

norsk soroptima



**Helse – et av Soroptimistenes
fokusområde – s. 6**



Kjære Soroptimister!

Når redaksjonen har valgt "Helse og Miljø" som tema for dette nummeret av Soroptima, er det på ingen måte tilfeldig. Som unionens programansvarlig Oddveig Stevning påpeker, er helse og miljø to av fem programområder i Soroptimist International og også inkludert i FNs bærekraftsmål. I dette nummeret blir vi også påminnet om at helse og vold i nære relasjoner henger nært sammen. Å bekjempe vold mot kvinner er et tredje programområde vi har.

Jeg oppfordrer klubbene til å sette seg inn i FNs bærekraftsmål som ble vedtatt i 2015, og å spre kunnskap og engasjement i lokalsamfunnet om målene generelt og særlig de målene som ligger nært våre programområder. Det kan være tema på medlemsmøter, på åpne møter, distriktsmøter osv. Størst måloppnåelse fås ved at det arbeides lokalt med målene, og uten kunnskap blir det ingen effekt.

Hvilken forbindelse er det mellom soroptimistene og helse utover at det er et programområde?

Jeg tror ikke vi skal underslå hvilken betydning nettverk kan ha å si for helse. Det å tilhøre og å delta i et nettverk eller en gruppe betyr noe for de fleste av oss. Fortsett derfor å invitere åpent og bredt til soroptimistnettverket. Tenk da særlig på nyinnflyttede til kommunen og innvandrere.

Frivillighet og helse hører også sammen. I forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse i 2015 uttalte Henrik Syse at "Frivilligheten bidrar til å styrke gode trender og motvirker det negative i et samfunn som beveger seg raskt. Dere bidrar til at de store vi-



sjonene blir konkretisert i noe forståelig for folk flest" (Kilde: www.verdensdagen.no). Frivillig innsats - det å utrette noe for andre sammen med andre - slik soroptimister over hele verden gjør - er altså helsefremmende.

Det er gledelig at klubbene setter helse og miljø på den lokale agendaen - som dere ser flere eksempler på i dette bladet. La det være en inspirasjon når klubben din vurderer nye prosjekt. Jeg benytter anledningen til å minne om "Go for Water" - kontoen, og at vi da gjerne mottar søknader til vannprosjekter.

Med ønske om en fortsatt god vår og et godt representantskapsmøte i Sandefjord!

Soroptimisthilsen fra Kirsti



Sommeren står snart for døren, men før dere drar avgårde i alle himmelretninger, vil vi gjerne minne om neste Soroptima med tema «Konfliktløsning/vold mot kvinner». Fristen for innsendelse er 31. juli, men send gjerne inn innlegg før fristen og før dere drar på ferie, så går det ikke i glemmeboken.

I utgangspunktet virket det som tema-blad var en god ide, spesielt med tanke på at bladene skulle komme ut sjeldnere. Men etter å ha jobbet oss gjennom tre tema-blad, er redaksjonen litt usikker på hvordan dette vil fungere fremover. Det har blitt stadig lenger mellom innlegg fra klubbene. Det var bestemt at det skulle legges vekt på prosjektarbeid, men det blir vanskelig dersom klubbene ikke formidler til Soroptima om hva de holder på med.

Kanskje noen ikke er helt begeistret for dette med tema-blad og synes det er vanskelig, men vi får si som Ivar Aasen «Til lags åt alle kan ingen gjera, det er no gamalt og vil so vera...».

Men selv om forandringer ikke alltid er like ønskelig, er vel vi soroptimister flinke til å tilpasse oss?? Vi håper derfor at klubbene igjen vil komme på banen med innlegg til Soroptima.

God sommer til dere alle fra oss i redaksjonen!

- 4 PFR-rapport
- 6 Helse – et av Soroptimistenes fokusområder



- 8 Er fisk trygg og helsebringende mat?
- 10 Helsetiltak for innvandrerkvinner
- 12 Helse i et kvinnesperspektiv
- 13 Vold mot kvinner – et folkehelseproblem
- 14 Sandefjord Soroptimistklubb 60 års jubileum, 17. oktober 2015

- 16 Helsetanker, våren 2016
- 17 Hva ligger i ordet miljø?
- 18 Renere havn
- 19 Stikk fingeren i jorda, og ver lukkeleg



- 20 Universell utforming – hva ligger i begrepet?
- 22 Vedlikeholder gammel kirkegård

Norgesunionen

Unionspresident:
Kirsti Guttormsen
unionspresident@soroptimistnorway.no

1. visepresident:
Bente Lene Christensen
1visepresident@soroptimistnorway.no

2. visepresident:
Janine Schaller-Bøyum
2visepresident@soroptimistnorway.no

Unionskasserer:
Wenche Wickstrand
unionskasserer@soroptimistnorway.no

Unionssekretær:
Unn Viken
unionssekretaer@soroptimistnorway.no

Unionssuppleant:
Kari H. Simensen Breilid
unionssuppleant@soroptimistnorway.no

Landssekretær:
Aud Brønn
landssekretaer@soroptimistnorway.no

Guvernører:
Aud Baadstrand Skare
governor1@soroptimistnorway.no
Gerd Halmø
governor2@soroptimistnorway.no

Programansvarlig:
Oddveig Stevning

Assisterende programansvarlig
Gro Skaaret

Redaksjonen

Redaktør:
Sylvi Larsgård Eliassen

Økonomiansvarlig:
Synnøve Fagerhaug

Redaksjonsmedlem:
Randi M. Hessen

Redaksjonsmedlem:
Hilde Skjong Sylte

Redaksjonsmedlem:
Hilde Grytting



Design og layout: MOOD Grafisk Design AS
Trykk: Møklegaards Trykkeri AS

Frist for innsending av materiell:

31. juli 2016
HUSK! Send høyoppløslige bilder.

Forsidefoto:
Veltdalen, Tafjordfjella. Foto: Knut J. Gjerde



Norsk Soroptima kommer ut med 4 nummer årlig og er medlemsblad for Norges 2000 soroptimister. Som del av Soroptimist International, en NGO (non governmental organisation) for kvinner, er vi tilknyttet FN med representanter i FNs organer i New York, Geneve, Wien, Paris, Roma, Nairobi og Kairo. Soroptimistene har konsultativ status i FN og Europarådet. Organisasjonen er en upolitisk sammenslutning av klubber og arbeider for internasjonal forståelse, vennskap, fremme av menneskerettighetene, bedring av kvinners stilling i alle samfunn, respekt og forståelse for andres arbeid.

PFR-rapport

Send inn program fokus rapporter og bli med i konkurransen om prosjektpriser.

OBS! Bruk SIE sitt registreringssystem. AV ODDVEIG STEVNING, PROGRAMANSVARLIG

SI har generell rådgivende status i FNs organisasjon for økonomisk og sosial utvikling ECOSOC. For å opprettholde denne statusen er det viktig å synliggjøre vårt arbeid. Dette gjøres bl.a. ved å registrere prosjekter og andre aktiviteter i regi av klubbene og unionen i SIE sin prosjektdatabase.

Nytt! Fra 1. mars 2016 gjøres all registrering av PFR (programfokusrapporter) via SIE sitt registreringssystem (ikke SI system). Norgesunionen sorterer under europaføderasjonen, og våre PFR skal registreres gjennom deres system.

1. Følg linken til registreringsskjemaet:
<http://www.soroptimisteurope.org>
2. Klikk deg inn på "Our Projects"
3. Brukernavn og Passord:
Må hentes på vår nettside/medlemsområdet (som krever innlogging).

Dette kan ikke oppgis her fordi Soroptima ligger ute på åpen side. Det enkleste er å finne SIE-linken til registreringsskje-

maet via vår nettside/medlemsområdet under «prosjekter» og «PFR».

NB: Dersom noen klubber allerede har registrert rapporter i SI sitt system er det greit, men SIE sitt system skal brukes videre. Du kan nå registrere dine prosjekter på flere språk, og det ligger et fakta ark angående registrering, om nødvendig.

Hva kan registreres?

Alle typer prosjekter som klubben driver: Det kan rapporteres ved oppstart, underveis og ved avslutning av prosjektet.

– Enkeltarrangement: Konsert, seminar, åpne møter, julemarked, bokkafe osv. Alle typer enkeltarrangement hvor det fokuseres på SI og/eller samles inn penger til klubben og SI sitt arbeid.

- Det kan også meldes inn salgsprodukter som er laget for å skaffe inntekter til klubbens prosjekter: Kokebok, ring, hand-



Stolte prismottakere: Sigrid Ag, unionspresident, Ulrike Neubert, SIEs Programme Director, Kathy Kaaf, SIE-president, guvernørene Margaeret og Kristin og 1. visepresident Gerd Halmø

lenett, julemerker, tovete sitteunderlag osv. for å nevne noe av det klubbene har for salg.

Norgesunionens prosjektpris

Innrapporterte "program fokus rapporter" danner også grunnlaget for kåringen av Norgesunionens prosjektpris, Europaføderasjonen og SI sine årlige prosjektpriiser.

Du må melde inn dine prosjekter før 30.09.16 dersom du skal være med i neste års konkurranse. La oss håpe at alle norske klubber har minst ett innmeldt prosjekt hver for soroptimiståret 2015/16!

