

NORSK  
**SOROPTIMA**



TEMA: MAT OG HELSE

**ET AV VÅRE FEM FOKUSOMRÅDER HANDLER OM HELSE OG MATSIKKERHET.  
VI TAR OPP TEMAET I DENNE UTGAVEN AV SOROPTIMA.**



facebook.no/SoroptimistGlobal



## KJÆRE SOROPTIMISTER

Velkommen tilbake til et nytt Soroptimistår!

Jeg håper sommeren 2018 har vært god for de fleste, og at mange har fått fylt sitt D-vitamin-lager.

Dette nummeret av Soroptima omhandler mat og helse som hovedtema. Dere vil finne flere artikler som viser oss viktigheten av samspillet helse og prosjekt. Dessuten peker Monica Faye på noe meget vesentlig: FN' bærekraftsmål, relatert til helse og våre prosjekt.

Vi er heldige som bor i Norge. Vi har mulighet til utdanning. Vi har rent vann og ingen sultkatastrofe. Vi stilles overfor flere valgmuligheter angående den maten vi inntar. Vi i denne del av verden har kanskje mer et overvektspromblem.

Det heter jo «du blir det du har spist», med andre ord er det viktig hva vi inntar av mat og drikke. Samtidig kommer jeg til å tenke på noe som min gamle far sa, han var spesialist i gynekologi og kirurgi: «Vi får spise og nyte dette, så lenge det er sunt.» Og hva som er helsefrembringende og hva vi MÅ spise i dag, kan forandre seg til at det er andre ting vi MÅ ha neste år. Med andre ord er det ikke alltid like lett å sette sammen det ultimate kosthold.

Personlig har jeg den kostfilosofien; at så lenge man ikke er ensidig eller overdriver i sitt kosthold, og dertil legger en stor porsjon hygge og sosialt samvær i måltidet, så er det sunt.

Dessuten er vår mentale helse også viktig. Alle inntrykk og påvirkninger vi utsetter oss for er også med på å forme oss. Det er viktig at vi «fyller» oss med verdiskapende og meningsfulle saker, at vi bruker vår tid til noe som er godt for oss selv og våre medmennesker. I forhold til vår mentale helse er det viktig at vi tør å utfordre oss selv, prøve å gjøre nye ting. Det har i flere år vært fokus på viktigheten av fysisk trening, men nå skrives og snakkes det også mye om at vi må «trene» hjernen vår.

Så kjære soroptimister, la oss «sette oss høye mål» og utfordre hverandre, både fysisk og psykisk, og derved videreutvikle en organisasjon som blir et ettertraktet forum for unge kvinner.

*God høst, med spennende prosjekter, nye medlemmer og felles hygge.*

**Bente Lene Christensen**  
Unionspresident



Norsk Soroptima kommer ut med 4 nummer årlig og er medlemsblad for Norges 1800 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 generell 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.

# Innhold

**10-11**  
**MERU WOMEN'S GARDEN PROJECT**  
 Et fantastisk godt prosjekt i Kenya kan vise til svært gode resultat for kvinner.

**12-13**  
**FNS BÆREKRAFTSMÅL**  
 FN's bærekraftsmål er en viktig bærebjelke i soroptimistenes arbeid. Vi løfter fram de som omhandler mat og helse spesielt.

**14-15**  
**FN-KONTAKTEN RAPPORTERER**

**7-9**  
**INTERNASJONALE PROSJEKTER**  
 Vi ser nærmere på en del internasjonale soroptimistprosjekter innen mat og helse.

**4-6**  
**PROSJEKTARBEID**  
 Norske soroptimistklubber driver prosjekter med fokus på mat og helse

**22-23**  
**SNLA**  
 Rapport fra årets SNLA-samling på Røros.

**16-19**  
**FOKUS PÅ MAT- OG LIVSSTILSVANER**  
 i Norge.

OMSLAGSFOTO: Shutterstock.

Småbilder: Meru women, SNLA og livsstilsprosjekt i Vadsø.

## Mat og helse – en spennende utfordring

I dette Soroptima har vi satt fokus på mat og helse. Begge deler en utfordring, både for den rike og den fattige delen av verden. Mange gode krefter jobber intenst med å løse framtidens utfordringer. Bedre fordeling og bedre utnyttelse av alle ressurser. Forskning på sykdommer gir heldigvis stadig løsninger, men så kommer det stadig nye utfordringer. Fra vårt privilegerte ståsted i Norge finnes det både utfordringer og mulig-

heter for å gjøre noe. Hver enkelt av oss har ansvar for eget forbruk og egen helse. Vi har en soleklar oppgave når det gjelder å få bukt med eget sløseri og matsvinn. Ufattelige 25% av all maten vi kjøper, kaster vi igjen. Vi har også både en mulighet og utfordring knyttet til våre nye landsmenn. Vi har mye å lære av dem, og vi kan også tilføre dem noe. For eksempel ved innføring i norsk tradisjonsmat og ved å lære dem om

gleden av å være på tur og ta vare på egen helse. Dette er en oppgave mange klubber tar på seg gjennom klubbprosjekter.

Og så finnes det mange gode prosjekter i regi av søsterklubber i utlandet innenfor temaet. Bruk nettsidene, her er flotte muligheter til prosjekter å støtte fra egen klubb.

*Lykke til!*

# Lærerikt og positivt i Borge

Tekst og foto Borge soroptimistklubb

Siden 2007 har Borge soroptimistklubb hatt kontakt med vår lokale frivilligsentral og deres gruppe for innvandrerkvinner. Klubben har en egen prosjektgruppe som fronter dette arbeidet – Inger Lise Mathisen, Brit Johansen, Karianne Fredheim, Jorun Krosby, Berit Skadal og Kari Evensen.

Det startet med at kvinnegruppen ble invitert til et 8. marsmøte, og siden har både fellesskap og vennskap utviklet seg gjennom de møteplasser og aktiviteter vi fortsatt har.

Det kom ønsker om å lære mer av norsk mattradisjon og opplæring i enkel søm. Sammen lærte vi lefsebaking hos «Den lille bakekjelleren». Vi arrangerte et enkelt sømkurs, med en kort innføring i bruk av symaskin. De lærte fort og sydde både forklær og putetrekk.

Damene er blitt invitert til juleselskap med gløgg, grøt og julekaker hjemme hos ett av våre medlemmer. Vi fortalte om norske juleskikker, både gamle og nye. Moro var det at en av gjestene uoppfordret hadde tatt med seg noen «lekkerbiskener» fra sitt land også. Damene hygget seg, latteren satt løst og etter hvert fikk vi små glimt av somalisk dans og sang.

## KORT OPPSUMMERT HAR AKTIVITETEN OMFATTET:

Deltagelse på klubbens møter, og vi deltar på deres møter i regi av Frivilligsentralen.

Vi soroptimister har vært svømmevernere på deres svømmekurs og betalt svømmekurs for deres barn.

En gang i året går vi på tur i skog og mark, med matpakke og riktige klær, i den hensikt å bli kjent med turmulighetene i nærmiljøet.

Vi sår blomster, plukker grønnsaker, baker og lager mat sammen. Damene er flinke til å lage mat, og deler gjerne sine kunnskaper med oss. Å lage mat sammen er absolutt noe som gir oss kvinner identitet.

Foredragsholder fra Somalia og Krisesenteret er blitt invitert til klubbmøter i den hensikt å gi oss innblikk i andre lands liv og kultur, samt problemer og utfordringer ved å være innvandrerkvinner i Norge.

## IKKE INNVANDRER - MEN MEDVANDRER

Vi har lært et nytt begrep: Kvinnene er ikke «innvandrere», men våre «medvandrere».

Vi håper og tror at vi har oppnådd noe av det klubben målsatte:

Å bidra til at våre nye medvandrere føler bedre tilhørighet og trivsel i sin hverdag. At vi som medlemmer i Borgeklubben har fått større kjennskap og forståelse for våre medvandreres livssituasjon og kultur. *Kjære medvandrere: takk for de mange koselige opplevelsene vi har sammen med dere!*



Borge soroptimistklubb har lært at innvandrere er feil navn på våre nye landsmenn: de er medvandrere. Gjennom kontakt brytes barrierer, og kontakten er gjensidig positiv.



*En fargerik, flott bukkett kvinner samlet. Denne typen prosjekt er mulig å gjennomføre i alle klubber. La dere inspirere!*

# Samarbeid om fadderordning

Det er ikke alltid nødvendig å klekke ut prosjekter selv. Ofte kan man finne grobunn for vellykkede prosjekter sammen med andre. Det kan Inger Jankila fra Vadsø soroptimistklubb bekrefte. I fjor høst inngikk de et samarbeid med Vadsø kommune om en fadderordning.

