. Det kreves ikke at eventuelle andre arvinger er enige, og du trenger ikke påta deg noe gjeldsansvar for å kreve offentlig skifte. Den som krever offentlig skifte, må likevel ofte stille en sikkerhet på kr 45 000 for skifteomkostningene, se mer om kostnader nedenfor.

Når offentlig skifte blir åpnet, oppnevner retten normalt en bostyrer. Dette er en nøytral advokat med særskilt kompetanse på arverett, som administrerer boet på rettens vegne. Bostyrer har fullmakt til å ordne alt i forbindelse med bobehandlingen og booppgjøret. Bostyrer må likevel følge det arvingene bestemmer når de er enige om forvaltningen av boet, innenfor lovens rammer.

Bostyreren har samme myndighet som tingretten til å treffe nødvendige beslutninger, men kan ikke avgjøre rettstvister. Da må retten inn i bildet. Bostyreren kan likevel forsøke å mekle mellom arvingene.

BOSTYRERS OPPGAVER

Bostyrers oppgaver består blant annet av alle oppgavene som er nevnt under det private skiftet, herunder få en oversikt over boets eiendeler, avslutte abonnementer, og håndtere skattemeldinger. Bostyrer plikter å forvalte boets aktiva på en betryggende måte, og vil sørge for forsvarlig forsikringer med videre. Bostyrer vil også ordne med et utkast til et endelig booppgjør.

Innen én måned etter åpning av offentlig skifte innkaller bostyreren normalt arvingene til et bomøte. Der kartlegges synet på fordeling av eiendeler, hva som eventuelt skal selges, og eventuelle uenigheter avklares.

HVA KOSTER EGENTLIG OFFENTLIG SKIFTE?

Skifteomkostningene ved et offentlig skifte består av bostyrers salær, bostyrerforsikring og rettsgebyr. Sikkerheten som ble betalt ved åpning av boet, refunderes innen avslutning av bobehandlingen, forutsatt at det er tilstrekkelige netto midler i boet.

Rettsgebyret for bobehandling av dødsbo er i utgangspunktet 24 210 kroner, men halveres til 12 105 kroner når tingretten oppnevner en bostyrer. Bostyrers salær fastsettes av retten basert på utført arbeid og medgått tid, og dekkes av boets midler.

AVSLUTNING OG TILBAKELEVERING

Ved avslutning av offentlig skifte utarbeider bostyreren en oppstilling over avdødes verdier og gjeld, og en oversikt over inntekter og utgifter etter dødsfallet. Arvingene får anledning til å kommentere fordelingen og salærforslaget før retten fastsetter oppgjøret. Bostyreren sørger for overføring av arven og tinglyser eventuell overføring av fast eiendom.

Arvingene kan be om å få boet tilbakelevert til privat skifte dersom grunnen til det offentlige skiftet ikke lenger er til stede og alle arvingene er enige om det. Avdødes ektefelle eller samboer kan også kreve boet tilbakelevert til uskifte på visse vilkår.

Motsatt er det mulig å starte med privat skifte og senere begjære overgang til offentlig skifte dersom situasjonen endrer seg.

FORDELER OG ULEMPER – HVA PASSER DEG OG DIN FAMILIE?

Privat skifte er som regel raskere og billigere. Forutsetningen er at arvingene har oversikt over hvem som er arvinger, og at alle arvinger klarer å samarbeide. Videre bør minst én tåle å bære gjeldsansvaret, og arvingene bør ha eller skaffe seg tilstrekkelig oversikt over avdødes økonomi.

Offentlig skifte er gjerne fordelaktig når det er mange arvinger, kanskje også ukjente, eller det er vanskelig å skaffe seg oversikt over boets verdier og gjeld. Skifteformen er også ofte en god løsning om det er mange potensielle tvistepunkter som trenger avklaring og eventuell mekling, eller når arvingene rett og slett ønsker at noen tar seg av alle prosesser på en ryddig og oversiktlig måte. Et offentlig skifte kan gi partene større tillit til prosessen, og ikke sjelden løses tvistespørsmål ved hjelp av bostyrers oversikter og mekling.

Ulempen er først og fremst utgiftene, som belastes boet og reduserer hva arvingene sitter igjen med. I tillegg kan skifteprosessen ta noe mer tid enn ved privat skifte.