Har dere spørsmål vedrørende registrering av prosjekter ta kontakt med programansvarlig på programdirector@soroptimistnorway.no ■



Ålesund-Sunnmøre Turistforening

www.aast.no



Helt siden Ålesund-Sunnmøre turistforening ble stiftet i 1889, har det vært vårt ønske at folk skal kunne komme seg ut og oppleve naturen. Dette uten at hverken alder eller årstid skal stå som noen hindring. AV LINDA FLEM, ÅLESUND-SUNNMØRE TURISTFORENING



Vi inviterer med oss turglade mennesker i alle aldre, på en rekke arrangerte friluftaktiviteter og fellesturer. Dette kan være alt fra enkle dagsturer, så godt som mer krevende topturer og lengre turer i fjellene.

Turene blir blant annet arrangert ved hjelp av flere turgrupper som: Trillegruppa, Barnas Turlag, DNT Ung Sunnmøre, Turgruppa ÅST, Patchell Fjellsport og Seniorgruppa, i tillegg til vårt samarbeid med lokale turlag.

I dag drifter og eier Ålesund-Sunnmøre turistforening totalt 14 hytter rundt om på Sunnmøre, og i Tafjordfjella. Både betjente, ubetjente og selvbetjente. Hvert eneste år utføres det en imponerende mengde dugnadsarbeid på hyttene, i tillegg til den innsatsen som legges ned ved å merke og å

varde stier. De frivillige sørger for at du skal kunne ha en god opplevelse underveis på turen, og en trivelig hytte å komme frem til.

At natur er godt for helsen din, både fysisk og psykisk er helt sikkert. Så om du ønsker å utforske Sunnmøres majestetiske tinder, vandre fra hytte til hytte i det varierte fjellandskapet i Tafjordfjella, eller bare er på jakt etter et sted å legge ettermiddagsturen, er vi her for å hjelpe deg med både turmuligheter og råd.

Du finner oss i Kongens gate 17 i Ålesund Sentrum
Telefon: 70125804

Eller se vår nettside: aast.dnt.no, for mer informasjon



Helse – et av Soroptimistenes fokusområder

Aldri har så mange mennesker hatt så god helse som i dag. På verdensbasis har den gjennomsnittlige levealderen aldri vært høyere, og barnedødeligheten har aldri vært lavere. Store deler av verdens befolkning har det bra. FNs tusenårsmål har gitt framskritt på flere områder, men fortsatt er det mange millioner mennesker som lever under elendige forhold. Globalt er nedsatt helse først og fremst et problem i de aller fattigste landene, der barnedødelighet, smittsomme sykdommer, mangel på rent vann er et stort problem (ref. Generalsekretær Jan Egeland, Flyktninghjelpen).

FNs underorganisasjon, verdens helseorganisasjon, jobber for å bidra til bedre helse for alle og skal være den ledende autoritet i internasjonalt helsearbeid. Den driver forskning, utvikling, opplæring, faglig bistand og nødhjelp.

Et av FNs bærekraftsmål, verdens felles arbeidsplan for å utrydde fattigdom, bekjempe ulikhet og stoppe klimaendringene innen 2030, er helse. De definerer helse med følgende punkter:

- Rent drikkevann
- Sanitære forhold
- Seksuell helse og reproduktiv helse og rettigheter
- Mat til alle
- Bekjempe smittsomme sykdommer

Blant FNs åtte tusenårsmål (fram til 2015) finner vi tre direkte helserelaterte mål: Redusere barnedødelighet, redusere svangerskapsrelatert dødelighet og stoppe spredning av

hiv/aids og andre smittsomme sykdommer. Langt på vei har de lyktes, men ennå er langt fra målene nådd.

Den globale helsen er et stort tema som veldig mange jobber med. Det er ikke alltid at myndigheter i et land klarer å tilby tilgjengelige helsetjenester for alle, og det er mange i verden som ikke har tilgang eller råd til helsetjenester. Derfor finnes det mange ulike organisasjoner, store og små, som jobber med helse på ulike plan.

Som Soroptimister har vi gjennom vår kontakt med FN, helse som et felles arbeidsmål. Mange av våre prosjekter i organisasjonen er helserelaterte. Også i Norgesunionen har vi registrert flere prosjekter hvor helse er fokusområde: Rent vann/brønnprosjekter, utdanning av jordmødre, forebygging av trafficking, gi sykepleiere tilleggsutdanning, hjelp til selvhjelp innen helse, støtte til utvikling av proteser, strikking av kuvøser, skaffe til veie toalettartikler, forebyggende psykisk helse, brystkreftinformasjon m.m.

I Norge har vi et godt helsesystem, nesten gratis og som alle har tilgang til. Mødre- og barnedødelighet er av den laveste i verden og Redd Barna kåret nylig Norge til verdens «mammaland». Vi har så mange goder som vi tar for gitt. Disse godene gir oss god helse og et langt liv. Et samlet uttrykk for helsetilstanden i et land finnes i middellevetiden, dvs. forventet gjennomsnittlig levetid for nyfødte. I Norge er forventet levealder 81,5 år (Des 2015).

Når vi i vårt velferdssystem snakker om helse, forbinder vi det med sunnhet og fritak for sykdommer. De smittsomme sykdommer er stort sett utryddet, men livsstilsrelaterte sykdommer og psykiske plager er i sterk fremvekst. En utfordring i vår velstående verden er også kampen mot hiv/aids, narkotika- og alkoholmisbruk, overvekt og ensomhet.



Hvilke utfordringer har vi sett fra et kvinneperspektiv?

Når en kvinne er gravid, er det viktig å ha kontroller under svangerskapet, så en kan hjelpe fosteret og moren om noe ikke er helt som det skal. Under en fødsel er både kvinnen og barnet under potensiell fare, mye kan gå galt som enkelt kan avverges ved å ha kvalifisert personell til stede. Men kvinner føder fremdeles uten kvalifisert personale involvert i det hele tatt, dette er en stor utfordring for verdens helse.



Prostitusjon er indirekte et helseproblem. Dette i form av smitterisiko for hiv/aids og kjønnssykdommer. Mange av kvinnene lever med dårlige sanitære forhold. Vold og rusmiddelproblematikk er heller ikke ukjent innen miljøet.

2,5 milliarder mennesker mangler tilgang på noe av det mest selvfølgelige: trygge og ordentlige toaletter. Toalett-mangel har konsekvenser for jenter og kvinners utdanning, helse- og sikkerhet. Millioner av mennesker dør hvert år av sykdommer de får fordi de ikke har tilgang til rent vann, de fleste kvinner og barn.

Vold mot kvinner er også et indirekte helseproblem, f.eks. kjønnslemlestelse av jenter, syreangrep og ildspåsettelse av kvinner, voldtekter og annen fysisk vold som fører til store lidelser.

Gjennom fokusområdene skal vi som Soroptimister jobbe innen temaene: Utdanning, økonomisk myndiggjøring, forebygge vold mot kvinner, bærekraftig miljø og helse.

Dette skal vi jobbe for gjennom bevisstgjøring, påvirkning og handling. ■

Er fisk trygg og helsebringende mat?

All mat fra dyre- og planteriket inneholder uønskete stoffer. Det det kommer an på, er hvilke stoffer og hvor store mengder. AV JANNECHE U. SKÅRE, OSLO II SOROPTIMISTKLUBB

Med visse mellomrom kommer det opp påstander om at fisk, spesielt oppdrettslaks inneholder veldig mye miljøgifter og også antibiotikarester. Sammen med påstandene følger det ofte utsagn om hvor mye fisk det er trygt å spise; eller heller hvor lite fisk som trygt kan spises!

Stemmer disse påstandene og utsagnene?

Vitenskapskomiteen for mattrygghet (VKM) har gjennomført to omfattende nytte-/risikovurderinger av fisk i norsk kosthold, første gang i 2006 og siste gang i 2014. VKM har vurdert hva forskningen sier om fordelene ved å spise fisk opp mot risiko fra miljøgifter og andre uønskete stoffer som kan være tilstede i fisken og har tatt utgangspunkt i ny og oppdatert kunnskap om innholdet av næringsstoffer og fremmedstoffer i fiskefôr og fisk. Siden 2006 er det også publisert mange store studier om helseeffekter av fisk nasjonalt og internasjonalt og det er kommet nye kostholdsundersøkelser som viser hva befolkningen spiser, bortsett fra 4-, 9- og 13-åringer. Nytt-/risikovurderingen er utformet slik at andre skal kunne ettergå det VKM har gjort. Janneche Utne Skåre har ledet begge arbeidene, og i det siste har ca. 40 av VKMs 120 medlemmer bidratt på ulike måter.

Gjennom dette arbeidet har Vitenskapskomiteen dokumentert at

- **Fisk er sunt** fordi fisk inneholder viktige næringsstoffer som marine omega-3 fettsyrer, vitamin D, jod og selen, og fisk er en viktig kilde til lett fordøyelig protein.

- **Fisk er helsebringende;** det er godt dokumentert i forskningen av mennesker, dvs. befolkningsstudier, at
 - fet og mager fisk beskytter mot hjerte-kar-sykdom
 - fisk bidrar positivt til utviklingen av nervesystemet til foster og spebarn som ammes når mor spiser fisk
 - for diabetes-2 og overvekt er det indikasjoner i forskningen på at fisk er gunstig, men det er ikke tilstrekkelig grunnlag for å konkludere

Hvor mye fisk må spises for å oppnå helsefordelene?

