

Hvis du ikke kan lese denne posten, [klikk her](#).

Nytt og nyttig



Blant våre 600 lokalforeninger, vil informasjonsbehovet variere ut fra den enkeltes forenings aktivitetsnivå. Vi oppfordrer dere derfor til å plukke ut den informasjonen dere finner relevant.

I dette nummeret av Nytt og nyttig finner dere informasjon om bl.a.:

- Nytt om våre aktiviteter, kurs og arrangementer, herunder Regionale samlinger
- Ulike søknadsordninger

AKTUELT

Mediedebatt om skjønnhetsindustri og kvinnehelse

Mange av dere har sikkert fått med dere at det raser en mediedebatt etter at tre kjendiskvinner har gått ut med at de skal starte en klinikk i Oslo for «estetisk medisin». «Det handler om kvinnehelse», sto det i pressemeldingen. I et intervju med **Dagens Næringsliv** utdypet skuespiller Pia Tjelto: – Det er så mye kvinnehelse som er tabu.

Vårt anliggende er at kvinnehelse er noe annet enn skjønnhetsindustri. Vi må ikke uthule hva som menes med kvinnehelse! Dog er det selvfølgelig helt legitimt å gjøre en operasjon for tunge bryster som gir deg fysiske smerter og plager, eller tunge øyelokk som gjør at man ikke har det synsfeltet man skal ha.

Dersom du blir kontaktet av media, eller selv har lyst å kontakte dem, foreslår vi at du bruker momenter fra **vår kronikk i VG** samt **våre politiske krav som ligger her på nettsiden**.



NB: Husk at vi bare snakker om saken, vi snakker ikke ned de tre damene bak denne klinikken. Og husk å takke for engasjement, deling og pengestøtte! Det er veldig viktig. Vi har møtt de to jentene som startet denne spleisen for vårt arbeid med kvinnehelse. **Del gjerne spleisen.**

De oppfordrer til at menn må engasjere seg mer. I bildet; fra venstre Brit Olssøn, avd. leder hos Sanitetskvinnene, Anette Bellika Finnanger og Lina Aas-Eng.

Kontaktperson: hanne.rustad@sanitetskvinnene.no , mob. 906 89 229.

Retningslinjer for kontakt med rikspolitikere og riksmmedia

I disse dager er vi i vinden og dermed skjer det masse spennende i media og i møte med politikere. Vi minner om Retningslinjer for kontakt med rikspolitikere og riksmmedia i Organisasjonshåndboka. Sekretariatet stiller opp med veiledning og bistand dersom dere er i kontakt med journalister eller politikere.

Retningslinjene finner du her

ORGANISASJON

Regionale samlinger 16.- 18. september

Vi takker for en flott helg sammen med nesten 400 sanitetskvinner som deltok på Regionale samlinger i helgen. Og ikke minst tusen takk for alle innspill til langtidsplanen Sanitetskvinnene mot 2030. Vi minner om at alle presentasjonene som ble vist på samlingen vil i løpet av uken bli lagt ut på [medlemsnett](#)et her.

NB! Vi minner også om at dersom dere enda ikke har gjort det, må svar fra gruppearbeidet om Sanitetskvinnene mot 2030 registreres på det digitale svars skjemaet som du finner på samme side som presentasjonene.

Til medlemsnett

Ny rekrutteringsmulighet: Gratis medlemskap fra 1. november og ut året.

Landsmøtet 2021 vedtok at det er full pris for medlemskap fra 1. januar til og med 31. oktober. Derfor ønsker vi å minne om at det fra 1. november og ut kalenderåret er helt



gratis å bli medlem (kontingentkrav blir sendt i januar påfølgende år). Medlemskapet gjelder fra innmeldingsdato og ut året.

Dette er en fin mulighet til å rekruttere flere medlemmer.

o Benytt muligheten til å spørre en bekjent direkte, en nabo, kollega eller venninne. Kanskje er det noen nyinnflytta som trenger en invitasjon til å komme inn i lokalmiljøet for å få nye bekjentskaper og kunnskap om hva lokalmiljøet har å tilby.

o Sekretariatet planlegger en digital kampanje fra 1. november til 31. desember som dere kan dele på deres konto. Denne vil bli oppdatert i oktober på medlemsnett. Innleggene kan legges ut på Facebook, Instagram eller andre kontoer dere benytter.

o Ha en konkurranse på deres sosiale

medier: Meld deg inn innen 31. desember og du er med i trekningen av våre populære handlenett, som fronter forskningen vår: «Står puppene mine i veien for forskning?» eller «Trenger jeg baller for å bli forsket på?»

o Planlegg en vervekonkurranse internt i foreningen, dere kan f.eks. bli enige om et vervemål – kanskje er fem et realistisk mål?

o Meld dere på lokale arrangementer med stand.