RÅD TIL DEG SOM ER ARVING

Skaff deg oversikt over avdødes økonomi tidlig, gjerne ved hjelp av formuesfullmakten. Avklar om det foreligger testament; er det lagret hos tingretten, vil det normalt følge med brevet du mottar derfra. Husk at dødsboet er et eget skattesubjekt, noe som gjør det fornuftig å gjennomføre skiftet uten unødig opphold. Er familien uenig om sentrale spørsmål, er det klokt å søke råd hos en advokat med erfaring fra arverett allerede i den innledende fasen. Mange opplever at tvister kan unngås når arvingene får god nok oversikt over de relevante lovene.

TRENGER DU HJELP?

Dersom du er usikker på hva du har krav på, eller ønsker å forstå din stilling før eller under et oppgjør, kan det lønne seg å søke råd tidlig i prosessen.

Ta gjerne kontakt for en samtale. Vi hjelper deg med å kartlegge din situasjon, forstå regelverket og ivareta dine interesser – enten du står midt i en bruddsituasjon eller ønsker å planlegge godt for fremtiden.



Foto: Igor Lolatto, Unsplash



Damene samlet i finstua, Foto: Privat



Festbordet på Fru Opdals Gårdshotell. Foto: Privat



Vertskapet Ellen og Trond fra Fru Opdals Gårdshotell spiller for oss under middagen. Foto: Privat

Årets Trønderteff 2026

Helga 12. og 13. september var lokallagene i Trøndelag invitert til trøndertreff i regi av Namsos kvinne- og familielag.

AV: EVA HAVIK OG INGER JOHANNE B. VIKESLAND, NAMSOS KVINNE- OG FAMILIELAG

Mosvika og Follafoss lokallag takket ja og bidro til et hyggelig treff med totalt 17 deltakere.

På programmet for helga stod det besøk til lokale kvinnelige gründere hvor vi fikk informasjon og innblikk i deres virksomhet.

JENNY PÅ JØREM

Første stopp var hos «Jenny på Jørem» i Grong kommune. Hun dyrker og maler mel av de gamle kornsortene, baker brød og har utsalg. Dette i tillegg til å være vert for ulike gjester, blant annet laksefiskere i laksesesongen.

Hun fortalte om hvordan de la om gårdsdrifta fra melkeproduksjon til alternativ driftsform, blant annet mel- og brødproduksjon. Vi fikk også servert en nydelig høstsuppe av lokale råvarer.



Rommene på gårdshotellet. Foto: Privat



Besøk på Strikkeburet i Grong, kreative lamper og kreativ dame som driver stedet. Foto: Privat

STRIKKEBURET

Neste stopp var på «Strikkeburet», også i Grong Kommune. Dette har blitt et veldig populært tilbud til strikkeentusiaster. Her arrangeres også strikkefestivaler og lignende, med deltakere fra hele landet.

Lokalene er i et gammelt fjøs med en hyggelig atmosfære. Her fikk vi boltre oss i garn, gode tips og råd, samt ble servert en kopp kaffe med noe attåt.

FRU OPDAL GÅRDSHOTELL

Så gikk ferden videre til «Fru Opdal Gårdshotell» i Overhalla. Her ble det innkvartering for de langveisfarende, middag og sosialt samvær.

I en historisk ramme og ved et flott dekket bord, fikk vi en nydelig treretters

middag basert på lokale råvarer. Ellen Opdal, frua på gårdshotellet, fortalte om tanken bak etablissementet som består av flere trønderlåner som er plukket ned stokk for stokk, og flyttet inn på tunet og bygd opp til dagens gårdshotell.

Husfrua og ektemannen Trond overrasket oss med et musikalsk innslag med sin torader og kontrabass. Resten av kvelden brukte vi på en ordbingo med lokale ord og uttrykk, samt uformelle samtaler om hva vi i lokallagene holder på med.

GODE SAMTALER

Søndag startet med en god frokost i de samme trivelige lokalene før nestleder Trine Berg Fines og Bodil Irene Berge Nervik, sentralstyremedlem, informerte fra sentralt hold. Deltakerne utvekslet ideer og tanker om aktivitetene i lokallagene, dette til inspirasjon for videre lokalt arbeid.

Helga ble avsluttet med en nydelig elgpai til lunsj før Fru Opdal tok frem toraderen sin og spilte oss ut.

Alle deltakerne er enige om at det er viktig og givende å ha et felles årlig treff som gir inspirasjon til videre arbeid både for lokallagene og forbundet.



Trøndertreff: Deltakerne samlet. Foto: Privat

Kaffitreff med Høylandsbygd Kvinne- og familielag

AV: ANNE SOFIE JENSEN, LAGLEIAR I HØYLANDSBYGD KVINNE- OG FAMILIELAG

Laget vårt har i nokre år nå stått for kaffitreff i Husmorstova, som er laget sitt eige hus.