- Helsefordelene opptrer fra 1–2 fiskemåltider per uke og opp til 3–4 måltider per uke.
- Nordmenn flest spiser fisk tilsvarende 2–3 måltider i uken (60 % mager og 40 % fet).
- Gravide og barn spiser i gjennomsnitt mindre.
- De som spiser mindre enn ett fiskemåltid per uke, det gjør faktisk en del gravide i Norge, kan gå glipp av helsefordelene

På hvilket grunnlag er disse konklusjonene trukket?

Konklusjonene om helsegevinstene av fisk er trukket på grunnlag av gode og omfattende publiserte befolkningsstudier som har sett på helseeffektene av å spise fisk. Det er viktig å påpeke at for å konkludere så må det være flere ulike befolkningsstudier som gir samme resultat.

Fra norske kostholdsundersøkelser vet vi hvor mye, og hvilken fisk ulike befolkningsgrupper i Norge spiser.



Hva med miljøgiftene og andre uønskete stoffer?

Som allerede nevnt inneholder all mat, også fisk, uønskete stoffer. De alvorligste miljøgiftene i fisk er PCB, dioksiner og Hg.

Vitenskapskomiteen har dokumentert på et godt data-grunnlag at

- Oppdrettslaks inneholder betydelig mindre mengder PCB, dioksiner og Hg enn i 2006
- Oppdrettslaks inneholder i dag mindre av disse miljøgiftene enn vill fet fisk som villaks og makrell
- Villfisk har i dag omtrent samme nivå av disse miljøgiftene som i 2006

Basert på tilgjengelig datagrunnlag mener vi også at innholdet i oppdrettsfisk av andre kjente uønskete stoffer som for eksempel plantevernmidler og antibiotika er så lave at de ikke utgjør et mattrygghetsproblem.

Vi har altså dokumentert at verken storspisere av fisk eller andre får i seg helsefarlige mengder av de viktigste miljøgiftene PCB, dioksiner og Hg. Det samme gjelder for andre kjente uønskete stoffer i fet og mager fisk.

VKM Report 2014:

15 "Benefit-risk assessment of fish and fish products in the Norwegian diet – an update"

Denne nytte- og risikovurderingen av fisk og fiskeprodukter i norsk kosthold er utført på oppdrag for Mattilsynet. Mattilsynet og Helsedirektoratet har brukt den som grunnlag for råd om konsum av fisk og sjømat til befolkningen. Oppdraget omfatter ikke myndighetenes kostholdsråd om spesielle forurensninger i bestemte områder. Det er egne kostholdsråd for forurensede fjorder, havner og innsjøer. Det er også egne råd om hvor mye man kan spise av visse store fiskeslag.

Rapporten vurderer helsemessig nytte og risiko ved å spise fisk. Det har ikke vært en del av oppdraget å vurdere dyrehelse eller dyrevelferd for oppdrett og fangst av fisk. Det ligger utenfor VKMs samfunnsoppdrag å vurdere risiko for miljøet i forbindelse med oppdrett av fisk.

På dette grunnlag konkluderer vi også at det ikke lenger er grunn til å si at kvinner i fruktbar alder eller jenter bør begrense spising av fet fisk.

Etter å ha vurdert fordelene ved å spise fisk, det vil si næringsstoffer i fisk og helsegevinster på den ene siden og risiko på den andre, så er hovedkonklusjonen at fordelene ved å spise fisk oppveier klart den ubetydelige risikoen som dagens nivåer av miljøgifter og andre kjente fremmedstoffer i fisk representerer.

For lesere som vil gå grundigere inn i rapporten, finnes den på hjemmesiden VKM; VKM Report 2014: 15 (ca. 300 sider).

Vitenskapskomiteen for mattrygghet

Vitenskapskomiteen for mattrygghet (VKM) gjør uavhengige, vitenskapelige risikovurderinger, nytte- og risikovurderinger, forskningsoppsummeringer eller andre vitenskapelige vurderinger og kommentarer for Mattilsynet og Miljødirektoratet.

En uttalelse fra VKM er i praksis en gjennomgang, sammenstilling og vurdering av tilgjengelig vitenskapelig dokumentasjon. VKM skal praktisere full åpenhet om arbeidet vårt og sørge for at risikovurderingene er offentlig tilgjengelige. VKM skal åpent kommunisere risikovurderingene i dialog med omverdenen.

VKM består av en hovedkomité og elleve faggrupper som samlet skal representere en bred og tverrfaglig kompetanse som dekker VKMs ansvarsområde. VKM har rundt 120 medlemmer som til daglig er ansatt ved 26 ulike kunnskapsinstitusjoner. Medlemmene skal ha vitenskapelig kompetanse. Medlemmene deltar i VKM i kraft av egen faglig kompetanse og representerer ikke sine institusjoner. Medlemmene oppnevnes av Helse- og omsorgsdepartementet for fire år av gangen. Ingen har instruksjonsrett over Vitenskapskomiteen i faglige spørsmål. (<http://www.vkm.no>)

Helsetiltak for innvandrerkvinner

TEKST OG FOTO: LISE HOLM, ODAL SOROPTIMISTKLUBB

Historikk

I januar 2013 deltok de fleste av medlemmene i Odal Soroptimistklubb på et to dagers kurs arrangert av Norsk Folkehjelp: "Kvinner kan". Dette ble starten på vårt prosjekt "Kvinner til kvinner" som handlet om å engasjere seg i integrering av enkeltmedlemmer og familier som hadde fått oppholdstillatelse i vår kommune Sør-Odal.

Da Odal Soroptimistklubb hadde relativt få medlemmer, ble det nødvendig å innlede samarbeid med andre organisasjoner etter hvert. Det ble dannet et kvinnenettverk både i Sør-Odal og Nord-Odal. I Sør-Odal besto dette av Sanitetsforeningen, Frivilligsentralen, Biblioteket, Kirken, Flyktningkonsulenten og etter hvert enkelte frivillige. Soroptimistene hadde ledervervet fra starten av.

Oppstart

I samråd med flyktningkonsulenten i kommunen inviterte soroptimistene våren 2013 alle nye innvandrerkvinner til et medlemsmøte i klubben. Mindre barn fikk være med. Målet var å bli litt kjent med hverandre, fortelle litt om seg selv og høre om det var spesielle ønsker kvinnene hadde i forhold til hva vi eventuelt kunne bidra med i forhold til dem.

Vi endte opp med følgende tiltak med oppstart våren og høsten 2013:

Ut på tur

Dette ble et samarbeid med frivilligsentralen og soroptimistene. Vi møttes på formiddagen en gang i uka i Skarnes



De voksne fikk sin undervisning i terapibassenget.

sentrum. Gikk tur en times tid, med eller uten barnevogn. Minst to fra soroptimistene var med hver gang. I etterkant ble alle invitert til en enkel lunsj i frivilligsentralens lokaler.

Mål for tiltaket: Engasjere spesielt hjemmевærende småbarnsmødre. Mosjonere, bli kjent i nærmiljøet, bli bedre kjent med hverandre, språktrening, tips om fornuftige klær i den kalde årstida og bli kjent med norsk sunn mat. Soroptimistene rullerte med å stille opp.

Temakvelder:

Disse ble satt i gang en kveld i måneden i samarbeid med kvinnenettverket.

Ansvar for kveldene har gått på omgang blant medlemmene av nettverket. Innvandrerkvinnene kom med innspill på ulike temaer de ønsket å få tatt opp. Temaene kunne dreie seg om ulike ting rundt helse og norsk helsevesen, helsestasjon, NAV, utdanning og sunt kosthold for store og små. Enkel servering, gjerne med frukt. Temakveldene er fortsatt i gang.

Trim sammen med Skarnes Gymnastikklag

En del av Soroptimistene var aktive deltagere i Skarnes Gymnastikklag en kveld i uka. Treningen her foregikk etter fengende musikk med Aerobic, styrketrening, kondisjonstrening og bevegelsestrening. Innvandrerkvinnene fikk tilbud om å delta, men slapp å betale. Det resulterte i at ca. 9 stk deltok i vel et år. De som bodde litt utenfor sentrum ble kjørt til og fra trening.

Etter hvert som kvinnene begynte på introduksjonsprogrammet, ble det ikke så mye tid og overskudd igjen. De falt derfor ut etter hvert. Men fin trim ble det, og vi ble enda bedre kjent med hverandre.

Svømmeopplæring

Det mest omfangsrike og populære tiltaket ble svømmeopplæring. Dette stod høyest på ønskelista da kvinnene ble spurt om hva de aller helst ville gjøre sammen med oss. Norsk Folkehjelp ga oss midler til å sette i gang i desember 2013, et privat firma ga støtte til fortsatt opplæring, NKS og andre instanser har videre finansiert nye treningsdager. Svømmehallen i Kongsvinger ble reservert for oss på formiddagen en del lørdager. Både kvinner og barn var mål-



Barna ble engasjert med lek og moro i barnebassenget.

gruppen. Trenere ble hentet fra Kongsvinger svømme-klubb.