Klubben forpliktet seg til å være fadder for tre innvandrerkvinner. Noe av det viktigste skulle være språktrening. Kvinnene skulle lære norsk gjennom aktiviteter i avslappede omgivelser. Aktivitetene kunne blant annet være matlaging. Velsmakende retter fra land som Eritrea, Afghanistan og Syria ble tryllet fram med stor entusiasme og stolthet. Samtidig har de utenlandske kvinnene blitt kjent med krumkaker og karamellpudding!

Inger Jankila forteller at prosjektet raskt ble utvidet til å omfatte ytterligere tre kvinner. Sammen har klubben arrangert flere treff, der stemningen har vært god. Soroptimistene er overbevist om at slike treff er svært nyttige og har stor verdi for de involverte. Et mer sosialt liv, der alle parter lærer av hverandre, bidrar til økt trivsel og hindrer ensomhet.

Så positivt har de inviterte kvinnene opplevd møtene, at de har tatt med seg mange flere, venninner og barn. Og de har ofte hørt kommentarer som:

«Kan vi ikke treffes oftere?»



En vintersøndag var de i Fossen sammen med flyktninger og innvandrere for aking, grilling og sosialt samvær.



Fra en hyggelig strikkekveld med Mary, Acha, Fatima, Bente, Milvia og Målfrid i Vadsø.

Men det er her Inger Jankila må innrømme at kapasiteten til klubbens medlemmer kommer til kort. De har rett og slett ikke tid og krefter til å følge opp slik de gjerne vil. Det er blitt for mye arbeid fordelt på for få personer.

Hun mener absolutt at soroptimistene her har sådd et viktig frø i det videre arbeidet med å gjøre livet lettere for innvandrerkvinnene og deres familier.

Vi andre i andre klubber i landet må bare berømme det arbeidet som er gjort så langt. Vadsø soroptimistklubb har vært positive og våget å gjøre en forskjell for mange!



Tur på norsk vis ble satt pris på.

# Best Practice awards 2018

## Helse og matsikkerhet

Alle bilder fra SIE nettside



*Stolte vinnere fra SI Club of Ruse, Bulgaria.*



*Klubben har produsert og solgt forskjellige produkter med SIE-logo for å skaffe penger til prosjektet.*

### Stor bredde i de europeiske prosjektene.

De fleste av våre lesere vil sikkert huske at vårt eget prosjekt «Valgt det» fikk den aller gjeveste prisen ved årets «Best Practice awards» utdeling. Men i tillegg til hovedprisen deles det ut priser kategorisert i ulike tema (fokusområder). Et av fokusområdene er «Helse og matsikkerhet».

#### YOU ARE NOT ALONE – PROSJEKT OM BRYSKREFT

Vinnerprosjektet innen helse og matsikkerhet er prosjektet «You are not alone», ved SI Club of Ruse, Bulgaria. Prosjektet fokuserer på bevisstgjøring av forekomst, behandling og oppfølging av brystkreft. To andre soroptimistklubber deltok i prosjektet, og de fikk også støtte fra myndigheter og universitet.

Noen av aktivitetene:

- Møter med myndigheter, helsepersonell, kvinner som har/ eller har hatt brystkreft.

- Lage grupper med brystkreftererte og ha månedlige møter.
- Lage brosjyre om brystkreft.
- Økonomisk støtte til en kvinne for rekonstruksjon av bryster.
- Skaffe midler til å kjøpe utstyr til lymfedrenering.

På de neste plassene kom følgende prosjekter:

### FRANKRIKE-UNIONEN: ENDOMETRIOSE

Jobber på ulike nivåer for å øke bevissthet og forskning på sykdommen endometriose, en kronisk gynekologisk sykdom. 10 – 20 % av kvinner i fruktbar alder har sykdommen, og i tillegg til at den er smertefull, kan den føre til infertilitet. I anledning «World March for Endometriosis» den 24.03.2018 arrangerte soroptimistene en konferanse hvor de ga fem tusen Euro til et forskningsprosjekt.



Fra World March for Endometriosis.

### MOSKVA, RUSSLAND: STØTTE TIL FORELDRE MED SYKE BARN

Prosjektet fokuserer på å gi støtte til foreldre som har barn med helseproblemer. De gir omfattende hjelp og støtte til pasienter med cystisk fibrose og deres familier.



Å ha kronisk syke barn er en stor påkjenning for foreldrene.

### KARSIYAKA / IZMIR, TYRKIA: TERAPIHAGE

Klubben laget en hage med blomster og planter for en psykiatrisk klinikk. Hagen er ment å være terapi for pasienter ved klinikken.



Fra terapihagen i Izmir, Tyrkia.

Det er spennende å lese om alt det gode arbeidet som gjøres av soroptimistsøstre over hele verden. Innen tema helse og matsikkerhet gjøres det mye, og vi i Soroptima har sett litt på noen eksempler. Vi oppfordrer alle til å lese mer på de ulike nettsidene. Dere finner kildehenvisninger fortløpende i bladet.

### HELSE OG MATSIKKERHET (fra Europaføderasjonen)

Soroptimister arbeider for å sikre at kvinner og jenter har matsikkerhet og tilgang til den høyest oppnåelige standarden på helsetjenester. Som en «global stemme for kvinner» jobber vi aktivt for å forbedre helsetjenester på lokalt og nasjonalt nivå i våre egne land og lokalsamfunn, og fremme utdanning innen helse og rettigheter.

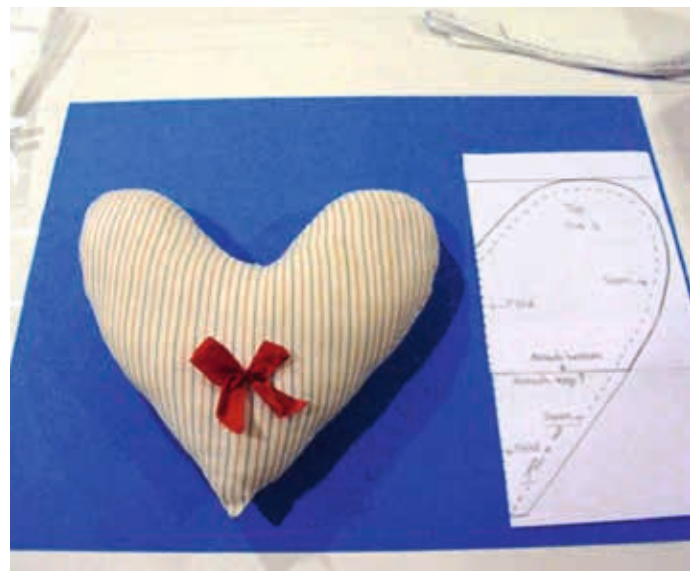
Våre helseprosjekter omfatter bygging og oppussing av sykehus, levering av medisinsk utstyr, sykepleier, jordmortrening, tester/screening og mye annet, avhengig av kvinners behov i forskjellige lokalsamfunn.

Soroptimistprioriteringer på helseområdet inkluderer også å redusere noen av årsakene til barnedødelighet som underernæring, vannbårne sykdommer og tilgang til primærhelsetjeneste.

Eksempel på prosjekt:

### PORTUGAL: HJERTEPUTER TIL BRYSTKREFTPASIENTER

Hvert år diagnostiseres fem tusen nye tilfeller av brystkreft i Portugal. Et betydelig antall av disse må fjerne hele brystet – en smertefull opplevelse både fysisk og følelsesmessig. I mange land produseres hjerteformede puter, som er utformet for å passe godt under armen, og dermed lindre smerte etter det kirurgiske inngrepet. Putene er også et symbol på at de ikke er alene, og at andre tenker på deres behov.



Hjerteputen er både nyttig og et fint symbol.



Den relativt unge soroptimistklubben Lisboa Caravela bestemte seg for å lansere dette prosjektet i Portugal. De gjorde avtaler med leverandører av materialer, og begynte å klippe og sy.

Tre år og fire tusen puter senere, får de nå hjelp til produksjon av en rekke portugisiske organisasjoner, for eksempel «Porta do Mais». Dette er en forening som bringer afrikanske kvinner og barn til Europa for medisinsk behandling. Porta do Mais' pasienter rapporterer at å produsere hjerteputer lindrer kjedsomhet i lange perioder med inaktivitet, og gir dem tilfredshet med å kunne «gi noe tilbake».

<http://www.soroptimisteurope.org/what-we-do/heart-pillows-for-breast-cancer-patients/>

### SOROPTIMIST INTERNATIONAL OF SOUTH WEST PACIFIC (SISWP) Kambodsja: Sunne kvinner – sunne familier

Som en følge av FN's bærekraftsmål nr. 3 arrangerte Soroptimist International of Singapore i 2017 en helseundersøkelse og helseopplæring i Banan-distriktet i Battambang, Kambodsja. Dette er en provins med stor fattigdom og mangel på utdanning.