Kvar fredag kl. 11.00 samlast dei som har lyst, til vafler og kaffi, samt god samtale og ei stund med eller uten strikketøy.

Dette kom i stand etter at Joker-butikken på staden blei lagt ned, og samlingsplassen forsvant.

Det varierer kor mange som deltek kvar gong, på det meste har me vore meir enn 20 personar samla. Det er ikkje krav om å vera medlem i laget, det er ope for alle.

Ansvaret med å syte for vafler og kaffi går på rundgang mellom deltakarane, nokre gonger har kaffikokar med heimebakst istaden for vafler.

På siste treff før jul, påske og sommar spelar me bingo.



Frå siste treffet før sommarferien i år, då ei av medlemmene, Inger Elise Røen, hadde baka god kake som me kunne nyta. Foto: Privat

Oslo krets – 100 år

Ved en milepel som jo 100 år er, ville vi gjerne se litt bakover og finne ut hva vi har gjort og hvem har vi vært.

AV: LIV AASA HOLM, LEDER, OSLO KRETS

Arbeidet i lag og krets har variert opp igjennom tidene. Det har også antall lokallag og antall medlemmer.

Hvilke papirer som er tatt vare på og hvilke som er antatt uinteressante for ettertiden har også variert. Derfor er det å skrive historien til Oslo krets litt av et detektivarbeide. Noe informasjon finnes i Nasjonalarkivet, noe i Byarkivet, noe på Nasjonalbiblioteket og noe i forbundets arkiv. Det vi hittil har funnet har gitt mersmak og jakten på Oslo krets' historie fortsetter. Dessverre vet vi at en del er gått tapt ved for fuktig oppbevaring og mye er dessverre ikke tatt vare på av andre grunner.

HJEMMENES VEL LANDSFORBUND

Alle vet at vårt forbund ble stiftet i 1915 og ble hetende Hjemmenes Vels landsforbund som ble omdøpt til Husmorforbundet i 1933 og til Norges Kvinne- og familieforbund i 1997. Ulike kilder oppgir forskjellige foreninger som var med ved stiftelsen. Men så vidt jeg kan se var det:

Hjemmenes Vel (Christiania), stiftet i 1898
Bergen Hjemmenes Vel, stiftet i 1899
Trondhjem Hjemmenes Vel, stiftet i 1911
Glemmen Hjemmenes Vel, stiftet en gang før 1915

Landsforbundet fikk etter hvert mange lokale lag/forbund og behovet for å inndele i grupper eller kretser meldte seg. Allerede i 1924 var det ca. 50 lokalforeninger tilknyttet landsforbundet. Forslag om inndeling i kretser ble fremmet på landsmøtet i 1923, men ble ikke vedtatt.

KRETSER BLE OPPRETTET

På landsmøtet i 1925 ble forslaget igjen tatt opp, og denne gang ble det vedtatt. Nå ble landsforbundet inndelt i kretser. Grensene mellom kretsene gikk stort sett etter fylkesgrensene, men noen fylker ble delt i to der de geografiske avstandene tilsa dette. Et kart ble tegnet for å vise hvor kretsgrensene skulle gå.

ALLEREDE I 1925 BLE FØLGENDE KRETSER OPPRETTET:

Rogaland krets
Vest-Agder krets

SÅ I 1926 BLE FØLGENDE 6 KRETSER OPPRETTET:

Akershus krets
Aust-Agder krets
Nordmøre krets
Oslo og omegn krets
Sunnmøre og Romsdals krets
Vestfold krets

I tillegg ble Bergen Hjemmenes Vel, Christianias/Oslo Hjemmenes Vel og Trondhjems Hjemmenes Vel sidestilt til "kretser". Vi har ikke funnet noe om Glemmens Hjemmenes Vel her.

Flere kretser ble opprettet de neste årene. I alt ble det opprettet 26 kretser, 23 før krigen startet og 3 etter krigen.

OSLO OG OMEGN KRETS

Oslo Hjemmenes Vel samarbeidet med Oslo og omegn krets. Men på begynnelsen av 30-tallet surnet samarbeidet, og Oslo hjemmenes Vel fortsatt på sin vei og Oslo og omegn krets på sin. Etter en del år kom samarbeidet i gang igjen.

Vi har ikke funnet dato for opprettelsen av Oslo og omegn krets, bare årstallet. Vi har heller ikke funnet en liste over lokallag som ble med i kretsen. Men Småhjemmenes forening, som ble opprettet i 1924, var iallfall med.