Fra asylmottaket i Kongsvinger kom også flere kvinner og barn for å delta. Ca. 10 frivillige fra Sør-Odal ble involvert i svømmetiltaket hver gang det var svømming. Både de voksne og barna trengte ekstra oppfølging. Derfor var det behov for mange hjelpere. Det har vært givende å oppleve kvinnes engasjement og glede over gradvis mestring og trygghet i vannet. ■



**SOS
BARNEBYER**

Et trygt hjem for alle barn



**FRIVILLIGE I SOS-BARNEBYER I HEDMARK
INVITERER ALLE TIL ÅVÆRE MED Å BYGGE
BARNEHAGE I DEN NYE BARNEBYEN I
MWANZA I TANZANIA.**

GI DITT BIDRAG PÅ KONTO 8380 08 73730

**MERKET HEDMARK «BARNEHAGEN I
MWANZA».**

LES MER PÅ: www.sos-barnebyer.no



**Boligbytte i Europa neste
sommer?
Kulturberikende, miljøvennlig
og økonomisk ferie.**

**Med Intervac International er det
mulig. Som medlem av
Soroptimist Norge kan du nå
tegne medlemskap for bare 700
for ett år. Bruk kampanjekode
soroptimist i feltet kampanjekode
når du melder deg inn.
www.intervac-homeexchange.com**



Helse i et kvinneperspektiv

«Alt jeg engasjerer meg i skal være hjertestyrt!» Det er også en anbefaling til oss i salen – «hjertestyrt engasjement blir hørt bedre!!!», sier Gry Hammer fra talerstolen i Ringerike Bibliotek. Gry var årets mat-blogger i 2014 og tilstrebet et vegetarisk liv fra hun var 16–36 år. «Det var hardt å våkne opp og innse hva en kropp trenger og hva jorden trenger for å overleve. Løsningen var ikke et vegansk liv, men å leve med naturen og vise respekt for alt liv er en svært viktig rettesnor for våre liv».

TEKST OG FOTO AV BODIL BACH, RINGERIKE SOROPTIMISTKLUBB

Derfor jakter hun på den ypperste, reneste og mest bærekraftige maten som finnes og inspirerer til en ekte matre-nessanse. Gry Hammer kom direkte fra Reinsdyrsfestival i nord til arrangementet, med sine innspill på hvordan vi kan forbedre vårt liv og helse med livsstil og kosthold - åpent og ærlig, rett fra hjertet! Hun lanserer i disse dager boken om fermentering, som ligger på topp på bestselgerlistene pr. i dag! Ikke rart det var lang kø for signert boksalg!

Frisklivssentralen i Hole kommune, fulgte opp helseperspektivet med et glødende engasjert foredrag med innlagte spørreundersøkelser og påkrevet bevegelse for de 100 fremmøtte damene i salen! «Anbefalte krav for god helse» fra Helsedirektoratet i skjønn forening med hvilke tilbud sentralen tilbyr for å oppnå bedre helse.

Ringerike soroptimistklubb har lang erfaring med arrangement på kvinnedagen 8. mars. Så også i 2016, med samarbeidspartneren Ringerike Bibliotek. Helse i et kvinneperspektiv, ispedd nydelige toner fra musikklinjeelever fra Ringerike Videregående skole. Ispedd kaffepause med gode soroptimistkaker til (fra Trines matblogg)

Helse i kvinneperspektiv, i praksis. Takk til regionens kvinner som deltok og gjorde dette til en flott Kvinnedags-samling! ■



Soroptimist Torild Foss Aspevoll med sine soroptimistkaker.



Soroptimist Astri Busterud kjøper gjerne signert bok om fermentering fra Gry Hammer.



Stinn brakke 8. mars.

Vold mot kvinner – et folkehelseproblem

Vold mot kvinner og vold i nære relasjoner kan gi alvorlige helsekonsekvenser for de utsatte, både på kort og lang sikt. Det er et alvorlig og underkommunisert folkehelseproblem.

AV TOVE SMAADAH, DAGLIG LEDER VED KRISESENTERSEKRETARIATET

I tillegg til rent fysiske skader, kan vold i nære relasjoner medvirke til en rekke psykiske helseplager som angst, depresjon, søvnproblemer, konsentrasjonsproblemer og PTSD (Posttraumatisk stresslidelse). Helseplager som igjen kan vanskeliggjøre deltakelse i arbeidslivet.

Basert på ulike studier de siste årene anslås det at mellom 75 000- 150 000 mennesker i Norge årlig utsettes for vold i en nær relasjon. Når vi da vet at konsekvensene for de utsatte kan gi helseskader og plager, sier det seg selv at vi står overfor et alvorlig folkehelseproblem. Dette perspektivet er understreket av Verdens Helseorganisasjon (WHO), som har utpekt forebyggende arbeid mot vold, særlig mot kvinner og barn, som et prioritert folkehelseområde.

Selvmordsforsøk

Det finnes flere forskjellige helsekonsekvenser av vold, den kan både være fysisk og/eller psykisk. I brukerstatistikken fra Krisesentersekretariatet, synliggjøres det for eksempel ved at mishandlede kvinner i mye større grad enn gjennomsnittskvinnen går med selvmordstanker eller har gjort selvmordsforsøk. Dette bekreftes i den svenske undersøkelsen «Slagen dam».

Flere menn enn kvinner begår selvmord. Når det gjelder selvmordsforsøk, er imidlertid hyppigheten tre ganger så høy blant kvinner (norsk helseinformatikk).

Det foreligger ingen systematisk nasjonal oversikt over hvor mange som prøver å ta sitt eget liv i Norge. Den eneste regelmessige registreringen av selvmordsforsøk ble foretatt i Sør-Trøndelag i forbindelse med WHO/parasuicid-prosjektet (Hjelmeland 1999). Tall fra dette prosjektet regnes for å være relativt representativt, og viser at ratene for registrerte selvmordsforsøk er ti ganger høyere enn for selvmord. Særlig kvinner og yngre mennesker trekker opp tallene her.

Erfaringen fra krisesentrene viser også at selvskading og selvmordsforsøk opptrer relativt hyppig hos kvinner som har vært utsatt for vedvarende seksuelle overgrep.

Psykisk helse

Det at menns vold mot kvinner går utover kvinners helse kan oppleves som selvsagt, fordi vold ofte relateres til fysisk

vold og dermed til fysiske skader. Men de helsemessige konsekvensene av vold synes ikke alltid på utsida, vold gir seg utslag også når det gjelder psykisk helse.

De psykiske følgene etter vold og overgrep er ofte, som brukerstatistikken vår viser, omfattende og komplekse. De akutte krisereaksjonene omfatter bl.a. psykisk bedøvelhet, apati, hukommelsessvikt, søvnløshet og mareritt i form av gjenopplevelser. Enkelte opplever en midlertidig, reaktiv psykose.

Mange utvikler også kroniske angst- og/eller depresjonslidelser, spiseforstyrrelser, generelt dårlig selvbilde, posttraumatisk stress-syndrom, og/eller misbruk av piller eller andre rusmidler. Undersøkelser viser at jo større grad av fysisk og psykisk vold kvinner blir utsatt for, desto større grader av depresjon og angst utvikler de. (Alsaker, 1995).

På krisesentrene

Mange kvinner som kommer til krisesentrene har etter hvert utviklet betydelige helseproblemer som resultat av den psykiske og fysiske volden. Mange kvinner som er utsatt for vold, trenger psykologtjenester, det krever ressurser fra Krisesentrene.

I Judith Van der Weeles prosjektrapport fra et samarbeidsprosjekt mellom Oslo Krisesenter og Alternativ til Vold 2002-2004 skriver hun at:

«Jeg mener at det bør være et generelt psykoedukativt tilbud til alle brukere av krisesenteret. Dette skal være undervisning om mestring av krisereaksjoner og om arbeid med vold/sikkerhet. Det bør være spesifikke tilbud for de som utvikler PTSD eller har andre kronifiserte reaksjonsmønstre». Men hun skriver også i rapporten at «Forholdsvis lite behandling gir stor uttelling» ved Oslo Krisesenter.

Gjennom systematiske samtaler med kvinner fokuserer de enkelte krisesentrene på volden og hvilke konsekvenser volden har hatt for kvinnen og barna. I denne prosessen blir det også vurdert om kvinnen eller barna har behov for undersøkelse og behandling hos lege eller legevakt. Slike samtaler, hvor kvinnen får gyldiggjort og bekreftet sine opplevelser, kan ha en god terapeutisk helseeffekt. I tillegg vil en kvinne være i bedre stand til å forstå sin egen situasjon.

Sandefjord Soroptimistklubb 60 års jubileum, 17. oktober 2015

TALE AV CHARTERMEDLEM ELLEN GADE

Etter 60 år, og mange taler, er det ikke lett å fornye seg. Men – jeg tar sjansen og sier:

Kjære, gode soroptimist venner!

Jeg skjønner ikke at dere spør et chartermedlem som i høyeste grad er gått ut på dato om å berette om vår jubileumsklubb. Dere burde heller spørre en som har vært medlem i halve tiden om vi har gjort en skikkelig jobb med å legge grunnlaget for en levedyktig, interessant, spennende og morsom klubb.

Jeg kan fortelle dere at vi 19 damene som møttes 19. mars klokken nitten for å høre Mary Barratt-Due berette om en organisasjon vi verken hadde hørt om eller skjønte navnet på, satt med stive ører og lyttet, ble bergtatt av Marys entusiasme. Dessuten sier ingen nei til fru Barratt-Due. Så innen Mary reiste med ni-toget, hadde vi alle skrevet under på at vi ønsket å bli medlemmer av S.I.A. Men klokere var vi ikke blitt, skjønte absolutt ikke hva det dreide seg om, det var som å gripe i graut, det tørt ut mellom fingrene på oss, og da vi sto ute på gaten etterpå så vi på hverandre og lurte på hva vi hadde skrevet under på. Men neste møte ble bestemt, initiativtager Randi Hammelow Berg skulle fungere som President, Peten Ytterbøe skulle holde det første yrkesforedraget om ordblindhet og første mandag i måneden ble møtedag.