Et team med medisinstudenter fra National University of Singapore og tolv praktiserende leger reiste til to landsbyer hvor det er langt til nærmeste sykehus. Dessuten manglet et stort antall av landsbyboerne helsekort, som betydde at de ikke hadde tilgang til helsetjenester.

Prosjektet nådde ut til 776 landsbyboere fra 171 husholdninger.

De fikk grunnleggende helsekontroll, noen fikk medisiner for sine plager og sykdommer, og de hadde samtaler om grunnleggende ernæring og sunn livsstil.

Medisinteamet installerte en stasjon som fokuserte på familieplanlegging og spedbarnspleie med sikte på å utdanne kvinnelige landsbyboere.

På spedbarnspleie lærte kvinnene tegn og symptomer på sykdom hos barn, og når de bør søke medisinsk behandling. Mødre lærte også om kroppshygiene og betydningen av amming.

Teamet besøkte to skoler, og utviklet en helseopplæringsplan for studenter. Her ble det fokusert på grunnleggende hygiene, som for eksempel håndvask, rene negler, dusjing, tannpuss. Jenter fikk informasjon om menstruell hygiene.

*Blog by Theresa W. Devasahayam, Secretary, Soroptimist International of Singapore (SIS)*



*Kambodsja: fra opplæringsprosjektet.*



*Kambodsja: veiing og måling var en del av prosjektet.*



*Kambodsja: Helseundersøkelse.*



*Kambodsja: undervisning og opplæring er viktig.*

# MERU WOMEN'S GARDEN PROJECT

(Prosjektet er også nevnt i Soroptima nr. 2/2018). SIGBI-føderasjonen har valgt dette som sitt prosjekt for 2016-2019.

Bilder fra CIFORD, meruwomen.org, child.org

## Hageprosjektet er et samarbeid mellom Soroptimist International of Great Britain og Irland (SIGBI), Child org og Meru-kvinnene.

Prosjektet tar sikte på å forbedre tilgangen til mat, ernæring og økonomiske muligheter for noen av de fattigste kvinneledede husstandene i Meru, Kenya. Meru har cirka 136.000 innbyggere, 90% av disse bor i landlige områder.

### OPPLÆRING OG UTDANNING

Prosjektet skal utdanne kvinner til å produsere mat effektivt, gi dem muligheter til å generere egen inntekt, og gi dem en stemme i sitt eget samfunn. Det fokuseres på å få jenter til å fullføre videregående skole. Ved å etablere frokostklubber og matproduksjon i hagene, vil de få nok sunn mat, og derved er de bedre rustet til å lære på skolen. Utdannede, engasjerte jenter og kvinner med lederferdigheter kan ta på seg mer fremtredende roller i samfunnet.

### GAMLE TRADISJONER STÅR FOR FALL

Det er mødrene og jentene i familien som forventes å skaffe mat og gjøre alt arbeidet hjemme. Mennene i dette samfunnet bidrar oftest lite til familien. Det er vanlig at de går på markedet, henger ute på gata, snakker med hverandre og lar dagen gå. De er beslutningstakere i familien, men bidrar svært lite. Gutter pleier å hjelpe moren hjemme til de er 12-13 år (eller yngre). Da blir de omskåret, og blir deretter behandlet som menn uten plikter i hjemmet. Disse tradisjonene har utviklet seg gjennom generasjoner, men med utdanning og forventninger til mennene kan det endres. CIFORD har hatt møter med menn også, og snakket om hvordan de kan bidra i familien.

SIGBI-klubbene bidrar ved å samle inn penger til prosjektet. Den daglige driften ledes av CIFORD Kenya ved Margaret Ikiara, som er medlem av SI Meru. Hun er ansatt i CIFORD Kenya, en samfunnsbasert organisasjon som fokuserer på å mobilisere lokalsamfunnet for å forbedre deres liv gjennom landsbygdetvikling og sosial utdanning. Margaret Ikiara har lang erfaring innen jordbruk, økonomi og samfunnsutvikling. Dessuten er hun fra det samme området, og har derfor ekstra interesse i prosjektet.

### LANDBRUKSOPPLÆRING

**FASE 1:** møte med lokale myndigheter og høvdinger for å informere og invitere til prosjektet.

**FASE 2:** i løpet av tre måneder med opplæring for interesserte kvinner, velges de som virkelig vil gå for prosjektet, og man utelukker dem som bare ønsker å motta donasjoner.

**FASE 3:** Ukentlig landbrukstrening for kvinnegrupper. Verktøy, frø og andre ressurser distribueres, og de oppfordres til å dele på verktøy og ressurser. Ytterligere dybdeopplæring på landbruk og ledelse blir gitt månedlig.

**FASE 4:** En gradsseremoni finner sted for kvinnene i programmet. Dette er også en mulighet for nye potensielle deltakere.

Det skal gjennomføres tre undersøkelser med kvinnene i prosjektet: en før start, en i slutten av treningen (fase 3), og en i slutten av mentorskapet (fase 4), dette for å vurdere langsiktig effekt av treningen.

*Pensum til programmet som går over 24 uker:*

- Gruppedannelse, dynamikk
- Ledelse
- Dyrkingsmetoder
- Planting (valg av frø)
- Arbeid med jorda (kompost, gjødsel)
- Gamle matvaner (tradisjonelle planter, bruksområder)



Margaret Ikiara er daglig leder for prosjektet. Hun er også medlem av SI Meru.

- Miljøvern (klima-forandring, treplanting, barnehage-etablering, energieffektive ovner, fornybar energi)
- Kvinner i utvikling (ledelse, eierskap, barnepass, ernæring, familie, utdanning for jenter)
- Husdyr (avl av små dyr som geit, kylling, kaniner, bier)
- Skadedyr, sykdom
- Kommunikasjon i grupper
- Konfliktløsning
- Regnskap

### MORS ERNÆRINGSMESSIGE TRENING

I andre året av SIGBI-finansierte aktiviteter utviklet Child.org og CIFORD er nytt ernæringsprogram for å påvirke helsen til barn og mødre i Meru-området. Ved å sikre at spedbarn er riktig ernært fra fødselen av, økes sjansen for overlevelse og utvikling. Dette programmet vil samarbeide med unge mødre for å utvikle barns helse og ernæring. Mødre vil bli trent på amming, hiv, sanitær, omsorg, ernæring og barnepass. Programmet går over seks måneder med tretti mødre per gruppe, som vil møtes månedlig. Dette prosjektet vil også bli fulgt opp med omfattende data for å overvåke bærekraft og suksess.

Målet med prosjektet er å utdanne kvinner og gi dem økte ferdigheter innen effektive, organiske metoder for matproduksjon. Gjennom prosjektet vil kvinnene få mulighet til å bli selvforsynt fra sine egne hager. Hvis de klarer å produsere mer mat enn de trenger selv, kan de selge varene sine. Dette vil bidra til å øke levestandarden for familien.



Prosjektet har sin egen nettside.



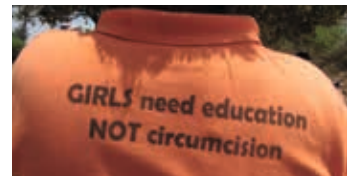
Undervisning om riktig ernæring av barn.



Glade deltakere.



Vann kan være en utfordring.



Jenter trenger utdanning – ikke omskjæring...



Avlingen sjekkes.

#### FANTASTISKE KVINNER. Noen av deltakerne:



##### SEVERINA MUKOITI

Hun jobber seks dager i uken i landbruket, og har fått en energieffektiv komfyr. Severina har lært kjøkkenarbeid og har kunnet spare litt penger. Hun sier det beste med å ha sin egen inntekt, er å kunne støtte familien sin, og kunne betale barnas skolepenger.



##### BEATRICE

Er stolt medlem av en kvinnegruppe, og sier at hun ikke vet hvor hun ville vært uten gruppens støtte. Hun har lært verdifulle landbruksferdigheter, og skapt sin egen kjøkkenhage.



##### ZIPHORA MUMBI

Er 73 år gammel, og gikk aldri på skole som barn. Ziphora klarer nå å dyrke nok mat til at familien er selvforsynt. Med inntekter i tillegg har hun også vært i stand til å betale for barnebarnas skoleuniformer.

# FN's bærekraftsmål

Kilde: FN-Sambandet

I løpet av 15 år skal ekstrem fattigdom utryddes, sosiale ulikheter utjevnes og klimaendringene bremses. Og målene gjelder ikke bare for utviklingsland, men for alle land.

**1 - Utrydde fattigdom** • **2 - Utrydde sult** • **3 - God helse** • 4 - God utdanning  
5 - Likestilling mellom kjønnene • **6 - Rent vann og gode sanitærforhold**  
7 - Ren energi for alle • 8 - Anstendig arbeid og økonomisk vekst  
9 - Innovasjon og infrastruktur • 10 - Mindre ulikhet • 11 - Bærekraftige byer og samfunn  
**12 - Ansvarlig forbruk og produksjon** • 13 - Stoppe klimaendringene  
**14 - Liv under vann** • 15 - Liv på land • 16 - Fred og rettferdighet  
17 - Samarbeid for å nå målene

Som soroptimister arbeider vi alltid med fokus på bevisstgjøring av disse målene. I denne utgaven av Soroptima konsentrerer vi oss om de målene som angår mat og helse.