Anne Enger. Foto: Privat

Antall lag økte også med årene. I 1931 hadde forbundet nesten 300 lokallag. 15 av disse var i Oslo og omegn, det vil si Oslo og Aker.

I 1936 ble det bestemt at man skulle dele Oslo og omegn krets i to. Så da fikk vi Oslo krets og Aker krets. Herfra stammer så den "sannhet" at Oslo krets ble dannet i 1936.

NY SAMMENSLÅING

Da Oslo kommune og Aker kommune ble slått sammen, fant man det fornuftig og også slå sammen de to kretsene til en igjen. Det skjedde i 1952. Den sammenslåtte kretsen beholdt navnet Oslo krets. Men stiftelsesdatoen for Oslo krets ble beholdt som 1936, til tross for at Oslo og Aker krets



Mari Solgaard, toastmaster. Foto: Privat



Gro Keyser Johansen. Foto: Privat



Liv Holm og forbundsleder Julie Helgesen. Foto: Privat

(Oslo og omegn) hadde eksistert uten opphold siden 1926.

Etter krigen ble det dannet mange, mange lokallag. Toppen i Oslo krets ble nådd i 1958. Da hadde Oslo krets 90 lag med 8137 medlemmer.

I årsberetninger står det alltid når et nytt lag er stiftet og det står navnet på laget. Når et lag er blitt lagt ned, derimot, står det ofte bare "et lag lagt ned" uten å nevne navn. Årsberetningene inneholder antall lag i kretsen, men navngir dem ikke.

Alt i alt har det vært 117 lokallag i Oslo, men altså ikke samtidig. Vi har nedlagt-år på 65 av disse, men håper å finne mer data i arkivene.

KRETSLEDERE

Kretsledere de siste 50 år var:
Yngva Risan 1973 - 1977
Ingunn Birkeland 1977 - 1979
Dagmar Didriksen 1979 - 1981
Rita Tesaker 1981 - 1983,
Anne Enger 1983 - 1986
Anne- Marie Bekkevold 1986 - 1991
Gjertrud Mortensen 1991 - 1995
Liv Anine Imset 1995 - 1997
Randi Renden 1997 - 2005
Elisabeth Stubergh Nielsen 2005 - 2013
Liv Aasa Holm 2013 -

HVA DREV KRETSEN OG LAGENE MED?

Det meste av arbeidet har foregått i lagene, men kretsen har også vært involvert i mye av arbeidet. Her tar vi med alt arbeidet som er utført i lag og krets i Oslo krets.

Det var svært mange oppgaver det ble arbeidet med, og løst. Det ble holdt mange, mange kurs og det var utrolig mange



Noen av de 11 bordene. Foto: Privat



studiesirkler i gang. Det var mange kurs i økonomi, i kosthold, i søm og ikke minst i husstell og barneoppdragelse, for å nevne noe. Det var også ekteskapskurs!

Studieringer var det også mange av. I årsrapportene oppgis av og til antall studieringer, av og til antall emner. Uansett var det et imponerende antall.

I 1949 var det 44 studieringer i de 56 lagene i Oslo krets som da hadde 5821 medlemmer. Dette vokste til 331 studieringer i 89 lag, med 7614 medlemmer i 1963.

Kretsen har også arrangert seminarer nesten hvert år. Det har ikke vært mulig å finne ut når det første seminaret ble holdt, men det var tidlig i historien. Årsberetningene er mangelfulle på dette området.



Wenche Wangen holder takketale. Foto: Privat

STOR AKTIVITET

Men dette var jo bare noe av aktiviteten. Lag og krets drev barnehager, barneparker, arbeidsstuer og ikke minst lagsmøter med masse foredrag og demonstrasjoner. To lag drev helsestasjoner. Oslo krets engasjerte seg også i Kvinners Frivillige Beredskap (KFB), Sivilforsvarets kurser og i ACWW.

Arbeidsstuene var for barn i førskolealder og også for barn i småskolen. På arbeidsstuene lærte de å sy, strikke, hekle og brodere. Det var attraktivt å få være med i arbeidsstuene og lederne av arbeidsstuene ble godt skolert av forbundet.

KULTUR OG OPPLÆRING

Lag og kretser engasjerte seg også i sangkor og amatørteater. I 1960 hadde 8 lag sangkor!

Demonstrasjoner på lagsmøtene var populære nesten fra begynnelsen. Hva ble demonstrert? Vel, det sier ikke alltid kildene noe om. Men det kunne være alt fra bruk av elektrisitet ved matlagning, via hvordan bruke en vaskemaskin, til kompostering.

Mannekengoppvisninger var populært da som nå.

