

ÅRSMELDING 2025

Kvinnenettverket NOOR:
Etablert i 2013 – for inspirasjon og utvikling

ÅRSMØTE 2025

Årsmøtet ble arrangert i Kirkens Bymisjon sine lokaler i Bankgata lørdag 8. mars 2025. Vi gikk gjennom vanlige årsmøtesaker, valgte nye styremedlemmer og la planer for resten av året.

Tidligere styremedlemmer, leder og andre ildsjeler ble takket for innsatsen i et aktivt år.

Nytt styre:

Amsale Temesgen, leder – valgt for 2 år i 2024
Ingeborg Tangeraas, nestleder – valgt for 2 år i 2025

Yan Zhao, styremedlem – valgt for 2 år i 2024

Juta Isate, styremedlem – valgt for 2 år i 2025

Joyce Aguirre, styremedlem – valgt for 2 år i 2025

Deeva Biabani, styremedlem – valgt for 2 år i 2025

June Emilie Rishaug, vara – valgt for 1 år i 2025

Anastasiia Sadova, vara – valgt for 1 år i 2025



STYREARBEID

Styret har hatt 10 møter og behandlet 81 saker siden forrige årsmøte. Økonomi, arrangement, aktiviteter, nettverk og samarbeid har vært våre hovedsaker i år.

De fleste møtene har vært fysiske i Batteriet Nord-Norges lokaler i Sjøgata der vi får låne gratis lokaler. Møtene er oftest på ettermiddag-kveld og vi deler et måltid sammen før møtestart.

Styremedlemmene har alle vært aktive og fordelt ansvar for ulike aktiviteter og representasjon på en gode måte.

Varamedlemmene har etter eget valg ikke deltatt aktivt dette året.



AKTIVITETER

Kvinnekaféer

Lær om sparing og investering (Kirkens bymisjon)

- 19. august 2025
- 26. august 2025

I løpet av året arrangerte Kvinnenettverket Noor to Kvinnekafé-økter med tema «Lær om sparing og investering», utformet som et todelt seminar rettet mot nybegynnere. Arrangementene ble gjennomført 19. og 26. august og fant sted i Bankgata 9 (Kirkens Bymisjon).

Foredragene ble holdt av Irena Kustec, førsteamanuensis ved Handelshøgskolen. Øktene tok for seg:

- grunnleggende forståelse av sparing, hvorfor sparing er viktig og hvordan man kan komme i gang
- praktiske former for sparing og investering, inkludert kontoformer, fond og sentrale hensyn før oppstart

Formålet med Kvinnekaféene var å styrke deltakernes kunnskap og trygghet knyttet til økonomiske valg i hverdagen, samt å tilby en lavterskel arena for dialog, spørsmål og erfaringsdeling. Seminarene var gratis og åpne for medlemmer, med begrenset antall plasser.



Helseparty

Helseparty er et flerårig helsefremmende prosjekt utviklet og gjennomført av Kvinnenettverket Noor i samarbeid med Innstranden Sanitetsforening, med støtte fra Stiftelsen Dam. Prosjektet gjennomføres i perioden 2024–2026, og har som formål å styrke kvinnehelse gjennom økt helsekompetanse og sosial deltakelse.

Prosjektet bygger på tiltak som kombinerer informasjonsbaserte foredrag, fysisk aktivitet og sosiale møteplasser. Tiltakene er rettet mot kvinner i alle aldre, inkludert kvinner med minoritetsbakgrunn.

Informasjonsmøte om mulighet for å arrangere private helseparty, 5. april 2025

Året startet med et informasjonsmøte om private Helseparty, der prosjektets mål, innhold og videre gjennomføring ble presentert. Møtet fungerte som en introduksjon til private Helseparty som små, vertskapsbaserte arrangementer der helseinformasjon formidles i kombinasjon med sosial samling.

I samarbeid med Innstranden Sanitetsforening ble private Helseparty presentert som en samlingsform med fokus på kvinnehelse i ulike livsfaser. Mulige temaer omfattet blant annet hormonelle endringer, svangerskap og barseltid, overgangsalder, demens i et kvinneperspektiv, samt psykisk helse og livsmestring.