Men det var også andre som var usikre på hva soroptimisme var. Direktør Smedsrud på Park ble en gang spurt om han kjente til hvilken klubb jeg var medlem av. Da svarte han «Hun er optimist med noe foran».

Hva fenget????, Jo, i første rekke det internasjonale, vennskapet som vi skjønte var hele grunnpilaren, og samholdet, som kvinner i alminnelighet, og yrkeskvinner i særdeleshet. Vi ble overveldet over den interessen fra de andre 18 eksisterende klubbene, vi ble nr. 19. Vel 50 gjester møtte til vår charterfest, 5 herrer i kjole og hvitt, ordfører Bøe, rådmann Sandberg, handelstandens formann, redaktør Hoffstad i Sandefjords blad og presidenten i Rotary. Det imponerte meg da det kom sendende en hel bønne full med praktfulle

fresia i gult og blått fra Ingeborg Bonde Moe, soroptimist i Kongsvinger som gratulerte med dagen og ønsket lykke til med bordpyntingen. Samhold, omtanke og glede over en ny klubb lå bak.

De store kanonene var selvfølgelig til stede med Mary Barratt-Due i spissen, Ulrikke Greve Dal, Mai Brinchmann, søstrene Garborg og unionsklubben Skien/Porsgrunn, hvor Ingrid Ekman Nordgaard som sekretær gjorde en strålende innsats p.g.a. presidentens sykdom. Som et lite sidesprang vil jeg si at den som har hørt Ingrid Ekman Nordgaards foredrag om Selma Lagerlöf, glemmer det aldri.

Sammen med nålen fikk vi medlemsboken, lovene og Hanna Lunds: Hvilken personlig innsats forlanges det av en soroptimist???? Legg merke til forlange, og av oss ble det forlangt fra høyeste hold at dette materialet måtte vi sette oss inn i, ja lære skikkelig.

Jeg sa at det var det internasjonale som fenget i særdeleshet. Vi hadde 4 årsplaner med titler som svarte til prosjektene, og det første som betok oss var da verdenspresidenten, dr. Violet Parks kom på besøk iført Rotary-ektemann i hvit dinner-jacket ved festlige anledninger. Hun ba om en dollar fra hver soroptimist rundt om i verden for å tømme en av Pater Pires flyktningeleire, under mottoet «Clear the camps». 1 dollar, mine damer, kr. 7,- den gangen og vi erfarte virkelig at intet er for lite til at det samlet ikke nytter. Pater Pire som fikk nobelprisen i 1958 ble en sann soroptimistvenn. Jeg glemmer ikke et møte i Oslo med pater Pire hos Mary Barratt-Due i Lyder Sagens gate. Denne enkle mannen i sin munkekappe, han var belgisk dominikaner Pater, og han sa: Jeg har mange venner, jeg deler dem i to, de før og etter nobelprisen, og soroptimistene er mine beste venner fra før prisen. Slikt gjør inntrykk.

Vi var svært opptatt av utdanning og hjelp til selvhjelp, så de neste 4 årsplanene ble «Educate for progress». «Progress by action» støttet vi med glede. Mange av oss fikk også anledning til å besøke den tyrkiske skole i Istanbul, i sving 24 timer i døgnet nesten, skole for barn om formiddagen, for voksne om aftenen, barnehave, helsestasjon, alt drevet av

tyrkiske soroptimister, en innsats man må ta av seg hatten for, og meg bekjent, eksisterer den i beste velgående.

Mount Carmel training center etter ide av Golda Meir, opptok oss også sterkt, at afrikanske unge kvinner kunne komme til Israel og lære moderne landbruk, eller bli førskolelærer, et prosjekt vi støttet helhjertet i flere år. I det hele var vi nøye med at vi fulgte instruksene fra oven, alt som hadde med FN å gjøre, og vi hadde i vår Karin Jenssen en utmerket og varm talsmann for FN og alle dens underbruk.

Vi har hele tiden vært en reiseglad forsamling. Jeg tenker at Skien/Porsgrunn tenker med gru på en invitasjon de sendte oss til et julemøte, og da sa vi like godt ja-takk på hele klubbens vegne. Vi la vårt julemøte i bussen til og fra Skien. 25 personer ankom, spiste og drakk vertskapet ut av huset, og de arrangerte en utlodning for å rette på økonomien, og Sandefjord dro avgårde med alle gevinstene. Vi er ikke blitt invitert siden, forståelig nok.

Det første års- og landsmøtet som ordentlige soroptimister hadde vi i Stavanger i 1957. Der hadde hver klubb 3 minutter hver til å fortelle om sitt gjøren og laden. Jeg var valgt representant sammen med Peten Ytterbø, og skulle berette om hva vi hadde rukket på 1 ½ år. Det var fort gjort, men vi avsluttet med å invitere til årsmøte i Sandefjord i 1958, og de ble så overrumplet over slik frekkhet fra unionens nest yngste klubb at de sa «ja-takk» på stedet. Men – vi taklet det, 90 soroptimister kom. Med Ulrikke Greve Dal som dirigent var det ikke noe slinger i valsen. Handelstanden var sprengt, vi måtte stenge Gadella å ha middagen dernede, og jeg tror nok at vi som hørte Zinken Hopps «takk for maten tale» humret og koste oss, nød hvert ord, og erfarte mangfoldet i dette å være soroptimist.

Vi begynte som en gammel klubb, halvparten av medlemmene var født fra 1894 til 1904, d.v.s. mellom 50 og 60 år, og vi benyttet oss de ti første årene av deres viden og erfaring, om ikke akkurat på soroptimistfronten, det måtte vi alle lære oss. Men våre 5 første presidenter var fra den eldre garde. Det tok ikke lang tid før vi ble en sammensveiset flokk, «dis» riktignok til 1964. Det var Adel Bulow Hansen som unions-

president som foreslo at alle soroptimister skulle være dus, og det passet de eldre svært dårlig, Ulrikke Greve Dal især. Hun foreslo vis a vis en hun ikke var særlig begeistret for at de skulle drikke «dis» igjen. Kanskje ikke soroptimisme på høyt plan.

Det var mange som ønsket lokale prosjekter, at det ikke var nødvendig å gå utaskjærs for å hjelpe, men i vår klubb har vi alltid vært opptatt av det internasjonale. Vi nød å hjelpe Osloklubben som virkelig gjorde en innsats for utenlandsstudentene som var ved Universitet på sommerkurs. Hvalfangsten var fremdeles oppegående, og vi fikk en bussledning med studenter fra hele verden, som fikk gå ombord i Thorshøvdi og en hvalbåt. De myldret rundt, hadde aldri sett noe lignende, og vi glemmer nok ikke det svarteste av det svarte fra Nigeria, i flagrende, blomstrende gevanter oppe i tønna. Middag og foredrag om byen, og det var den gang Sandefjord Kommune hadde god råd, man fikk tilskudd, særlig hvis det hadde internasjonalt preg. Vi fikk bred dekning i Sandefjords Blad, så det begynte så smått å løsne at vi fortalte litt om oss selv. Samt salg av Unicefkort som klubben har lagt meget omtanke og kjærlighet i, i mange år, og med salg i Thor Dahls supermarked, og med lærerinnene Peten Ytterbø og Ruth Oppedal, som tilsammen hadde hatt hele byen på skolen. Så det var ingen som matchet det salget de to chartermedlemmene presterte, ingen slapp unna.

Når vi nå skal gratulere hverandre med dagen, summere opp vårt 60 årige soroptimist liv, som også er berikende for familien, takke hverandre for samhold, vennskap, hjelpsomhet og se tilbake på en beriket tilværelse, bør vi være uhyre takknemlige for at vi den gang og senere ble spurt om å være soroptimist. Det var en ære den gangen, og er og burde være en ære også i dag.

Som senior i laget er jeg meget takknemlig for at vi nå har så mange unge og entusiastiske medlemmer i klubben som bringer vårt arbeid videre, og som legger til rette for at vi eldre fortsatt får delta. Og jeg sier som min mor. Vart oss opp – det er vi verdt. ■

Helsetanker, våren 2016

«Godt nytt år!» sa Knerten.

«Hva skal jeg med det? Det gamle var da helt i orden!» svarte Karoline...

AV ANITA AMUNDSEN, FREDRIKSTAD SOROPTIMISTKLUBB

Hver januar dukker de samme tankene opp. Det ligger rotfestet i gamle tradisjoner å oppsummere året som har gått, og det begynner man som regel med under nyttårs- konserten, mens man fremdeles husker det gamle året som det skulle vært i går...

Så også med meg. Mens «An den schönen blauen» fyller ørene, tar jeg meg i å lure på hva det nye året vil bringe meg og helsa mi, men hvert år blir luringen avbrutt av den samme tanken: Ingenting endrer seg med et nytt årstall! Eller rettere sagt; alt kan endre seg i løpet av en dag, og det kan være en hvilken som helst dag i året! Det har vi erfart, alle som en.