Bokmøter har vært populært hele tiden. Likeledes bruk av lokale krefter til foredrag og omvisninger.

Kunstring og teaterring ble tidlig etablert. Såvidt vi kan se var Kunstringen bare for Oslo krets, mens teaterringen var for hele Østlandet. Teaterringen er nå nedlagt, men Kunstringen lever godt og har mange arrangementer hvert år. Men også for Kunstringen har det vært opp- og nedturer avhengig av hvem som har ledet den.

SÆRSTILLING BLANT KRETSENE

Oslo krets inntok en særstilling blant kretsene. Dette var fordi forbundets sekretariat ligger i Oslo. Oslo krets ble derfor ofte bedt om å overta, eller arbeide videre med, saker som kunne overlates fra forbundsstyret.

Kretsen arbeidet med å få bedre lekeplasser og friarealer for barn. Den samarbeidet blant annet med Trygg Trafikk, men også med lærere og foreldre.

Oslo krets samarbeidet i mange år med Fransiskushjelpen ved at frivillige hjalp til. Kretsen hadde også et eget prosjekt i Bangladesh (1993), prosjektet ble avsluttet i 1996. Kretsen utarbeidet et forslag til en Helseperm til bruk i helsetjenesten (1993). Kretsen samarbeidet også med kvinner i Øst-Europa (1994). Det var for eksempel innsamling av klær, leker, sengetøy, medisiner etc. til Litauen (1994).

I 1997 ble et nytt internasjonalt prosjekt startet: Mata Masa Dubara i Niger.

Etter 2010 har kretsen gitt bidrag nesten hvert år til COWA-skolen og til Oslo Krisesenter. Frelsesarmeen har også fått midler fra Oslo krets. I tillegg er det mange lag som sponser lokale prosjekter.



Randi Renden. Foto: Privat



Tove Berger Jensen. Foto: Privat



Tove, Randi, Anne og Liv får roser for sine taler. Foto: Privat

MANGESIDIG HISTORIE

Historien til Oslo krets, og alle lagene der, er mangesidig og vitner om stort engasjement og stor innsats blant medlemmene.

I 100 år har Oslo krets og dets lag hatt stor og allsidig aktivitet og mange mål er nådd. Det skal bli spennende å se hva de neste årene bringer. Vil vi bestå om 10 år? Hvis så, hva vil da være hovedaktiviteten? Dessverre er det lite som tyder på at det vil bli feiret et 200-års jubileum. Samfunnet har endret seg for mye til at vår innsats blir etterspurt.

Jubileet ble feiret med en stor middag på Continental i Oslo. Alle medlemmer i kretsen som ønsket å delta, fikk være med. Liv A. Holm fortalte litt om kretsens historie, Randi Renden fortalt om Husmorhuset i Fagerborggaten 14, som ble åpnet i 1958 og solgt i 2007, og Anne Enger fortalt morsomme anekdoter fra kretsens historie. Anne Berit Storsten var forsanger på sangen om husmødre og Gro Keyser Johannesen takket for maten. Wenche Wangen holdt en flott takketale.

En flott og verdig feiring av våre 100 år.



Julie H. Helgesen
Forbundsleder



Trine Berg Fines
Nestleder



Odrun Vellene Vevatne
Styremedlem



Bodil Irene Berge Nervik
Styremedlem



Inger Berger
Styremedlem



Solvor Larsen
Vara



Sigrunn Strøm
Vara

KJÆRE MEDLEMMER!

AV: ODRUN VELLENE VEVATNE, STYREMEDLEM

Dagens sentralstyre har no jobba saman i eitt år. Det har vore ei glede, og vi takkar for tilliten frå dykk!

Det er nok av utfordringar å ta tak i, men eit godt samarbeid i styret gjer det lettare å stå i. Under Julie si stødige leiiing kjenner vi oss trygge. Julie er både kreativ, pliktoppfyllande og initiativrik, noko vi set stor pris på og som forbundet vårt treng. Eit stort pluss er at leiaren er i 20-åra, og kan gje oss perspektiv på yngre generasjonar sine synspunkt. Forbundet har god bruk for dette, sidan vi har eit medlemsfleirtal på over 60 år. Vi er mange i den andre enden av alderssegmentet! Vi gler oss til fortsettelsen!

Likevel kjenner vi på ansvaret for både å pushe laga, forbundet og medlemmene vidare! Ringerunden vi hadde i vår, gjorde oss litt meir kjent med dykk og utfordringane de står i. Det er både nyttig og nødvendig for oss i leiinga. Vi gjentek ringerunden til våren for å høyre meir frå dykk!