## 1 - UTRYDDE FATTIGDOM:

«Utrydde alle former for fattigdom i hele verden».

I 1990 levde 36 prosent av verdens befolkning i ekstrem fattigdom. Siden den gang har andelen ekstremt fattige blitt mer enn halvert. 767 millioner mennesker lever i dag under fattigdomsgrensa på 1,90 dollar dagen. Ekstrem fattigdom skal utryddes innen 2030.

For å bekjempe fattigdom må den økonomiske veksten være inkluderende og fordeles jevner blant land og befolkning. Den må skape bærekraftige jobber, og gi like muligheter til alle.

## 2 - UTRYDDE SULT:

«Utrydde sult, oppnå matsikkerhet og bedre ernæring, og fremme bærekraftig landbruk».

Selv om antallet mennesker som lever i kronisk sult fortsatt er svært høyt, har andelen sunket fra 23,3 prosent i 1990-92 til 12,9 prosent i 2014-16. 793 millioner mennesker er rammet av sult, mens nesten 2 milliarder opplever manglende matsikkerhet i perioder.

Det er på tide å tenke nytt om måten vi dyrker, fordeler og bruker maten vår. Hvis vi gjør det på riktig måte, kan jordbruk, skog og fisk sørge for næringsrik mat til alle, og samtidig være en viktig inntektskilde for mange.

## 3 - GOD HELSE:

«Sikre god helse og fremme god livskvalitet for alle, uansett alder.»

At alle kan leve friske og sunne liv er en forutsetning for å oppnå bærekraftig utvikling. Det er gjort store framskritt i arbeidet med å øke forventet levealder, og minske mødre- og barnedødelighet i verden.

For at dette bærekraftsmålet skal nås, kreves det likevel en massiv innsats de neste 15 årene. En rekke alvorlige sykdommer må utryddes, og andre store helseutfordringer må håndteres.



## 6 – RENT VANN OG GODE SANITÆRFORHOLD:

«Sikre bærekraftig forvaltning av, og tilgang til, rent vann og gode sanitærforhold for alle».

Alle må ha tilgang til rent vann hvis vi skal oppnå bærekraftig utvikling. Det finnes nok ferskvann på planeten, men dårlig økonomi og manglende infrastruktur står ofte i veien.

Det er gjort store framskritt i arbeidet med å sikre tilgang til toaletter for alle. Utviklingen har imidlertid gått for sakte. Millioner av mennesker dør hvert år av sykdommer de får fordi de ikke har tilgang til rent vann og toalett.

## 12 – ANSVARLIG FORBRUK OG PRODUKSJON

«Sikre bærekraftig forbruks- og produksjonsmønstre».

Bærekraftig forbruk og produksjon handler om å gjøre mer med mindre ressurser.

Bærekraftig produksjon innebærer å minske ressursbruk, miljøødeleggelse og klimagassutslipp når en lager en vare. På sikt vil dette føre til økonomisk vekst, begrense klimaendringer, og øke livskvaliteten til mennesker på jorda. For å presse bedrifter til å produsere bærekraftig, kan staten blant annet innføre lover og avgifter, og investere i miljøvennlig teknologi.

I dag forbruker vi mer enn hva som er miljømessig bærekraftig. For å sikre gode levekår for nåværende og fremtidige generasjoner, må også hver enkelt forbruker endre livsstil.

## 14 – LIV UNDER VANN

«Bevare og bruke hav- og marine ressurser på en måte som fremmer bærekraftig utvikling».

Det er verdenshavene – deres temperatur, kjemi, strømninger og liv – som driver de globale systemene som gjør det mulig for mennesker å leve på jorda. Regn, drikkevann, været, klimaet, mye av maten vår og til og med lufta vi puster inn er til syvende og sist regulert av havet.

Marine næringer er viktige for å dekke økende etterspørsel etter mat, energi og medisin i framtiden. Slik byr havet også på muligheter for nye arbeidsplasser og økonomisk vekst.

# Soroptimistene og FN's bærekraftsmål

Av Monica Faye, FN-kontakt, Styremedlem i Osloklubben, Styremedlem i Utdanningsfondet

Da jeg for noen år siden sa ja til å være Norgesunionens FN-kontakt, var det ikke fordi jeg visste så mye om FN-systemet, men fordi jeg har stor interesse for internasjonalt arbeid. Dette kommer nok av at jeg har bodd mye i utlandet, henholdsvis to år i USA, to år i Paris og fem år i Afrika. Min hovedoppgave er å informere unionens medlemmer om hva som skjer i FN-systemet gjennom kontakt med og informasjon fra FN-sambandet i Norge. Jeg ble FN-kontakt omtrent samtidig som Bærekraftsmålene ble lansert, og dermed kastet inn i en meget spennende tid for både Norge og Soroptimistene i Norge. Alt som FN jobber med er ikke kvinnerelatert dvs relatert til vårt arbeid, men i Bærekraftsmålene kan man bringe inn kvinneperspektivet i nesten alle 17 punkt.

Til forskjell fra 1000-årsmålene som bare gjaldt utviklingsland, blir alle FN's medlemsland målt på Bærekraftsmålene. Et rikt land som vårt skal ikke bare levere på mål i vårt eget land, men også levere på hva vi gjør for å hjelpe fattige land til å nå sine mål. Disse målene skal innfris innen 2030 og vår egen statsminister Erna Solberg leder FN's pådrivergruppe for Bærekraftsmålene sammen med Ghanas president Nana Adu-Addo.

I samarbeid med Gerd-Louise Molvig (Ryggeklubben) som er Fokuskontakt, deler vi på konferanser i Oslo-området som vi har anledning til å delta på. Vi er

medlem av Fokus som igjen er medlem av UN Women, og her kommer det mye relevant informasjon for Soroptimistene. Det er også mange kvinneorganisasjoner som bringer inn Bærekraftsmålene i konferanser og det påvirkes fra mange sider. Det finnes rapporter fra konferansene vi deltar i på våre hjemmesider. I tillegg deles mange relevante artikler på Soroptimistenes FB-side. Dette gjelder i hovedsak Vold mot kvinner, kvinner i krig og konflikt, men også artikler som er relevant for Bærekraftsmålene. Mange av disse hentes fra nyhetsbrevene til UN Women.

Når det gjelder kvinner og jenter kommer vi stadig tilbake til punkt 4 i Bærekraftsmålene. Vi trenger utdanning for å utrydde fattigdom, for å utrydde sult, for god helse, for likestilling mellom kjønnene, for rent vann og gode sanitærforhold, for anstendig arbeid og økonomisk vekst, for å stoppe klimændringene og ikke minst for fred og rettferdighet. Her gjør allerede Norgesunionen en formidabel innsats med Utdanningsfondet, men også enkeltklubber støtter utdanningsprosjekter i de fattige landene.

FN-sambandet kom med et veldig viktig høringsnotat i 2017 til Stortingsmelding 24 – Felles ansvar for felles framtid. Jeg siterer fra deres anbefalinger: *Komiteen bør be regjeringen komme til Stortinget med en melding om gjennomføring og implementering av bærekraftsmålene i Norge.* (denne er fremdeles ikke laget, og

flere organisasjoner etterlyser dette i konferanser jeg har deltatt på). *Komiteen bør be regjeringen prioritere og øke kjernebidrag til FN-organisasjonene for å sikre at bærekraftsmålene kan realiseres og at prinsippet om «leaving no one behind» oppfylles.*

## HVA GJØR SOROPTIMISTENE?

De norske soroptimistene gjør allerede en fin jobb i forhold til Bærekraftsmålene. Norgesunionen har jo laget Valgt det... Forteller teateret om menneskehandel. Menneskehandel går igjen i flere av underpunktene til Bærekraftsmålene, og griper inn i Vold mot kvinner og kvinner i krig og konflikt. I Moldova har Norgesunionen hjulpet til med flere vannprosjekter i tillegg til utdanning av jenter og kvinner. Arendal/Grimstadklubben har et flott vannprosjekt, og jeg vet at Fredrikstadklubben legger opp programmet sitt etter Bærekraftsmålene og finner prosjekter som passer inn. Jeg har ikke oversikt over hva alle klubber i Norge gjør i forhold til dette, og det er foreløpig bare en klubb (Ringerike) som har bedt meg komme å snakke om vervet mitt. Men det gjør jeg gjerne igjen!