Det finnes mange kreative måter å rekruttere flere medlemmer, men det viktigste er at det er tilpasset til din forening. Kontakt: magalie.fievre@sanitetskvinnene.no eller tlf. 995 29 532.

Les mer

KAMPANJER

Uke 39: Sanitetens uke

I forbindelse med Sanitetens uke tilbyr vi flere webinarer. Dette er en flott mulighet til å invitere medlemmer/ ikke-medlemmer til et åpent møte i lokalforeningen.



Webinar om førstehjelp for eldre tirsdag 27. september

Mange har hørt om prosjektet Sammen redder vi liv – førstehjelp for eldre og har sett materiellet vårt, særlig de røde førstehjelpshjertene. Vil du vite mer om hva prosjektet går ut på, og hvordan lokalforeninger og Omsorgsberedskapsgrupper kan bidra?

Bli med på nettmøte **27. september kl 17-18**. Da gir vi informasjon om hva prosjektet går ut på, hvilke aktiviteter som kan gjennomføres av lokalforeninger og Omsorgsberedskapsgrupper, både under Sanitetens uke og ellers, samt litt om hva det innebærer å bli en førstehjelpsressurs.

Lenke til møtet (bare å klikke på lenken):

[Klikk her for å delta i møtet](#)

Møte-ID: 354 421 160 934

Passord: QrzB2Q



Webinar om Egenberedskapsuka 28. september

Vi oppfordrer alle Omsorgsberedskapsgrupper og sanitetsforeninger til å planlegge aktiviteter i uke 44, som er Egenberedskapsuka. Delta på webinarret som DSB arrangerer onsdag 28. september for å få tips og gode ideer. Planleggingen for er i gang flere steder, og ta gjerne kontakt med din kommune for samarbeid.

[Informasjon om Egenberedskapsuka 2022 finner du her.](#)

[Her er lenke til webinarret](#)

16-dagerskampanjen 25. november – 10. desember

Det er gøy at mange av dere er engasjert i alliansen Rød knapp – stopp vold mot kvinner! Det vil i løpet av september være mulig å bestille røde knapper i nettbutikken. Vi håper mange av dere bestiller knapper for utdeling og lokale aksjoner, spesielt i løpet av 16-dagerskampanjen som starter 25. november, FNs internasjonale dag for



avskaffelse av vold mot kvinner. I tillegg til røde knapper vil det være 2 nye flyers tilgjengelig i nettbutikken, den ene er alliansen Rød knapps egne flyer og den andre er om N.K.S. arbeid på voldsfeltet og hvorfor dette er en viktig sak for oss. I løpet av kampanjeperioden vil vi ha et særlig fokus på vold mot kvinner i våre sosiale medier, vi håper dere er med og deler videre! Følg i tillegg med videre for informasjon om kommende webinar med voldstematikk.

Kontaktperson:

stine.torgersen@sanitetskvinnene.no

Bestill fra nettbutikken [her](#)

Vi gleder oss til Fastelavnsris-kampanjen

Foreløpige datoer for fastelavnsris-kampanjen i 2023 er lørdag 4. februar t.o.m. fastelavns søndag 19. februar. Felles salgsdag er lørdag 11. februar.

Vi vet at fastelavnsrisene er veldig populære, og vi har fått tilbakemeldinger fra mange foreninger at de kunne ha solgt flere. Her er noen tips til dere som ønsker, eller har tenkt at det kan være kjekt, å ha et samarbeid med noen i nærmiljøet:

- Ta kontakt med arbeidsmarkedsbedrifter i lokalmiljøet
 - Ta kontakt med ungdomsskoler som har «**Innsats for andre**» som valgfag i 9. og 10. klasse. Dette faget skal gi elevene praktisk erfaring med frivillig arbeid, og mulighet til å gjøre noe for andre og bidra til fellesskapet. I dette faget bevisstgjøres elevene på at frivillighet er en sosial verdiskaper, og en viktig bidragsyter til et trygt og inkluderende samfunn.
 - Ta kontakt med Speidere i nærmiljøet www.speiding.no
- Hva med å ta kontakt med en skolekorps eller en klasse som samler inn til klassetur og trenger dugnadspenger?