Informasjonsmøtet ga deltakerne oversikt over prosjektets rammer, muligheter for å være vert, og hvordan Helseparty tilrettelegges i praksis. Møtet samlet både tidligere verter og andre interesserte.

Aktivtetsbaserte helseparty: Afterwork yoga, kunstterapi og strikkekafé

I løpet av 2025 arrangerte Kvinnenettverket Noor flere Helseparty-aktiviteter med mål om å fremme helse, mestring og sosial deltakelse blant kvinner.

Aktivitetene besto av både enkeltstående arrangementer og gjentakende tilbud, og ble gjennomført i samarbeid med eksterne fag- og frivillighetsaktører.

Som del av Helseparty ble det gjennomført:

- Syv yogatimer i samarbeid med Yoga North. Tilbudet besto av Afterwork Yoga på fredager kl. 17.00–19.00, med fysisk økt etterfulgt av en kort, uformell samling med enkel servering.
- Én økt med kunstterapi, ledet av Kristine Machare. Deltakerne arbeidet med å lage egne drømmetavler ved bruk av ulike kreative materialer, blant annet papir, bilder, klistremerker og kort med motiverende budskap.
- Vi også prøvde å arrangere en strikkekafé i samarbeid med Sanitetsforeningen på deres helsehus på Bertnes.

Tilbudene var aktivitetsbaserte og lavterskel, og rettet mot deltakere med varierende erfaring og bakgrunn.

To store, åpne helseparty i Litteratursalen ved Stormen bibliotek

- 1) “Demens angår oss alle”, den 30. januar
Ressursperson som holte innlegg, Veronica Winnem (Kløveråsen utrednings og kompetansesenter), rundt 130 deltakere. Mange familier eldre par med voksne barn kom sammen. Veldig gode respons.
- 2) ADHD hos kvinner i alle alder, den 17. september
Ressurspersoner som holdte innlegg, Cecilie Haukland og Tony Bakkejord, ADHD RESSURSSENTER. Det var veldig godt respons, mer 130 personer kom, og flere ikke fikk plass i salen. Det var skjeldent at ADHD drøftes i et kjønnsperspektiv. Det viser seg at kunnskapbehov om dette er veldig stort.

Et tilrettlagt åpent helseparty om overgangsalder, 22. mai 2025

Som en oppfølging av det åpne Helseparty 2024, arrangert av Kvinnenettverket Noor i samarbeid med Innstranden Sanitetsforening i Stormen litteratursal, ble det gjennomført et mer tilrettlagt helseparty om samme tema mot særlig kvinner med innvandringsbakgrunn den 22. mai 2025.

Arrangementet hadde relativt godt oppmøte og samlet 20 deltakere med ulike nasjonale bakgrunner. Gynekolog Hiba Mohammed holdt et faglig innlegg om tema. Det ble masse spørsmål og diskusjoner etter det.

Tre private Helseparty

Helseparty-prosjektet åpner mulighet for å arrangere sitt eget privat helseparty, dvs. Informasjon er enda mer skreddersydd til gruppens forutsetninger og behov. Disse tre private helseparty har følgende tema: sykelige helse og søvn, overgangsalder, og demensomsorg.



Informasjonsmøte om mulighet for å arrangere private helseparty, 5. april 2025 (Kirkens Bymisjon)



Afterwork yoga

- 28. mars
- 25. april
- 23. mai
- 20. juni
- 26. september
- 10. oktober
- 14. november



**Strikke kafé,
11. september 2025 (Helsehus)**



**Åpent helseparty om overgangsalder,
22. mai 2025 (Kirkens Bymisjon)**



**Terapeutisk kunst: Inspirerende drømmetavle,
11. oktober 2025 (Kirkens Bymisjon)**



**To store helseparty på Stormen bibliotek, "Demens angår oss alle," og
"ADHD hos kvinner i alle alder."**

Grønne aktiviteter i Samfunnshagen i Thalleveien (Bodin 4H-gård)

Samfunnshagen er felles aktivitet mellom Kvinnenettverket Noor, 4H, Egna, Jobbhuset, Nasjonaldemensforeningen og noen privatpersoner. I 2025 var det dugnad i Samfunnshagen hver onsdag ettermiddag i tillegg til noen lørdager. Kommunikasjonen foregikk på Facebooksiden Samfunnshagen.