EIT MÅLTID FOR ALLE

Fokusområda som vart bestemt på landsmøtet 2025 er fokuset i arbeidet vårt. Men det skal seiast at det er vanskeleg å nå fram med alle sakene både i media og elles. Vi har foreløpig valt å profilere ei sak som kampanje. Kampanjen «Eit måltid for alle» er relevant frå vogge til grav. Vi har særleg fokus mot Stortingsvedtaket frå november 2024, der Stortinget vedtok å innføre gratis skolemat for alle grunnskoleelevar frå 2026. Dei ba regjeringa legge frem ein opptrappingsplan i statsbudsjettet for 2026. Regjeringa svarte på Stortinget sitt oppdrag med kostnadsestimat for korleis ei innføring kan fasast inn over tid, men bevilga ingen penger til formålet eller gav signal om når dette skal innførast. Estimata viser at ei slik ordning vil ha en kostnad på 450 millionar kroner første året og 3.241 millionar kroner fjerde året når ordninga er ferdig utrulla.

Vi har solid støtte i Nasjonalforeningen for folkehelse:

«Helsedirektoratet vurderer gevinstpotensialet som stort og realistisk nok til at dei kan anbefale ei gradvis innføring av eit skolemåltid som en investering i helse, likestilling og læring. Barn bruker mye tid på skolen, og måltidene og matmiljøet der kan ha stor betydning for helse, læring og livslange matvaner. Gratis skolemat er et godt universelt tiltak med bred støtte og dokumentert effekt som treffer alle barn, uavhengig av foreldrenes økonomi. Erfaringer med skolemat viser også til bedre konsentrasjon, læring og klassemiljø. Folkehelseforeningen mener at regjeringen i neste statsbudsjett må sørge for et daglig, gratis og sunt skolemåltid for alle elever. Det er viktig med rom for lokal tilpasning, slik at den enkelte kommune og skole kan organisere skolemåltidet slik det passer dem best. Statsbudsjettet for 2026 har lagt opp til planlegging, men uten reelle bevilgninger. Skal gratis skolemat bli mer enn en intensjon, må statsbudsjettet for 2027 inneholde øremerkede midler til oppstart og gradvis innføring. Et sunt og gratis skolemåltid er ikke luksus, men god folkehelsepolitikk.»

Eit Stortingsvedtak forpliktar. Det skal gjennomførast. Vi er totalsinken i Europa på dette. Alle land i Europa som «vi likar å samanlikne oss med», har hatt dette i årtier. Det er fristande å vise til Norge sine dårlege og synkande resultat på PISA- testane. Kanskje eit godt skulemåltid kvar dag kan bidra positivt på borna sine prestasjonar i skulekvardagen?

> *«Kampanjen «Eit måltid for alle» er relevant frå vogge til grav*

Materiell fra Norges Kvinne-og familieforbund – finner du nå i nettbutikken



Nyåpnet nettbutikk

AV: JULIE HELGESEN, FORBUNDSLEDER

NÅ HAR VI FÅTT NETTBUTIKK!

Norges Kvinne- og familieforbund har åpnet en ny nettbutikk. Her kan medlemmer og andre støttespillere bestille klær og produkter med forbundets logo og budskap.

VIS FREM FELLESSKAPET

Produktene kan brukes både i hverdagen og når lokallagene samles til møter og arrangementer. Med forbundets logo blir vi lettere å kjenne igjen – og kanskje kan den også bli starten på en samtale om hvem vi er og hva vi arbeider for.

BESTILL DIREKTE HJEM

Nettbutikken drives gjennom Spreadshop. Du bestiller og betaler direkte i butikken, og varene sendes hjem til deg. For klær velger du selv blant størrelsene og fargene som er tilgjengelige.

Den nye løsningen gjør at forbundet slipper å holde eget varelager og sende ut bestillinger. Samtidig får medlemmene tilgang til et utvalg som kan utvikles videre.

Ta gjerne en titt – kanskje finner du noe til deg selv eller en gave til noen som setter pris på forbundet vårt!

Gå inn på: https://kvinnerogfamilie.myspreadshop.no/ eller skann QR-koden nedenfor.

Skann QR-koden for å ta en kikk på nettbutikken

SISTE SJANSE FOR VARER FRA DET GAMLE LAGERET

Det gamle varelageret skal nå fases ut. Ta gjerne en titt på vareoversikten – dette er siste sjanse til å sikre seg noen av varene før de går ut av sortimentet.

Tilbud!