Når det gjelder Distrikt Øst 4 hvor jeg hører til, har jeg tenkt å appellere til alle klubbene om å delta på Norads nattevandring for Bærekraftsmålene. Det finner sted 27. oktober fra kl. 19.00 i Ekebergåsen i Oslo. Vandringen tar noen timer, og så er det konsert og

*”Vi trenger utdanning for å utrydde fattigdom, for å utrydde sult, for god helse, for likestilling mellom kjønnene, for rent vann og gode sanitærforhold, for anstendig arbeid og økonomisk vekst, for å stoppe klimaendringene og ikke minst for fred og rettferdighet.”*



Monica Faye.

underholdning etter hvert. Det hadde vært fint om vi kunne melde oss på som en stor gruppe, hvor vi også gjør oss og vår gjerning synlig i terrenget. Arrangementet er gratis for alle, men vi må melde oss på.

#### **GODT REPRESENTERT**

*SI International er konsultative til FN. Kun 148 frivillige organisasjoner over hele verden er gitt generell konsultativ status, og bare 11 (inkl. Soroptimist International) har fokus på kvinnespørsmål. Vi har ganske stor betydning med andre ord. Vi kan levere høringsinnspill og påvirke beslutninger spesielt sammen med andre store organisasjoner, men i tillegg har vi Soroptimistrepresentanter i de viktigste FN-komiteene rundt i verden.*

FNs avdeling for likestilling og fremdrift for kvinner ble startet i 2010. Her har vi fire representanter, og noen av dem sitter i komiteen for sivilsamfunnsorganisasjoner i Kommisjonen for kvinners status (CSW – disse har et stort møte hvert år i mars for kvinner fra hele verden). Soroptimistene sponser lærlinger som har lyst til å være med på de forskjellige FN-møtene. FNs senter i Geneve er det nest største og har fokus på multilateral diplomati, menneskerettigheter og fred og sikkerhet. FNs menneskerettsråd sitter også her. Her har Soroptimistene tre representanter.

I Wien ligger det flere FN-kontorer: FNs program for narkotika og kriminalitet

(UNODC), Kommisjonen for kriminalitetforebygging og rettferdighet (CCPCJ), FNs organisasjoner for industriell utvikling (UNIDO) og Konvensjonen for organisert kriminalitet (UNCOC). Her jobber Soroptimistrepresentantene med saker for å motarbeide vold mot kvinner og jenter, menneskehandel, kjønnslemlestelse, kvinner og arbeid og kvinner i samfunnsøkonomien.

FNs matvareprogram (WFP) og FNs organisasjon for ernæring og landbruk (FAO) ligger i Roma. Her har vi som regel en representant. Unesco ligger i Paris og her har representantene mest fokus på kvinner og utdanning. Siden de fleste sivilsamfunnsorganisasjonene legger sine konferanser til Paris jobber våre Soroptimister også med saker som Water for all og kvinner og fattigdom. Her har vi to representanter.

Helt til slutt er vi også med i Nairobi hvor FN-komiteen der fokuserer på FNs miljøprogram (UNEP). Her kommer det opp saker om kvinner på landsbygda, katastroferisk-reduksjon og effekter av klimaforandringer for kvinner og jenter. Her har vi to stykker. Alle representantene endres ganske ofte og jeg vil foreslå at man slår dette opp på soroptimistinternational.org hvis man vil vite navnene. Dette oppdateres jevnlig.

Nylig var FNs visegeneralsekretær i Norge, Nigerianske Amina Mohammed har vært en viktig pådriver for FNs

bærekraftsmål og FN-sambandet håper at hennes besøk i Norge kan øke oppmerksomheten rundt målene. FN-sambandets generalsekretær Anne Cathrine da Silva hadde et håp om at Amina Mohammed ville ta opp med norske myndigheter at de fremdeles ikke har laget en nasjonal handlingsplan for Bærekraftsmålene. Den 29. august var det en forelesning i regi av UNDP Norge og Oslo SDG (Bærekraftsmålene) Initiative som handlet om hva Norge har oppnådd og utfordringer for FNs bærekraftsmål og 2030-agenda.

30. august traff Amina Mohammed statsminister Erna Solberg, Jon Lomøy, direktør i Norad, utviklingsminister Nikolai Astrup og utenriksminister Ine Eriksen Søreide. FN-sambandet antar at FN-reform og FNs bærekraftsmål var på dagsorden for møtene.

Viktig nå er å få på plass en nasjonal handlingsplan for hvordan Norge skal klare fristen i 2030, jeg følger med og deler den med Norges soroptimister med en gang!

*”Fredrikstadklubben legger opp programmet sitt etter Bærekraftsmålene og finner prosjekter som passer inn.”*

# Voksne må være forbilder

Av Merete Hagen Helland, førsteamanuensis i mat og helse ved Universitetet i Stavanger  
Bilder: Shutterstock



**Merete Hagen Helland, førsteamanuensis i mat og helse ved Universitetet i Stavanger, grunnskolelærerutdanningen.**

Jeg har min doktorgrad fra Universitetet på Ås, hvor jeg studerte probiotiske melkesyrebakterier i melk- og kornprodukt. Jeg har ellers jobbet på forskningsprosjekt i samarbeid med Tine, rundt lanseringen av deres Biola, et melkeprodukt som inneholder probiotiske melkesyrebakterier. Probiotiske melkesyrebakterier er bakterier i stand til å overleve kort tid i magesekken og som derfor kan etablere seg i tarmen og danne et gunstig miljø.

Jeg har ellers jobbet med overvektige, først i et prosjekt

kalt «Stor og Sterk» driftet av Stavanger kommune, der kost og aktivitet ble kartlagt. Videre har jeg i flere år vært prosjektleder for SPREK-kost, der overvektige får veiledning innen trening og kosthold i et forsøk på å gå ned i vekt. Dette er ikke et slankeprogram, men en veiledning i forhold til norske kostholdsråd og hvordan spise seg mett på riktige råvarer.

Jeg har også ledet et arbeid med å kartlegge lunsjvaner til videregående skoleelever, der resultatene var overraskende og viste at norsk ungdom som oftest spiser sunn og næringsrik lunsj på skolen.

For tiden kartlegger vi mat- og helseundervisningen på de laveste skoletrinn, fra 1.-4. klasse, for å se hvordan vi lærer de minste om kost og matlaging. Dette er et prosjekt driftet av Landslaget for mat og helse i skolen med økonomisk støtte fra Gjensidige-prosjektet.

Jeg er ellers leder av lokallaget i mat og helse her i Rogaland (vi arrangerer to årlige fagsamlinger for mat- og helselærere i regionen), samt styremedlem i «Fra hage til mage», som gir gratis matlagingskurs til barnehager, asylbarn og grunnskoler i Stavanger og omegn.

Dagens ungdom vet godt hva de ikke skal spise, men de vet ikke hvorfor og de har mindre kunnskap om hva de bør spise. Denne trenden MÅ snus. «Sunt» har blitt et negativt ladet ord og mange forbinder sunt med mat der alt det gode er tatt bort. Dette stemmer ikke og er et tema som burde ha blitt viet mye mer tid i skolen.

Helsetilstanden til barn og unge i Norge er i dag god og typisk for et høyinntektsland. Det største problemet vårt er mye og god mat, samt at vi har råd til å kjøpe mye både av mat vi trenger og mat vi ikke trenger, som godteri og kos.

## FLERE FAKTORER PÅVIRKER BARNAS VEKT

Både mors utdanning, foreldrenes sivilstatus og om barnet bor på landsbygda eller i byene har betydning for vekten. Andelen barn med overvekt og fedme er 50% høyere på landsbygda enn i byene. På landsbygda ser vi at vekten generelt er litt høyere i alle aldre, og barn ser opp til andre ungdommer og voksne som selv har en høyere vekt.

Det er også vist at andelen barn med overvekt og fedme er 50% høyere blant barn med skilte foreldre enn blant barn med gifte foreldre. En kan jo gjerne tenke seg at begge foreldrene vil kose seg litt ekstra når de er sammen med barnet og at det på denne måten kan bli mye kos.

Familier med høy utdanning og høy inntekt spiser sunnere gjennom et høyere inntak av frukt/grønt, samt lavere inntak av mettet fett (største kilde til mettet fett er rødt kjøtt og melkeprodukt).

## ØKT FYSISK AKTIVITET

Barn beveger seg for lite i hverdagen og dette er også årsaken til at det nå



**Gode rutiner og vaner rundt mat og fysisk aktivitet etableres oftest i ung alder. Derfor er høy bevissthet fra foreldre og andre som kan påvirke vaner og holdninger viktig.**



*En burger i ny og ne er helt OK – men det må være unntaket og ikke en del av hverdagsmaten.*

innføres en time ekstra med fysisk aktivitet i løpet av skoledagen. Økt fysisk aktivitet har vist at en konsentrerer seg bedre og også lærer lettere. Kun litt over halvparten av 3.klassingene sykler eller går til skolen, mens resten blir kjørt eller tar skolebuss. Antall gående og syklende burde vært mye høyere, da mange flere bor i sykkelavstand fra skolen. Barn må få rutiner rundt det å gå/sykle fra de er små, og vil da lettere opprettholde dette gjennom ungdommen og som voksne.