Men likevel; når juletreet er kvistet opp, julepynten er pakket ned, og de siste ribberestene er kastet i komposten, begynner jeg automatisk å kaste skrå tilbakeblikk, og litt mer nyfikne og planleggende tanker om hvordan jeg skal ta i bruk det nye året for å ta vare på helsa. Det er som om ti minutter mer lys, en ny kalender med bilder av barnebarna og fristende petunia i blomsterbutikkene gir masse energi til hjernecellene, som bare for noen dager siden hadde mer enn nok med å bearbeide juleakevitten.

Når vi kommer opp i en viss alder, går årene mye fortere enn før, og spor av forgangne år har helt ubemerket forplantet seg i huset. Noen av disse sporene åpenbarte seg for meg sist helg, da jeg overrasket meg selv ved å begynne å rydde på det stedet i huset jeg kaller «Plass».

«Har du sett brillene mine?» sier gemalen.

«De ligger sikkert på Plass» sier jeg.

Og der ligger de. Blant mye annet vi har samlet i årenes løp. Nå har jeg et sortiment på 67 forskjellige nøkler som jeg ikke vet hvor passer, og 18 par briller av ymse farge, fasong, årsgang og styrke. Jeg lurer på om det kanskje har potensial for å bli et utgangspunkt for en spennende installasjon til dette årets Høstutstilling!

Og så var det helsetankene, da. Bikinisesongen nærmer seg, oppskrifter på «lett-og-mett-mat» florerer overalt, og treningssenterne kaster seg over vår dårlige vintersamvittighet ved å åpne dørene for folk som er besatt av tanken på å kvitte seg med noen kilo før de tør å vise seg på stranden. Og vi innstiller oss på å spise sunnere, trimme mer og delta i triathlon til høsten.

En gang for alle: Dette er oppskrytt.

Been there, done that.

Nå er jeg seksti år, og jeg har alltid hatt de slankeste tankene om morgenen, på mandager og første nyttårsdag. Så jevner de seg ut til det behagelige, og kjøleskapet gjør igjen døren høy og porten vid... Skrittelleren legges på «Plass», trimsykkelen blir veskestativ, og romaskinen brettes omhyggelig sammen og lirkes tilbake under sengen.

Jeg har for vane å ønske alle år velkommen ved å justere opp skriftstørrelsen på mac'en, som et slags alderstillegg. Jeg har også fått et slikt tillegg rundt magen og hoftene, men buksestørrelsen er allerede oppjustert. Noe som helt klart må justeres ned, er den hellige overbevisningen om at kos er ensbetydende med god mat og vin.

Men det har jeg utmerket hjelp til, for to små gutter som kommer og forlanger at mormor skal lese bok eller synge, gir ordet «kos» en ny dimensjon: To myke og sovevarme guttekropper i armkroken en søndag morgen klokken syv er mye mer enn en «livets dessert». Det er den ultimate kos!

Mine nyttårsforsetter kaller jeg nå bare nyttårsfortsetter.

Hvert år fortsetter jeg med å spise for mye, si for mye ja til å gjøre ting innimellom, trene for lite, synge for lite, reise for lite, og ha for liten tid til hyggelig samvær med gode venner. Men jeg har bestemt meg for å prøve så godt jeg kan å sette farge på de grå dagene da verden går imot meg, alle er dumme og jeg er sur.

Så jeg har trua på helsa mi i år også.

Alt det har blitt lite av før, kan det bli mer av med litt anstrengelse. Man blir jo eldre og mer vågal! Kanskje jeg tør å være litt mer rusk, og gjøre noe sprøtt og litt galt dette året? Være litt mer spontan? Lage litt leven og spillopper og spre latter, glede og godt humør? Gi litt mer blaffen i rynker, cellulitter, diffuse vondter, grånende manke og ekstra kilo?

«Det var da en deilig tanke!» tenkte jeg for meg selv da jeg hadde skrevet den ned. Så jeg har møtt dette året med et positivt og åpent sinn, forventninger, nysgjerrighet og begeistring, og deler nå denne tanken med mine soroptimist-søstre i det ganske land.

Med dette ønsker jeg dere en riktig god, sprø, spontan og sprudlende sommer! ■

Hva ligger i ordet miljø?

Ved en titt på Wikipedia, finner vi følgende definisjon:

Miljø (fra fransk *milieu*, som er satt sammen av 'mi- «midten» og 'lieu' «sted») er et ord som vanligvis brukes i betydningen «**omgivelser**». I de siste tiårene er ordet særlig blitt et begrep innenfor de livsbetingelser menneskene har rundt seg, og symboliseres gjerne med fargen grønn. AV SYLVI L. ELIASSEN

Vårt nærmiljø vedrører både fysiske og sosiale forhold som omfatter f.eks. trafikkforhold, samfunnsmessige og kommersielle tjenester, barns lekemuligheter og mulighetene for friluftsliv. Og energibruk og miljø er sentralt i planlegging av nybygg og renovering av eksisterende bygningsmasse.

Dette har blant annet medført at store byggeprosjekt har blitt stoppet på grunn av at lekeplasser ikke har blitt godkjent. Det er krav til størrelse, beliggenhet i tillegg til sol- og lysforhold for lekeplasser.

Hva kan så vi som privatpersoner gjøre for et bedre miljø?

Gjenbruk kan være en fin måte å bremse litt på bruk- og kast-samfunnet og er sterkt knyttet til miljøvern.

Den store klesbyttedagen ble arrangert i april over hele landet. Å bytte klær er både miljøvennlig og lurt. Da kan du kvitte deg med det du ikke bruker lenger, samtidig som du helt gratis kan få klær fra andre.

Eksempel på gjenbruk omfatter ikke bare bruksalg, men også oppussing og gjenbruk av f.eks. møbler.

Gjenvinning – Kommunene har lagt til rette for at vi enkelt kan levere vårt avfall i forskjellige dunker for gjenvinning. Men er vi flinke nok til å sortere?

Resirkulering er å bruke materiale fra avfall som råstoff til å produsere nye varer eller ressurser.

Ved resirkulering hindrer man at avfallet ikke får hope seg opp på søppelfyllinger eller å bli brent. På den måten kan man redusere utvinning av råvarer fra naturen. Blant materialer som ofte blir resirkulert finner vi glass, papir, drikkekartong, stål, aluminium, tekstiler, plast og avløpsvann.

Industrien gir størst bidrag til resirkulering. Rensing av utslipp fra industrien sparer miljøet for giftig forurensning og gir bidrag til resirkulering av industriråstoff.

Luftforurensning forekommer mest om vinter og vår i Norge. Værforholdene på vinteren bidrar til at forurensningen blir værende i lufta nær bakken lenger.

På denne årstiden er det høyest utslipp fra flere av forurensningskildene våre: vedfyring, piggdekk og bileksos. Det noe finere støvet som er om vinteren, forsvinner stort sett når våren kommer. Dette fordi vi slutter å fyre i ovnen når det blir varmere i været.

Når våren kommer og snø og is forsvinner, er det høysesong for svevestøvet. Det forsterker seg dersom det blir mye vind. Svevestøvet om våren er grovere enn det som er om vinteren og det er veitrafikken som bidrar mest til dette. Piggdekkbruk om vinteren er årsaken til mye støv på våren. En personbil med piggdekk lager faktisk mer støv enn en lastebil som kjører piggfritt.

I følge Norsk institutt for luftforskning, river piggdekk opp asfalten rundt 20 ganger mer enn piggfrie dekk og på den måten blir det flere partikler på veibanen som kan komme opp i lufta. Hvor mye dette utgjør i total mengde støv, kommer an på blant annet type asfalt og hastighet. Jo fortere du kjører, jo mer støv produserer du i løpet av vinteren, og jo mer virvler du opp fra veibanen når våren kommer.

Mengdene svevestøv varierer fra by til by. Og dersom du er interessert i luftkvaliteten der du bor selv, kan du gå inn på luftkvalitet.info.

Kan vi gjøre noe for å redusere svevestøvet?

- Kanskje kan vi la bilen stå av og til
- Legge om til sommerdekk så fort det er forsvarlig
- Har vi elbil, bør vi ikke bruke piggdekk
- Bytte ut den gamle vedovnen med elektriske ovner eller en ny og rentbrennende ovn

Miljø dekker et stort felt og engasjerer mange mennesker. Klimadebatten for eksempel er et tydelig tegn på dette. ■

Renere havn

Sjøbunnen i sentrale deler av havneområdet i Trondheim er svært forurensset. For å sikre et rikt marint liv og biologisk mangfold, rydder vi nå opp.

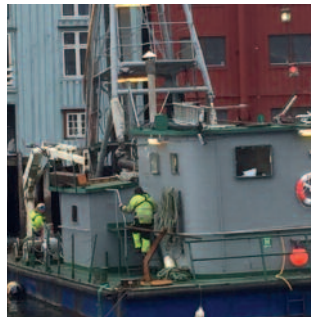
AV MARI ELIN ØKSENDAL, TRONDHEIM SOROPTIMISTKLUBB

Bakgrunn

Trondheim havn er preget av tusen års virksomhet. I sjøbunnsmassene er det påvist tungmetaller og organiske miljøgifter fra tidligere industri- og kloakkutslipp til sjøen. I tillegg antas diffuse forurensningskilder som luftforurensning fra byen, bygge- og rivevirksomhet, forurensset grunn, miljøgifter i produkter og skipsmaling, å ha bidratt til at sjøbunnen i havna er forurensset med tjærestoffer (PAH) og tributyltinn (TBT).