_____ Jubileumsboken "Arbeid for likeverd gjennom 100 år", Lene Søgaard Gloslie **kr. 100,-**

_____ T-skjorte sort m/hvitt stort emblem str. XXL **kr.50**,-

Profileringsartikler med emblem:

Norges Kvinne- og familieforbund

_____ K&F skjerf, hvit m/sort emblem, 34X166 cm. **kr. 130,-**
_____ Smykkenål i sølv **kr. 480,-**
_____ Halssmykke i sølv **kr 530,**-
_____ K&F-pin **kr. 15,**-
_____ Lagledernål **kr. 190,-**
_____ Lite flagg m/emblem **kr. 50,-**
_____ Handlenett, orange med logo **kr. 55,-**
_____ Penner kr. **25,-**
_____ Ryggsekk kr. **300,-**
_____ Skriveblokk kr. **75,-**
_____ Paraply kr. **150,-**
_____ T-skjorte hvit m/sort stort emblem str. M, L, XL, XXL **kr. 100,-**

Hefter, bøker, trykksaker

_____ Diktsamling, "Hold drømmen levende", Helene Freilem Klingberg **kr. 130,-**
_____ Bok, "…og rommene var så tomme at musene gikk med sørgeslør", M. Bolstad: **kr. 80,-**
_____ Plakat m/emblem 50x65 cm. **Gratis**
_____ Gaveabonnement: Kvinner & Familie (pr. år) **kr. 150,-**

Informasjonsmateriell

_____ Tidligere numre av medlemsbladet **Gratis**



Norges Kvinne- Og Familieforbund – Logosymbol
Kopp



Norges Kvinne- Og Familieforbund – Logo
Premium økologisk T-skjorte for kvinner



Norges Kvinne- Og Familieforbund – Svart Logo
Stoffveske



Norges Kvinne- Og Familieforbund – Svart Logosymbo
Grytekluter med gummibakside

Kronerulling
– morsomt tilbakeblikk

Denne teksten ble sendt til Norges Kvinne- og familieforbund første gang i 2001 etter at forbundet hadde oppfordret lagene til kronerulling i anledning kronprinsparets bryllup.

Odd Rolland, son til Oline Rolland, leiar av Dale Kvinne- og familielag, sendte teksten utan at Oline visste det. Ho tok det med humør! Systra til Odd vart sint, og meinte han skjemte ut mora!

Norges Kvinne- og familieforbund – Bryllaupsgåve til kronprinsparet
I høve bryllaupet til kronprins Håkon og Mette Marit Tjessem Høiby, oppfordret forbundet til kronerulling blant våre lag, grupper, kretser og medlemmer.

På styremøte i vårt lag den 24. juni, vart det vedtatt at vi ville vere med på dette.

Allereide 28. juni var heile styret vårt i gang med kronerullinga.

Vi brukte kroner av den gamle typen med hol, og tredde desse på strikkepinnar. Dette gav ei stabil og rask rulling.

På grunn av dårleg ver, måtte vi diverre slutta rullinga på Bolstad, ca. 1 mil frå Dale. Etter litt diskusjon, rulla vi så kronene tilbake til utgangspunktet.

Dagen etter inviterte vi alle medlemmene til kronerulling i gymnastikksalen på Dale ungdomskule. Her hadde vi ein fantastisk hyggeleg kveld, som vart avslutta med kaffi og allsang.

Vi vil med dette takke for ideen med kronerulling og dette er noko av det beste forbundet har funne på for å aktivisere oss ute i distriktet.

Helsing
Dale Kvinne- og familielag
Oline Rolland, leiar



Foto: Photorama, Pixabay

Liste over K&Fs tillitskvinner

Sentralstyret:

Forbundsleder:
Julie Hvidsten Helgesen
Bekkjarvikveien 24, 5114 TERTNES
Tlf. 971 98 688
E- post: juliehh@live.no
Julie@kvinnerogfamilie.no

Nestleder:
Trine Berg Fines
Bergsgrendvegen 55, 7690 Mosvik
Tlf. 991 59 301
E- post: tbfines@online.no

Styremedlem:
Odrun Vellene Vevatne
Lemmesvegen 54, 5706 VOSS
Tlf. 902 21 720
E- post odrunvv@gmail.com

Bodil Irene Berge Nervik
Mossavegen 17, 7690 Mosvik
Tlf. 412 88 232
Mail: bodil.nervik@icloud.com

Inger Berger
Ekkilsøyveien 72, 6530 Averøy
Tlf. 97614248
E- post: ingerbe60@outlook.com

Varamedlem:
Solvor Larsen
Ramstad Terrasse 5, 1405 Langhus
Tlf. 970 99 104
E-post: solvor68larsen@gmail.com