Kontakt: magalie.fievre@sanitetskvinnene.no eller på tlf. 995 29 532.

Les mer



AKTIVITETER/ BASISAKTIVITETER



Orklavarer til sårbare barnefamilier – frist 10. oktober!

Gjennom vår samarbeidsavtale med Orkla kan vi dele ut produkter til barnefamilier i sårbare livssituasjoner. Vi inviterer Omsorgsberedskapsgrupper og

lokalforeninger til å søke midler for vareutdeling til jul.

Omsorgsberedskapsgrupper evt. lokalforeninger kan kjøpe inn mat eller hygieneprodukter fra fabrikk eid av Orkla, for eksempel Toro, Stabburet, Nora, Møllers, Trondhjems, Idun, Sætre, Nidar, Grandiosa og Lilleborg.

Orkla ressurside finner du her.

Der finner du søknadskjema, rapporteringsskjema, anbefalte handlelister, flyers og bestilling av handlenett. Samarbeid gjerne med Sanitetskvinnenes Veiledningssenter om utdeling, de møter ofte barnefamilier i sårbare livssituasjoner.

Kontakt: Vickey Bonafede, orkla-samarbeid@sanitetskvinnene.no, tlf. 958 49 681.

[Les mer](#)

Midler til integreringsaktiviteter

Nærmere 28 000 ukrainere har nå ankommet Norge. Flertallet av disse er kvinner og barn. Mange er allerede bosatt, mens andre blir værende på mottak. Flere akuttinnkvarteringer avvikles nå mange steder, men det opprettes også mange nye ordinære asylmottak.

Ta kontakt med emmanuel.bergstrom@sanitetskvinnene.no og cathrine.salvesen@sanitetskvinnene.no for å drøfte ulike ideer til oppstart av aktiviteter. Vi hjelper dere gjerne!

[Søk om midler her](#)

Gratis aktiviteter for barn og unge i høst eller juleferien

Vi har fortsatt noe midler igjen fra pilotprosjektet "Noe å glede seg til!". Lokalforeninger kan arrangere ulike ferie- og fritidsopplevelser for barn og unge.

Ved spørsmål, ta kontakt med cathrine.salvesen@sanitetskvinnene.no tlf. 934 46 718



Min dag i dag – lokale “drømmedager”

Sanitetskvinnene har i 15 år arrangert “drømmedager” for barn som har det vanskelig. Barn som trenger å bli sett og få sin helt egen dag.

Vi starter nå et pilotprosjekt der vi håper å få lokalforeninger til å arrangere

“drømmedager” lokalt. Tanken er at 4-5 foreninger skal prøve dette med all mulig hjelp fra oss i sekretariatet.

Om din forening kan tenke seg å være med i prosjektet så ta kontakt med Cecilia Skavlan cecilia.skavlan@sanitetskvinnene.no tlf. 928 20 108

Les mer

Mamma Mia

Mamma Mia - Ny unik app for gravide

Et forskningsbasert program for alle gravide og nybakte mødre blir nå tilgjengelig gratis som app.

Mamma Mia er et selvhjelpsprogram som fremmer trivsel og helse for mor, barn og partner i tiden før og etter fødselen. Både når alt går som en drøm, og når livet er litt vanskelig.

Slik fungerer appen:

- Følger den gravide fra uke 21 i svangerskapet til barnet er 6 måneder gammelt. Man kan melde seg på når som helst i denne perioden.
- Gir teknikker og øvelser som styrker båndet mellom mor og barn, allerede fra fosterstadiet.
- Er spesielt utviklet for å motvirke fødselsdepresjon og uro og gir hjelp til å takle negative tanker og følelser som kan komme.
- Passer både for førtetagsfødende og for dem som har barn fra før.

Appen har også et eget spor for dem som ikke har en partner å søtte seg til.

Gratis brosjyrer om selvhjelpsprogrammet Mamma Mia

Vil du være med å spre informasjon om Mamma Mia appen på de lokale helsestasjonene eller andre vanlige steder der gravide og helt ferske mødre ferdes? Nå kan du bestille gratis brosjyrer om Mamma Mia (NKS-4037) i [nettbutikken under «Brosjyrer»](#).