Havmiljøet påvirkes av miljøgifter fra landbaserte kilder i byer og industristeder og fra forurensset sjøbunn i havner og fjorder. Bynære områder med mulighet for fiske er samtidig viktige rekreasjonsområder. Sjøbunnen er den største kilden for å spre miljøgifter og forurensning i havmiljøet etter at vi har fått kontroll på de landbaserte kildene. Derfor er opprydding etter tidligere utslipp av miljøgifter til havnebassenget viktig for et rent og rikt hav.

Kyst- og havområdenes rike, biologiske mangfold og produksjon må forvaltes på en slik måte at de blir bevart for fremtidige generasjoner. Opprydding i forurensset sjøbunn i Trondheim havn er et viktig bidrag for å nå dette målet.



Formålet med Renere havn

Med støtte fra Klima- og forurensningsdirektoratet (nå Miljødirektoratet) har Trondheim kommune og Trondheim Havn tatt prøver av sedimenter, blåskjell, tang og fisk, som har gitt oss grunnlag for å utarbeide en helhetlig tiltaksplan for opprydding i forurensset sjøbunn i havnebassenget. Prosjektet Renere havn skal:

- redusere aktiv forurensning fra land
- minimere helse- og miljørisiko
- sikre egnethet for fiske og friluftsliv
- sikre økologisk potensial i havnebassenget



Det er utarbeidet en tiltaksplan for helhetlig opprydding av Trondheim havnebasseng, med bakgrunn i vedtatte miljømål. Miljødirektoratet dekker 75 prosent av prosjektkostnadene, mens kommunen og havneselskapet deler de resterende kostnadene.

Prosjektet skal i løpet av 2015 og 2016 utføre følgende:

Mudring og tildekking:

Områder i Ilsvika, Brattørbassenget, Kanalen og Nyhavna dekkes med ren, knust kalkstein for å isolere forurensningen. Dette forhindrer utlekking og oppvirkning, og at organismer kommer i kontakt med de forurensede massene. For å sikre god nok seilingsdybde skal vi mudre (grave opp sjøbunn) i enkelte områder i Kanalen, Brattørbassenget og Nyhavna.

Deponering:

Den forurensede mudringsmassen må deponeres. I Nyhavna plasseres massene i et strandkantdeponi og et sjøbunnsdeponi. Strandkantdeponiet bygges opp av stein, filtermateriale og geotekstilbager. En dyp grop på sjøbunnen foran Dora 1 brukes som sjøbunnsdeponi.

Forventet resultat:

Trondheims befolkning vil fra 2017 få et renere havnebasseng og det vil være tryggere å fange fisk og sjømat fra fjorden enn det har vært de siste årene. Det vil også være tryggere å ta et bad i sjøkanten når prosjektet er ferdig. ■

Stikk fingeren i jorda, og ver lukkeleg

AV SANDNES SOROPTIMISTKLUBB

Økobonde Ingvald Erga var i mars på besøk hjå Sandnes soroptmistklubb for å snakke om det gode liv i eit økologisk perspektiv. Han viste til at me på mange måtar er lik steinaldermennesket, men at me er i ferd med å springe ifrå noko viktig.

Det er ei god kjensle å vite kor maten kjem frå. Smaksopplevingar i naturen triggjar steinaldermennesket, men barn i dag veit meir om logoar enn tresortar, sa han.

Medan det i dag handlar mykje om å kjøpe alt me treng, peika han på verdien av å dyrka mat og laga ting sjølv. Å dyrke noko og sjå at frø blir til planter er magisk, og det gir ei forståing av kor maten kjem frå, seier han.

I jakta på stadig fleire ting, er vi i ferd med å springe frå noko veldig viktig.

Kva verdier gir me barna? Er det me som eig tinga, eller eig tinga oss? spør han.

Me tek oss sjeldan tid til å lage ting sjølve, men å lage dei sjølve har verdi på fleire vis, meiner Erga. Ein kan og spare pengar og det gir ei god kjensle å ha gjort noko sjølve.

Han peika og på at det er mange koblinger mellom oss og naturen, og mellom ting i naturen. Ved å forstå korleis ting



Økobonde Ingvald Erga.

heng saman får me ei forankring. Erga oppmodar oss til å gå ut og la oss begeistra av det grøne.

– Lukkeleg av å stikke fingeren i jorda, heller enn å eta pillar, meiner han. ■



Universell utforming – hva ligger i begrepet?

Universell utforming er beskrevet som utforming av produkter og omgivelser på en slik måte at de kan brukes av alle mennesker, i så stor utstrekning som mulig, uten behov for tilpassing og en spesiell utforming. AV RANDI MORDAL HESSEN – ÅLESUND SOROPTIMISTKLUBB

Regjeringen Stoltenberg la i 2009 frem en handlingsplan for universell utforming og økt tilgjengelighet med sikte på å få Norge universelt utformet innen 2025. Barne- og likestillingsdepartementet har et ansvar for å fremme likestilling og motvirke diskriminering uavhengig av kjønn, alder, seksuell orientering, hudfarge, etnisitet, religion og nedsatt funksjonsevne. Gjennom denne handlingsplanen for universell utforming og økt tilgjengelighet bragte regjeringen både likestillingspolitikken og bærekraftpolitikken et viktig skritt videre.

Målet om økt tilgjengelighet i samfunnet har høy prioritet. De sentrale myndigheter mente da og mener fortsatt at vi må komme bort i fra en tankegang der individet blir definert som problemet, og der spesielle tiltak for personer med nedsatt funksjonsevne blir hovedløsningen.

Universell utforming av det fysiske miljø innebærer en likeverdig form for tilgjengelighet slik at hovedløsningen kan brukes av flest mulig. Dette gjelder ikke bare personer med nedsatt funksjonsevne, men også for eksempel familier med barn i barnevogn og eldre.

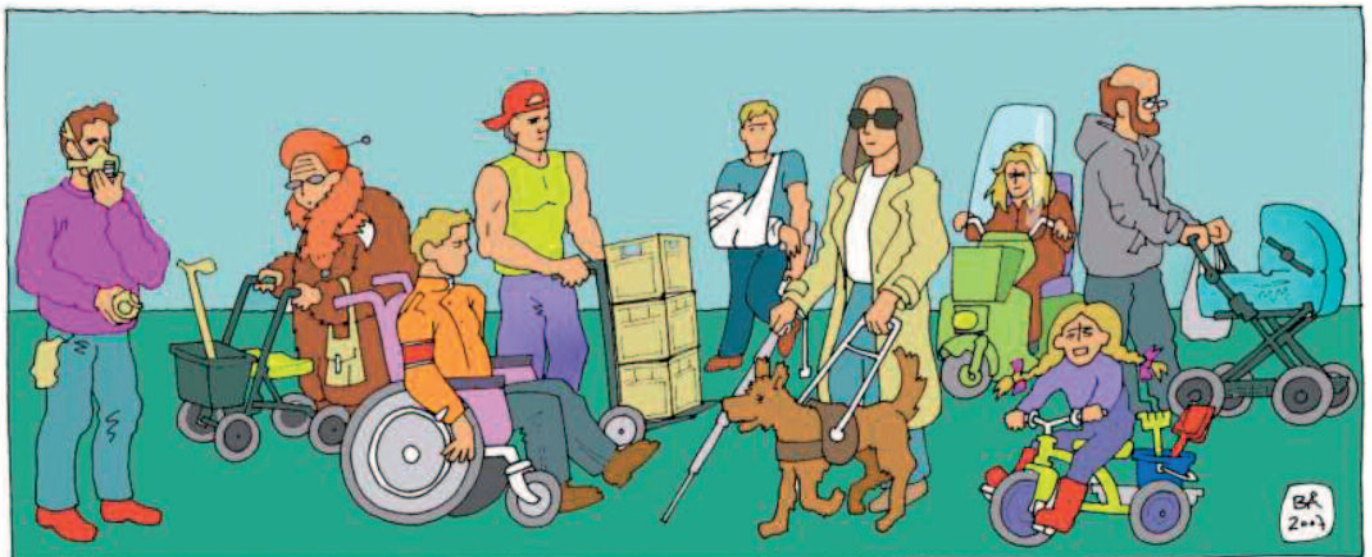
Nedsatt funksjonsevne innebærer hemming i bevegelse, syn, orientering, hørsel og miljø.

FNs konvensjon om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne ble vedtatt av FNs generalforsamling 13. desember 2006. Formålet med konvensjonen er å sikre mennesker med nedsatt funksjonsevne full og likeverdig rett til å realisere sine menneskerettigheter.

Konvensjonen fastslår at statene er forpliktet til å iverksette nødvendige tiltak for å sikre at mennesker med nedsatt funksjonsevne har tilgang til det fysiske miljøet, transport, informasjon og kommunikasjon, samt andre tilbud og tjenester som er åpne for eller tilbys allmennheten. Statene skal også arbeide for å fremme universell utforming. Norge undertegnet konvensjonen 30. mars 2007. I mai 2009 hadde 51 land, hvorav 7 europeiske, ratifisert konvensjonen.