Sigrun Strøm
Follesevegen 9 a, 5302, Strusshamn
Tlf. 95943213
E- post sigrun.strom@gmail.com

Kretsledere

Oslo
Liv Aasa Holm
Sørkedalsveien 210, 0754 Oslo
Tlf. 951 63 5 24
E-post: livaasaholm@gmail.com

Komite - /utvalgsledere: Valgkomiteen

Leder
Aina Alfredsen Førde
Hestberget 3, 6723 Svelgen
Tlf. 473 37 565
E-post: aina.forde@gmail.com

Kontrollkomiteen

Leder
Haldri Karin Engenes
Steinsvåg 14, 5437 Finnås
Tlf. 905 16 279
E-post: haldri47@outlook.com

Fokusområdekomiteen

Leder
Odrun Vellene Vevatne
Lemmesvegen 54
5706 VOSS
Tlf. 902 21 720
E-post: odrunvv@gmail.com

ACWW

2. representant
Merethe Brattetaule
Haukedalen 152, 5121 ULSET
Tlf. 408 28 939
E-post: mestroe2@online.no

Norsk TotalforsvarsForum

Postboks 1550 Sentrum, 0015 Oslo
Besøksadresse:
Bygning 60, Akershus festning

Fokus

Forum for Kvinner og Utviklingsspørsmål
Storgata 11, 0155 Oslo
E-post: fokus@fokuskvinner.no
Tlf. 23 01 03 00

Studieforbundet næring og samfunn

Postboks 9388 Grønland, 0135 Oslo
E-post: post@naeringogsamfunn.no
Tlf. 22 17 66 00

f - følg oss på facebook

OPPDATER DEG PÅ HVA SOM SKJER I FORBUNDET! DU FINNER LINKEN TIL FACEBOOKSIDEN PÅ NETTSIDENE VÅRE. HER FÅR DU LØPENDE INFORMASJON, DU KAN KOMMENTERE OG DELTA I DISKUSJONEN.

Mange lag er nå direkte tilknyttet forbundet. Se vår hjemmeside www.kvinnerogfamilie.no under Lag i fylker uten kretsledd.

ABONNER PÅ MEDLEMSBLADET

3 UTGAVER I 2026

Kun kr 150.-



Annonsepriser:		**Format mm:**
Helside:	kr. 8 000	210x297
Halvside:	kr. 4 800	185x125/90x260
Kvartside:	kr. 2 900	185x60/90x125/43x260
2 sider oppslag	kr. 12 000	210x297 x2
Baksiden:	kr. 14 000	210x250

DISTRIBUERT AV POSTEN NORGE
NORGE P.P.

Returadresse: Norges Kvinne- og familieforbund, Storgata 11, 0155 Oslo

Dette er Norges Kvinne- og familieforbund

Som medlem får du:

- Tilbud om advokatbistand
- Rabatt på hotellovernatting
- Medlemsbladet Kvinner & Familie 3 ganger i året
- Tilbud om kurs, konferanser, reiser mm. gjennom ditt lokallag/krets

Ditt medlemskap er viktig!

Våre arbeidsområder er:

- Familievikar
- Innføring av skolemat over hele landet
- Fødetilbudet – økt utdanning av jordmødre
- Integreringsarbeid og aktiviteter lokalt



Synes du at en av de aller viktigste oppgavene i samfunnet er å gi barna et godt og trygt oppvekstmiljø?
Vil du gjerne ha mer tid til barna dine uten at det går utover økonomi og yrkeskarriere?
Da kan Norges Kvinne- og familieforbund være noe for deg!

Målet er samfunnspåvirkning i kvinne og familiepolitiske spørsmål nasjonalt og internasjonalt.

Våre satsningsområder er: Kvinnepolitikk • Familiepolitikk • Miljø- og forbrukerpolitikk • Internasjonalt samarbeid

Klipp ut

Jeg ønsker medlemskap i Norges Kvinne- og familieforbund

NAVN:

FØDSELSÅR:

ADRESSE:

POSTNR.-/STED:

LOKALLAG:

KRETS:

E-POST:

TELEFON:

INNMELDINGEN SENDES:
Norges Kvinne- og familieforbund
Storgata 11
0155 Oslo
Tlf: 22 47 83 80

Du kan også melde deg inn via vår nettside: kvinnerogfamilie.no/medlemskap/bli-medlem/

☐ Bekreftelse: Jeg samtykker at mine personopplysninger kan benyttes av forbundet til medlemsblad, forbundsnytt, invitasjoner og medlemslister som sendes ut til tillitsvalgte.