#### **VÆR ET FORBILDE**

Jeg ser selv når det er foreldremøte på vår skole. Alle kommer fra samme skolekrets, bor ofte få minutter fra skolen, men parkeringsplassen er full av biler... Vi voksne må være forbilder hvis man skal øke sjansen for å få barn som tar riktige valg. Hverdagstrim er vel så viktig som å trene på helsestudio. Ta sykkel til butikken og sykle sammen med barna på de aktivitetene de deltar på. Ta trappen istedenfor heis eller rulletrapp. Slik får en selv trim og gir barna gode rutiner.

#### **FOR MYE STILLESITTING**

«Gaming», Tv-titting og intens mobilbruk tar også opp mye av barns tid og timene med stillesitting blir mange. Barn er vant til å bli organisert i alt de gjør og har dermed problemer med å finne på ting å gjøre. Ting vi gjorde da vi var små, leker som boksen går, hopping med strikk, gjemmeleken osv er ukjent. Stillesitting medfører økt risiko for depresjon, høyt blodtrykk og hjertekarsykdommer. Angst, depresjon og psykiske plager øker også risikoen for overvekt og fedme, da disse tilstandene

øker appetitten på mat som er rik på mye fett, sukker og salt.

### FORTSATT FOR MYE SUKKER, SALT OG METTET FETT

Har man gode rutiner og et sunt kosthold hjemme, øker sjansen for at barn tar dette med seg gjennom livet. Har du aldri fått grønnsaker som mellom-måltid som yngre, er sannsynligheten liten for at du starter med dette når du flytter for deg selv. Kostholdsundersøkelsen fra 2017 viste at befolkningen generelt spiser for lite frukt, grønt, fiber og fisk og fortsatt for mye sukker, salt og mettet fett.

### BÅDE FET OG MAGER FISK

Fram til i dag har det vært fokus på å spise fet fisk blant annet på grunn av omega-3 fettsyrer. Dette har kanskje gått på bekostning av inntaket av magrere fisk, som sammen med melkeprodukt er vår beste kilde til jod. Jod er viktig for stoffskiftet og har også blitt satt i sammenheng med barns konsentrasjon og prestasjoner på skolen. Det anbefales å spise mer av både fet og mager fisk. I mange barnefamilier er hverdagen hektisk. Da er det lett å velge middager av bearbejdede kjøttprodukter, som pølser, kjøttdeig, hamburgere og lignende, produkt som inneholder mye mettet fett og salt, men som har kort tilberedningstid og får få protester rundt middagsbordet.

### ALLE MENER NOE OM MAT

Mat er kjempespennende. Noe av det mest fascinerende er at dette er et tema alle mener noe om og kan diskutere, uansett yrkesgruppe eller sivil status.

Jeg har vært ansvarlig for mat og helse undervisningen ved universitetet i Stavanger siden 2009. Hvert år uteksamineres 32 studenter med 30 sp. i valgfaget mat og helse. Her berøres tema som bærekraft (hvordan behandle råvarene våre, spise opp alt og hvordan bruke rester, holdning til datostempling på råvarer), grunnleggende matlagings-teknikker, mat fra andre kulturer og tradisjoner, men også mat fra ulike

norske tradisjoner, som samisk og andre urnorske tradisjoner. Mange av mine studenter tar valgfaget mat og helse for å kunne undervise i et praktisk fag i skolen, men også fordi faget har stor egeninteresse, ikke minst for familie og etter hvert egne barn.

Det kan være vanskelig for meg også å skille mellom når jobben slutter og privatlivet starter. Jeg koser meg med matlaging og drilling av studentene om hvordan undervise i matlaging, for så å gå hjem og lage mat til egen familie, gjerne inspirert av undervisningen (eller omvendt).

### ØKT KUNNSKAP ER NØKKELEN

Jeg tenker mat- og helsefaget må få flere timer i skolen, fordelt over flere år, i tillegg til flere lærere med studiekompetanse i faget. I dag har elever kompetansemål etter 4., 7. og 9. trinn. På fjerde trinn er det svært variabel undervisning og enkelte skoler har lite eller ingen undervisning i mat eller helse. Timene på 6. og 9. trinn kuttes stadig ned og flere skoler tilbyr ikke det timetallet som læreplanen sier. Mat- og helselærerne har ingen innflytelse, og på enkelte skoler fylles kjøkkenet med flere elever enn det er plass til, for å slippe klassedeling. Ungdommer må være i stand til å lage seg et ordentlig måltid når de går ut av grunnskolen, noe som ikke er tilfelle i dag. I skolen har elevene over tre ganger så mange timer kunst og håndverk (623 timer), tre ganger så mange timer på KRLE (580 timer) og to ganger så mange undervisningstimer i musikk (368 timer) sett i forhold til faget mat og helse (197 timer).

### LÆRE FOR LIVET

Dette er uforståelig mener jeg, og fokuset på mat burde vært mye større. Dette er en kunnskap som er sentral gjennom hele livet, fra fødsel til grav. Kostholdet har stor betydning for alvorlige sykdommer som kreft og hjerte-karsykdommer, men også det fysiske velværet. Livsstils-sykdommer koster samfunnet en formue, men i dag er myndighetene mer villige til



*Barn som er vant med å spise frukt og grønt, vil etter stor sannsynlighet ta de gode matvanene med seg gjennom hele livet.*

å bruke penger på å reparere enn å forebygge. Et ordentlig skolemåltid vil også kunne bidra til å kunne utjevne sosiale forskjeller i befolkningen, noe forskningen har dokumentert, både på basis av utdanning, sivil status og bosted.

### FAKTA:

Andelen barn og unge med fedme økte frem til begynnelsen av 2000-tallet, men ser nå ut til å ha stabilisert seg. Gjennom Barnevekststudien har Folkehelseinstituttet siden 2008 jevnlig gjennomført vektmålinger på 3. klassinger (8-9-åringer). I gjennomsnitt viste siste måling at 17% av jentene og 13% av guttene er overvektige. Overvekt vil si en kroppsmasseindeks (KMI) på over 30 kg/m<sup>2</sup>. Gjennomsnittlig andel med fedme var 2,3 prosent blant gutter og 3 prosent blant jenter. Fedme tilsvarer en KMI på over 35 kg/m<sup>2</sup>. KMI kan beregnes som vekt(kg)/høyde(m)<sup>2</sup>, men for barn under 17 justeres denne formelen noe for både alder og kjønn.

# Gleden av å være på tur

Bilder: privat

**Margreta Hauge Clementsen har vært glad i utendørsaktiviteter hele livet. Og etter en ryggoperasjon i 2010 er det turer i skog og mark som holder henne frisk.**

Margreta Hauge Clementsen (58 år). Medlem i Jæren soroptimistklubb. Verv på unionsnivå: medlem i nettredaksjonen. Utdannet sykepleier. Gift med Erik. Tre barn.



*DNT gjør en fantastisk jobb for alle som ferdes i naturen med gode løyper og hytter for de lengre turene. Margreta studerer kartet for dagens etappe.*

Margreta Hauge Clementsen har alltid vært glad i å være aktiv. Hun har vært speider, og teltturene var blant høydepunktene i speiderlivet. Hun var glad i å gå på ski og skøyter, ja hun likte alle former for utendørs aktiviteter. – Det gir enormt mye å være ute på tur, og familien vår har alltid vært turglad, sier hun: – Freden og roen, luktene – alt kommer så nær. Så er det deilig å kjenne at kroppen fungerer. Jeg tror at alt, fra blodomløp og muskulatur til hjerneaktiviteten har godt av at vi ferdes ute i terreng. Når vi får bedre kondisjon øker velværet i kroppen, også mentalt.

## RYGGPROBLEMER

I 2010 var imidlertid ikke alt så godt. Margreta slet med mye vondt i ryggen, en prolaps plaget henne skikkelig. Til slutt fikk hun operert ryggen. Da var det igjen turer i skog og mark som ble en viktig del av rehabiliteringen. Fra å være en relativt aktiv turgåer, ble det turer hver eneste dag: – For å holde ryggen i orden, må jeg være i bevegelse. Derfor går jeg tur hver dag. Minst en halv time rask gange, men gjerne to timer hvis jeg har tid. Jeg går sammen med venninner, sammen med min mann eller alene. Yoga er også en viktig del av treningen.

Ved hjelp av yoga holder hun seg myk og bevegelig.