FNs menneskerettighetskonvensjoner danner et bredt fundament for å sikre rettighetene til alle personer med nedsatt funksjonsevne, uavhengig av alder, kjønn, seksuell orientering og etnisk bakgrunn.

Synet på hva som kjennetegner et fullverdig menneske har endret seg mye de siste hundre årene. Hvis et menneske er forhindret fra å delta i samfunnslivet, er det som regel samfunnet som har mangler, ikke mennesket. Graden av uni-



versell utforming av samfunnet vil gjenspeile hvor gode vi er til å ta vare på våre egne innbyggere.

For å si det på en annen måte, så er universell utforming et verktøy for inkludering, og er en utvidelse av det vi til nå har oppfattet som tilgjengelighet. Verktøyet gjør det mulig å inkludere alle innbyggere i å delta i samfunnet på egne premisser, ved at omgivelsene tilpasses brukerne. Arbeidet med universell utforming må handle vel så mye om landets innbyggere, som bygningene, uterommene og IKT-løsningene. Prinsippet om universell utforming er nedfelt i diskriminerings- og tilgjengelighetsloven, og i plan- og bygningsloven. Hvor kommer så begrepet universell utforming fra?

Begrepet ble skapt av arkitekt Ronald L. Mace for å beskrive det å designe alle produkter og la det bygde miljø være estetisk og brukbart i størst mulig grad av alle, uavhengig av alder, evne eller status. De lanserte de nye tankene om hvordan vi bedre kan utforme miljøet rundt oss og tingene vi omgir oss med, og så ble det til «universal design». Sakte, men sikkert har verden blitt oppmerksomme på at vi står foran et skifte i måten vi tenker.

Universell utforming bygger på følgende 7 prinsipper:

- Utformingen skal være brukbar og tilgjengelig for personer med ulike ferdigheter.



- Utformingen skal tjene et vidt spekter av individuelle preferanser og ferdigheter.
- Utformingen skal være lett å forstå uten hensyn til brukers erfaring, kunnskap, språkferdigheter eller konsentrasjonsnivå.
- Utformingen skal kommunisere nødvendig informasjon til brukeren på en effektiv måte, uavhengig av forhold knyttet til omgivelsene eller brukerens sensoriske ferdigheter.
- Utformingen skal minimalisere farer og skader som kan gi ugunstige konsekvenser, eller minimaliserer utilsiktede handlinger.
- Utformingen skal kunne brukes effektivt og bekvemt med et minimum av besvær.
- Hensiktsmessig størrelse og plass skal muliggjøre tilgang, rekkevidde, betjening og bruk, uavhengig av brukerens kroppsstørrelse, kroppstilling eller mobilitet.

Et godt samfunn er et samfunn hvor de aller fleste skal kunne delta i utdanning- og arbeidsliv, kultur og sosiale aktiviteter. Til det trengs mer universelt utformede bygg og utemiljø. For å lykkes med det er vi avhengige av omtanke og kunnskap i alle planer og forarbeider. Universell utforming er nødvendig for noen, men bra for alle, og viktig for god helse.

En bolig som til eksempel legger til rette for økt egenmestring vil kunne gi en helsemessig gevinst og er i tråd med intensjonene om satsing på forebyggende helsearbeid i Samhandlingsreformen. En bolig som er universell utformet sikrer alle i økt selvhjelpenhet, medbestemmelse og livskvalitet. ■



Vedlikeholder gammel kirkegård

Møtene våre foregår den første mandagen i måneden. På ett av dem – maimøtet – tar medlemmene alltid turen til sykehuskirkegården på Søvik. AV SANDNESSJØEN SOROPTIMISTKLUBB

Den vårlige utflukten til den lille kirkegården er blitt tradisjon. Utstyrt med løvriver, kaffe på termos og en matbit, stiller Sandnessjøens soroptimister opp for å fjerne visst løv og greinene som vinterstormene har revet løs fra trekrone over et fåtall merkede og mange umerkede graver.

Kirkegården halvannen mil sør for Sandnessjøen ble vigslet og tatt i bruk i 1873. Den var i bruk like lenge som amtsykehuset på Søvik eksisterte, det vil si fram til i 1926. I løpet av den perioden ble det antakelig begravd 130–140 mennesker på stedet.

Sykehuset ble drevet av Nordland fylke, og betjente alle kommunene på Helgeland. Det er en region med store avstander. I tillegg var kommunikasjonene den gang dårlige, fortalte Bodil Laugsand Lillegaard i ei orientering hun i sin tid holdt i klubben.

Blant dem som ble begravd på kirkegården var mennesker som var dårlig bemidlet, enslige og fremmede uten pårø-

rende som hadde muligheten til å ta seg av hjemsendelse og begravelse på hjemstedet. Flere av begravelsene fant sted uten at det var familie, prest og klokke til stede. Jordpåkastelsen ble gjort når presten kom på neste besøk.

Samarbeid

Noen år etter at sykehuset flyttet til Sandnessjøen i 1926, ble bygningene tatt i bruk til husmorskole. Den fikk seinere status som videregående skole og navnet Alstahaug videregående skole. Hverken kommune eller skolemyndigheter fikk imidlertid kirkegården som ansvarsområde, og dermed forfalt den. I 1985 tok Helgeland Historielag initiativet til ei omfattende restaurering. Historielaget fikk hjelp fra flere hold, og i 1991 var arbeidet utført. Da var den falleferdige muren rundt kirkegården restaurert, og en minnestein reist.

Få år seinere bestemte soroptimistene seg for å trå til: Siden 1996 har klubben – først i samarbeid med Alstahaug videregående skole, seinere ei tid i samarbeid med Sandnessjøen videregående skole – stått for vedlikeholdet.



Dugnadsgjengen fra Sandnessjøen soroptimistklubb samlet til årlig dugnad på sykehuskirkegården på Søvik.



Nåværende president Toril Sommersest og Rigmor Knutsen i full gang med arbeidet.



Lill Bjørnbeth, nærmest, og Bjørg Tove Pettersen i arbeid inne på kirkegården.



Det vises når et traktorlass med hageavfall blir fjernet.

En liten planteekspedisjon om høsten og to-tre timers innsats fra et titall deltakere på maimøtet gir synlige resultater.

Jubileumsprosjekt

Soroptimistene engasjerte seg i arbeidet samme år som klubben feiret 25-års jubileum.

Da var Sandnessjøen soroptimistklubb ikke særlig synlig i nærmiljøet. Vi var på leting etter et prosjekt hvor vi kunne gjøre en innsats som var betydningsfull og som ville gjøre klubben mer kjent utad, forteller chartermedlem Bodil Laug-sand Lillegaard om bakgrunnen for satsingen.

Tjue år seinere, i klubbens 45. år, pågår arbeidet fortsatt.

2. mai, når trærne så smått begynner å grønes på helgelandskysten, er det planlagt ny dugnadsinnsats – for å ta vare på den vakre, over 140 år gamle kirkegården og for å minnes ei annen tid og menneskene som en gang ble stedt til hvile her. ■



Inger Lise Haakstad, til venstre, og Mona Arntsen i full gang med ryddedugnad.

B-blad

Norsk Soroptima
v/Synnøve Fagerhaug
Syvermarka 56, 6012 ÅLESUND



Dersom noen ønsker å bruke appellen vår, f.eks. som hilsen til vennskapsklubber i utlandet, er dette den offisielle engelske oversettelsen:

THE NORWEGIAN SOROPTIMIST PLEDGE

Let us show sincerity in friendship,
striving to promote peace and understanding.
Let us be willing to help and to serve.
Let us always set high goals for ourselves,
and let us display dignity and commitment in
our daily work.

*Appellen er oversatt av Astrid Martinussen Almaas
fra Lister soroptimistklubb og oversettelsen er
godkjent av Unionsstyret i styremøte
14. desember 2015*



Oppslagstavla

Norske soroptimisters
utdanningsfond
bankgiro
2050.29.08511



Nytt kontonr Moldovaprojekt
2801.13.38765 (gammelt xxx.18.78155)

Sekretærinformasjon

Klubbene er nå selv ansvarlige for å holde informasjonen om sine medlemmer oppdatert i vårt medlemsregister.

Dette gjelder alle inn- og utmeldinger og endringer i medlemsopplysninger.

MEN - klubbene skal fortsatt sende inn melding til landssekretæren etter årsmøtene om hvem som er valgt til de ulike styreverv for påfølgende soroptimistår.

Disse opplysningene skal klubben IKKE legge inn. Frist for innsending er 1. mai.

Elektronisk skjema ligger på
www.soroptimistnorway.no/skjema

Aktuelle webadresser

Stoff til Soroptima sendes til
soroptima@soroptimistnorway.no

Soroptimist International
www.soroptimistinternational.org

Rapportering av prosjekter
<http://www.soroptimisteurope.org>

Europaføderasjonen
www.soroptimisteurope.org

Soroptimist Project Matching
www.soroptimistprojects.org

FOKUS:
www.fokuskvinner.no

FNs kvinneorganisasjon:
www.unwomen.org

FN-sambandet:
www.fn.no

Viktige datoer

27.-29. mai
R&L møte i Sandefjord

5. juni
Den internasjonale miljødagen

31. juli
Frist for stoff til neste Soroptima med tema:
Konfliktløsning / Vold mot kvinner

Annonsepriser

Helside - kr. 2.800,-	1/4 side - kr. 700,-
1/2 side - kr. 1.400,-	1/8 side - kr. 350,-