Mamma Mia er utviklet for å styrke relasjonen mellom mor og barn, involvere partneren på en god måte og forebygge svangerskaps- og barseldepresjon. Nå er programmet tilgjengelig som ny gratis app for gravide på helsenorge.no og er del av Helsedirektoratets anbefalte verktøy for oppfølging av gravide. 10 års forskning og

testing på over 4000 kvinner viser at programmet øker trivsel og mestring og reduserer risikoen for fødselsdepresjon. Teamet bak programmet består av jordmødre, sykepleiere og psykologer med lang erfaring, og brukere selv.

Spørsmål kan rettes til Ellen Bugge, ellen.bugge@sanitetskvinnene.no tlf. 412 33 180

Les mer

ARRANGEMENTER OG KURS

Fagsamling 11.-13. november på Lillestrøm

Det er fremdeles ledige plasser til samlinga 11.-13. november på Scandic hotell Lillestrøm

- Fylkesberedskapskontakter (begrenset antall plasser)
- Integrering
- Dig In
- Motherhood (begrenset antall plasser)

Kontaktperson for fagsamlinga: maybritt.buhaug@sanitetskvinnene.no

[Lenke til påmeldingsskjema](#)

Førstehjelp for eldre – opplæring av nye førstehjelpsressurser 11. november

Vi trenger flere førstehjelpsressurser, og vil gjerne ha minst to i hvert fylke. Etter informasjonsmøtet 27. september håper vi flere blir inspirert til å få opplæring som førstehjelpsressurs. Opplæring holdes på Gardermoen fredag 11. november fra kl. 13 – 18.

Opplæringen er gratis og deltakerne får en del materiale som kan brukes i ettertid. Meld gjerne interesse til:

pernille.naess@sanitetskvinnene.no

Opplæring kan også skje lokalt. Ta kontakt med Pernille Næss, tlf. 932 19 484

[Les mer](#)



Lesevenner – velkommen til fagsamling i Oslo!

Vi inviterer til erfarings- og inspirasjonssamling for dere som er eller ønsker å bli Lesevenner.

Samlingen vil foregå på Deichmanske



bibliotek i Bjørvika i Oslo 25.- 26. november, lunsj til lunsj. Det er mulighet for overnatting på Thon Hotell Opera for de som ønsker det. Samlingen starter kl. 12:00 fredag og avsluttes kl 14:00 lørdag. Det er gratis å delta, og alle måltider og eventuelt overnatting dekkes.

Det er et begrenset antall plasser og påmeldingsfristen er 20. oktober. Vi

prioriterer lokalforeninger som melder på to deltakere.

Kontakt Ingvild.aardalsbakke@sanitetskvinnene.no eller tlf. 90 163 173. Bindende påmelding.

Fyll ut påmeldingsskjemaet her

ØKONOMI

Strømstøtte for juli og fremover

Noen av dere søkte for perioden der søknadsfristen løp ut 7. september 2022, men mange flere kvalifiserer. Neste periode er juli-september. Da søker dere, det er ikke vanskelig! Neste søknadsperiode er for juli-september 2022 og søknadsskjemaet er ventet å åpne i siste halvdel av oktober på [Lotteri og stiftelsestilsynets sider](#).

Noen foreninger samarbeidet for å finne ut av søknadsskjemaet i september. Det var lurt. Sekretariatet har hjulpet enkelte foreninger med å få omgjort avslag til støtte: Noen ganger må vi forklare litt mer for at kommunen skal bli trygg på at de gjør rett når de innvilger søknaden.

For perioden oktober-desember har Regjeringen foreslått strømstøtte på samme nivå som husholdninger og de vil ha raskere utbetaling av støtten. Regjeringen har også oppfordret energiselskapene til å gi betalingsutsettelse til foreninger som venter på utbetaling av strømstøtte. Med andre ord: Følg med fremover!

Kontakt Laila Thomassen, tlf 907 57 4 50, e-post: laila.thomassen@sanitetskvinnene.no ved spørsmål.

Les mer

VIKTIGE DATOER – NASJONALE ARRANGEMENTER OG SAMLINGER 2022-2023

2022:

- 11.-13. november: Fagsamling Lillestrøm

- 14. november 2022: Kløverkonferanse

2023:

- 11. februar Fredrikkeprisen
- 13.-14. mai Fellessamling; styre og aktivitetsopplæring
- 3. juni Fredrikkes dag
- 15.-17. september 2023 Regionale samlinger
- 28. oktober Kvinnehelsedagen

Følg oss på sosiale medier



Kontakt oss:

post@sanitetskvinnene.no

Telefon: 24 11 56 20

sanitetskvinnene.no

[Skriv ut nyhetsbrev](#)

[Meld meg av](#)