## FANTASTISK SOMMER

Margreta elsker Hardangervidda: – Fjellheimen er fantastisk. Komme inn i rytmen og gå, uten å tenke så mye på akkurat at du går. Bare la alle sansene komme til overflaten. Se, lukte, lytte og føle – det er balsam for sjel og sinn. I sommer hadde vi noen helt utrolige dager i fjellet. Vi vekslet mellom å gå og sykle. Og det som skjer, er jo at mye vil ha mer. Allerede nå planlegges neste turer.

Men det aller viktigste er de daglige turene, understreker Margreta. Bruke nærområdene, komme seg ut, uansett vær. Det gir kvalitet i livet. – Og det gir grunnlag for en god alderdom, sier den spreke sykepleieren.



*Frisk syklist på Hardangervidda!*

# BRUK ALT!

Bilder: Ellen Wiik, Fredrik Ringe



Heidi Netland Berge har selv en hage med masse spennende spiselig. Urter, frukt, bær og grønnsaker. Men det er ikke mye plass som skal til for å dyrke litt selv. Urter i vinduskarmen, tomater på balkongen. Ikke mye er triveligere enn å høste av egen avling!

Høsten 2017 kom en spennende kokebok på markedet. At den presenterer gode oppskrifter er i og for seg ikke så spesielt, det er mange kokebøker som gjør det. Det som gjør denne boken så spesiell, er at den handler om å nytte all maten. Den tar opp kampen mot sløseri, misforståtte holdbarhetsdatoer og feil bruk av råvarer. I tillegg løftes tanken om å høste fra naturens eget spiskammer fram.

Soroptima har møtt en av forfatterne bak boken, Heidi Netland Berge. Hun har et brennende engasjement for temaet.

– Selv om vi lever i et samfunn med lett tilgang til kunnskap, har vi mistet mye kunnskap om mat og hvordan vi kan nytte alt, sier hun, og ramser opp noen av verstingene: – Vi kaster mat på grunn av påstemplet holdbarhetsdato – uten å smake på først. Mye av det vi kaster, er topp kvalitet og fullverdig mat. Så tar vi ikke vare på rester, god mat går rett i søpla etter måltidet. Det er et utall måter vi kan lage nye, vel-smakende retter av restemat på. Vi kaster brød, og neste dag kjøper vi gjerne brødrasp. Det er et enormt potensiale i å bruke alt, understreker hun.

## KJØTT - MER ENN FILETER

– Altfor mye godt rødt kjøtt går for eksempel rett i kverna og blir til kjøttdeig, sier Heidi. – Det kan lages masse godt av kjøtt som trenger litt tid på å bli mørt. Vi må børste støv av gamle gode oppskrifter, og bruke alt på dyret.

Selv har Heidi lært mye av sine besteforeldre. – De var glade i mat, men de var nøysomme. De høstet fra naturen og laget fantastisk mye god mat. Skikkelig inspirerende, og kunnskap jeg har tatt med meg videre i livet.

## KUNNSKAP GRUNNLEGGENDE

Det handler om holdninger og det handler om kunnskap. Og ikke minst – det handler om å bry seg. Kjenne på det lille stikket i samvittigheten når fullt brukbar mat er på vei i søppeldunken. Bruke litt energi på å finne andre bruksområder. Lese seg opp på hva som er mulig. Og lær opp barna! Lær dem til å lukte og smake på melken før den helles ut.

# Bokanbefalinger

## Vi anbefaler bøker:

Haukelien, Heidi og Torgeir Bruun Wyller, red.: **Ny helsepolitikk. – Det finnes løsninger.** Oslo 2017

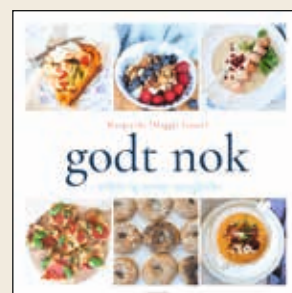


Forfatterne er leger, sykepleiere, advokater og sosialantropologer, alle fagfolk på sine felt. Boka skal primært ivareta og synliggjøre pasientens interesser og behov for en offentlig helsetjeneste av høy kvalitet. Ny helsepolitikk munner ut i 20 konkrete løsningsforslag som vil danne grunnlag for videre debatt om hvordan problemene best kan løses.

Eksempler på noen av forslagene:

- Gjennomføre fagbasert ledelse
- Helseforvaltningen må slankes
- Reduksjon av konsulenttjenester
- Gi sykehjemmene større myndighet
- Ett sykehus – en juridisk enhet
- Flere sykehussenger
- Gode og fullverdige lokalsykehus med akuttfunksjon
- Plass nok til alle
- La fagfolkene gjøre jobben sin!
- Helse og omsorg er ikke industri!
- Helse og omsorg er et nasjonalt ansvar!

Gausel, Margrethe: **Godt nok – enkle og sunne matgleder.** Bryne 2018



Det er ikke komplisert eller tidkrevende å leve sunt. Mat bør lages fra bunnen av, – det smaker bedre, gir en god følelse av å mestre noe selv, og tar ikke særlig mer tid. Med god planlegging og trening får en til det meste. La barna være med å hjelpe til!

Boka har oppskrifter på gode varierte forslag av brød, kaker, supper, grønnsaker og frukt, kjøtt og fisk, desserter – litt søtt skal være med!

Ved omlegging av matvanene, kombinert med fysisk aktivitet, tok forfatteren av 20 kg på kort tid, – uten hjelp av slankedietter.

Det er eksempler på velsmakende, varierte og sunne retter basert på råvarer som finnes i din lokale butikk.

Sunt og enkelt – godt nok!

**Kasting av fullverdig, god mat er et velstandsproblem. En utfordring, men fullt mulig å gjøre noe med.**



De to forfatterne av boken "Bruk alt": Ingveig Tveranger t.v. og Heidi Netland Berge

Forresten kan melk som ikke er god å drikke, brukes i bakverk. Vafler eller brød.

### PLANLEGG INNKJØP

– Et av våre største problem er at maten er alt for billig! Heidi kaster gjerne inn en brannfakk. Men statistikken er klar. Vi bruker i gjennomsnitt 12% av inntekten vår på mat. For ikke mange år siden var dette tallet mellom 30 og 40%. Når vi så kaster 25% av maten, forteller det masse om mangel på respekt. Det betyr ikke så mye for oss. Ved å planlegge innkjøp, ikke kjøpe mer enn man trenger, sjekke kjøleskapet før man handler etc. kan matsløseriet reduseres.

### BRUK NATURENS SPISKAMMER

Det finnes masse godt i naturen. Bær, sopp og fisk – det er bare å høste. – Heldigvis er det en trend å bruke mer tid i naturen. Både unge og eldre er mer på tur enn noen gang, og det er første skritt til å sanke med seg av det naturen byr på. Ikke vær redde for å prøve noe nytt, er Heidis råd. Taresuppe er helt nydelig, og veldig næringsrikt, for eksempel.

# En uke fylt med energi

Tekst og foto Mari Hetland, norsk deltaker på SNLA 2018

**Mari Hetland fra Bryne var en av deltakerne på årets SNLA samling på Røros. Her deler hun inntrykkene fra uken; personlig og levende fortalt. Takk Mari! Det er lagt ut flere bilder og sammendrag for dagene på «SNLA Soroptimist Nordic Leadership Academy» sin facebookside.**



*Deltakere og ledere samlet.*

Søndag 24 juni. Jeg sitter på flyplassen på Sola. Det er søndags ettermiddag, og de fleste på flyplassen skal hjem, etter å ha tilbragt helgen sammen med familie og venner. Jeg er ofte på flyplassen. Månedlig er jeg ute og reiser i forbindelse med jobb. Å fly har blitt en vane. Men i dag føles det annerledes. Jeg er litt nervøs. Og spent. Jeg er på vei til Røros, for å delta på SNLA 2018. Jeg vet det kommer til å bli en tøff uke, og jeg begynner å tvile på om jeg er god nok? Jeg er jo bare en klesdesigner. De andre deltakerne har sikkert utrettet mye mer enn meg.

Flyet er forsinket. Jeg kommer til å miste mitt neste fly. Blir hun som kommer for seint. Det er så typisk. Jeg løper gjennom Gardermoen. Flyet til Røros skal egentlig ha lettet allerede, men det ser ut som også det er forsinket. Svett og

andpusten rekker jeg det akkurat. Jeg er en av de siste som går på.

Flyet er det minste jeg noen gang har vært på. Vi har ikke en gang sete nummer. «Sett deg der det er plass», sier flyvertinnen. Akkurat som på en buss. Jeg forstår fort at 95% av de som er på flyet, skal delta på SNLA. De har allerede funnet hverandre og sitter i grupper. Snakker ivrig sammen. De har sikker løst verdensproblemet. Jeg kan se det på dem. Mens jeg, Mari, fra lille Bryne, bare har studert mote. Jeg lurer på hvorfor jeg er her, men minner meg selv på at jeg har blitt valgt ut for en grunn.

Mandag og tid for frokost. Hvor skal jeg sitte? Jeg kjenner jo ingen. Allikevel snakker alle til meg. De er interessert i meg og hva jeg driver med. Vi er i en



*Vi fikk besøk av SIE-president Renata Trottmann, her flankert av Freja Ulvestad Kärki (t.v.) og Marit Haanæs. Disse tre fortalte om sine liv som ledere under forelesningen om «Role models».*

sånn setting hvor ingen kjenner hverandre, men alle er interessert i å bli kjent. Jeg innser at dette er bra folk. Positive mennesker som løfter deg opp. Jeg retter opp ryggen. Dette kommer til å bli en bra uke!

Forelesningene starter kl. 8.00 hver morgen og vi holder det gående helt til kl. 19.00, kun avbrutt med matpauser, og et opphold med fysisk øvelse midt på dagen.

På planen i dag står det at vi skal lære om Soroptimistene og hva de driver



*Viktig med fysisk bevegelse hver dag.*



Presentasjoner og gruppearbeid.

med, og om presentasjon og kommunikasjon. I realiteten lærer vi om hvem vi er, hvordan vi kan bygge oss selv opp, og om teknikker og verktøy vi kan bruke for å nå drømmene våre. Vi blir fortalt at vi kan få til det vi vil her i livet, og foreleserne er så dyktige at vi tror at det faktisk er mulig.

Og slik fortsetter resten av uken. Dag etter dag blir jeg imponert over et utrolig lærerikt program med fokus på selvutvikling og lederskap. Jeg trodde uken kom til å bestå av tunge forelesninger om hvordan være en leder. I stedet er fokuset på oss og vår utvikling. Hvordan vi kan være den beste versjonen av oss selv. Og hvordan vi kan løfte hverandre. Empowerment. Det er en sterk energi i gruppen. En følelse av at vi står sammen om alt, oss, vi, søstre.

Vi har debatt og refleksjon, lærer oss mindfulness og visualisering, lærer om viktigheten og gleden av musikk og rytme, har kulturell lunsj i byen, får presentert økonomi for oss som vil starte for oss selv, og sist men ikke minst får vi besøk av mange spennende mennesker som forteller sine historier og deler sine erfaringer.

På torsdagskvelden blir vi invitert på middag arrangert av Røros soroptimistklubb. Hele bygda har bidratt for å stelle i stand kvelden. Det er blitt donert både mat og penger fra store og små for at vi skulle få en fin kveld. Hele klubben stiller opp og serverer oss ypperlig lokal mat. Ei har motorsykkkelbukser i skinn og kjører kabriolet. Andre har på seg blomsterkjoler. Det er noe med disse menneskene. De er så forskjellige, men de opptrer så sterkt sammen. De jobber for samme sak. Og det er kun godhet i



Gode samtaler.

dem. Vi er slitne på dette tidspunktet, og det varmer å bli så godt mottatt. Det føles litt uvirkelig, energien i rommet, vi føler oss sterke, sårbare, glade, trøtte. Alle følelsene våre kommer frem i løpet av denne uken.

Uken avsluttes med presentasjoner på fredagen. Gruppepresentasjon med tema «To help women and girls – Soroptimists should...». Deretter har vi individuell presentasjon av «My dream». Jeg våkner litt uggen og nervøs. Vil at dagen skal gå fort. Vil egentlig ikke presentere. Men makan til dag det blir! Selv om vi har blitt godt kjent i løpet av uken, blir vi enda tettere under presentasjonene. Det er så mange sterke historier i denne gruppen. Så mange sterke kvinner, med så store drømmer. Vi deler både tårer og latter. Etterpå er kroppen min fylt med følelser. Vi er en del av noe. Jeg har ikke lyst å dra hjem. Jeg vil være her lenger med disse vakre menneskene. Vi holder rundt hverandre, deler mer tårer og



Her hadde vi musikkundervisning. Vi fikk høre mye forskjellig musikk, danset og snakket om rytmer, språk og uttrykk. Også dette var en time med avbrekk midt på dagen, for å bryte opp de tyngre forelesningene. «Avbrekk med musikk og dans».

latter. Klemmer hverandre. Hvordan er det mulig å knytte så sterke bånd med personer jeg nettopp har møtt? Vi skal møtes igjen. Vi må møtes igjen!

På vei hjem, er nok en gang flyet fylt av deltakere fra SNLA. Først på Gardermoen splittes vi. Vi er utslitt, men vil ikke ta farvel. Vi går sammen i en flokk, og én etter én trer vi ut av gruppen etterhvert som vi passerer gatene for videre flyvninger. Gate A8 er min. Jeg skal til Stavanger. Det føles tomt å se resten av gruppen gå videre mot utenlandsterminalen. Men allikevel er jeg fylt av en enorm glede. En god energi. Fy flate, for en bra uke dette har vært. Jeg skulle virkelig ønske at alle kunne få oppleve det vi har gjort denne uken.



Nyter sol i pausen.



Returadresse:  
Norsk Soroptima  
v/Ellen Wiik  
Presten Soles Veg 56,  
4352 KLEPPE

## TAKK FOR OSS!

**Etter to år og åtte utgaver av Soroptima er vi ved veis ende. Jæren soroptimistklubb gir fra seg stafettspinnen til en ny redaksjon; Sandnes soroptimistklubb.**

Tiden som redaksjon har gått fort – og det har vært en lærerik og spennende periode. For selv om alle fire i redaksjonen har lang fartstid som soroptimister, har vi lært enormt mye.

Vi har tatt dypdykk i nasjonale og internasjonale soroptimist-prosjekt, og mest av alt sitter vi igjen med en sterk følelse av stolthet for den flotte organisasjonen vi er en del av.

Det gjøres fantastisk mye godt arbeid både på nasjonalt og internasjonalt

nivå. Vi har ett godt råd til alle våre lesere: bruk tid på nettsidene til soroptimistene. Les både de norske og internasjonale sidene. Det er inspirerende og ikke minst lærerikt i forhold til det som er grunnfjellet i soroptimismen: vennskap og prosjekt.

Å være redaksjon er et prosjekt i seg selv. Vi fire har lært hverandre å kjenne på en helt ny og energigivende måte. Vi har hentet fram det beste i hverandre og samarbeidet om et felles mål: stadig å lage et nytt og bedre

Soroptima. Et Soroptima som synliggjør hva vi er og hvem vi er. Så får dere lesere avgjøre om vi har lykket.

Takk for oss – og til Sandnes soroptimistklubb: lykke til med to spennende år!

*Hilsen redaksjonen:  
Aud Rugland Thue,  
Arnfrid Stakkestad,  
Maria Hauge,  
Ellen Wiik*

## LITT PRAKTISK

Neste utgave av Soroptima har «Energimiksen for fremtiden» som tema. Den nye redaksjonen skal ha kvinner og miljø som rød tråd gjennom de første utgavene av Soroptima.

Er det noen som har innspill til saker å skrive om, tips oss på [soroptima@soroptimistnorway.no](mailto:soroptima@soroptimistnorway.no). Ta gjerne pennen (eller PC'en) fatt og skriv selv, det setter vi pris på.

Har du et bilde til artikkelen? Et godt bilde kan si mer enn mange ord, og er med og hever leseglede og opplevelse. Derfor er det viktig at innsendte bilder er av en viss kvalitet. Størrelse på filene bør være fra noen MB (megabyte) og oppover. I utgangspunktet ønsker vi så store bilder som mulig, så kan vi heller krympe bildene i produksjonen.

## AKTUELLE NETTADRESSER

**Stoff til Soroptima sendes til**  
[soroptima@soroptimistnorway.no](mailto:soroptima@soroptimistnorway.no)

**SI Norgesunionen nettside**  
[www.soroptimistnorway.no](http://www.soroptimistnorway.no)

**Soroptimist International**  
[www.soroptimistinternational.org](http://www.soroptimistinternational.org)

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

**Europaføderasjonen**  
[www.soroptimisteurope.org](http://www.soroptimisteurope.org)

**Soroptimist Project Matching**  
[www.soroptimistprojects.org](http://www.soroptimistprojects.org)

**Fokus:**  
[www.fokuskvinner.no](http://www.fokuskvinner.no)

**FNs kvinneorganisasjon:**  
[www.unwomen.org](http://www.unwomen.org)

**FN-sambandet:**  
[www.fn.no](http://www.fn.no)

## VIKTIGE DATOER

### 2018:

- 21.09.** Internasjonal fredsdag (FN)
- 30.09.** Frist for innsending av PFR – Programfokusrapport
- 01.10.** Nytt soroptimist-år starter
- 24.10.** FN-dagen
- 01.11.** Frist for klubbene til å sende inn årsrapport til Unionen
- 25.11.** «Oransje-dagen» (FN-dag for avskaffelse av vold mot kvinner)
- 10.12.** Den internasjonale soroptimist-dagen

## ANNONSEPRISER

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