Det var som regel felles måltider i forbindelse med hagearbeidet. Mange barn var med denne sesongen. Carina Andersen var innleid som gartner og vi hadde flere ungdommer som deltok som aktivitetsledere og dugnadshjelp til hagearbeid, plenklipping og maling. I år fikk vi også en egen hagebod. Den ble bygget på Bodø VGS. I tillegg til de faste dugnadsdagene var det:

- Åpen hage 27. mai med salg fra Holiens gartneri-blomster og småplanter
- Åpen familiedag 4. juni med potetsetting i bøtter som barna sjøl dekorerte
- Åpen familiedag 17. juni, med blomstersalg fra Malins Blomster og Flor gartneri som kom fra Fauske i både mai og juni.
- Åpen familiedag 25. juni med steinmaling, kubb, nydelig mat på bål, kos med dyrene på gården
- Åpen samfunnshage og åpen gård v/ Gjenbruksuka, 13. september. Masse folk fikk med seg ansiktsmaling, dyr, dyrking, kafe, traktorsertifikat for barn, Malins blomsterhage, steinmaling og lek.
- Potetdag for barn og foreldre, 28. september. Det var også lek, potet på bål og tradisjonelle uteleker for små og store.

Våren var litt kald, men sommeren var nydelig i nord og stort sett var avlingene gode. Det var godt med bær og potethøsten var fin.





Noor og Frivillig Bodø

Barnas internasjonale dag, 24. mai 2025 (Stormen bibliotek)

Kvinnenettverket Noor, i samarbeid med 4H deltok under Barnas internasjonale dag med en aktivitetsbasert stand med steinmaling. Aktiviteten var åpen for både barn og foreldre, og fungerte som en lavterskel møteplass for kreativ utfoldelse og samhandling på tvers av alder og bakgrunn.

Totalt ble det brukt om lag 200 steiner i løpet av dagen.





Møter med Frivillig Bodø

- 18. juni
- 18. august
- 7. oktober

Styret i Kvinnenettverket Noor deltok på møter med Frivillig Bodø (Beddingen Kulturhus), der flere andre internasjonale organisasjoner også deltok. Vi diskuterte våre organisasjoner og felles mål, støttet og ga råd til hverandre, planla felles arrangementer og diskuterte mål for fremtiden.

Frivillig Bodø på Bodø EngAGE prosjekt, et samarbeid mellom Fabric+, Arkitektur- og design høgsolen i Oslo, Molobyen, 18. november

Styret i Kvinnenettverket Noor deltok i samlingen der Bodøs internasjonale foreninger og masterstudenter møttes for å snakke om hvordan Molobyen kan bli en aldersvennlig bydel der alle føler seg velkommen.



Kvinnefest, 8. november 2025 (Tusen hjemmet)

Årets kvinnefest ble arrangert på Tusen hjemmet og som vanlig var det veldig godt oppmøte med over 75 kvinner fra mange ulike nasjonaliteter. Mange medlemmer stilte opp med pynting av lokalet, organisering, matlaging, servering, informasjon om Kvinnenettverket Noor og et populært lotteri med gaver fra mange sponsorer i byen. Pengene ble donert til årets TV-aksjon. Kvelden ble avsluttet med musikk og varig dans fra mange ulike nasjoner.



Markering av Den internasjonale kvinnedagen, 8. mars 2025



Kvinnenett Noor var medarrangør sammen med Innstranden Sanitetsforening på arrangementet «Gå i front – mot vold i nære relasjoner.»

Turer og fysiske aktiviteter

Hyttetur

Er en viktig aktivitet hvor kan kvinnene samler seg på noe annerledes måte, da kunne de gjøre ting de liker som er ikke hverdagsrutin. De lager mat, synger, danser, prater og utveksle erfaringer både fra hjemlandet deres og her i det nye kultur. Det gir dem mer forståelse til det nye kultur og bli kjent med hva slags muligheter foran dem.





3-toppstur v/ Den norske turforening, 7. september 2025

Kvinnenettverket Noor deltok i Den Norske Turistforening sin 2-3-7-topps tur, der flere av nettverkets medlemmer gjennomførte 3-topps-alternativet.

Deltakelsen bidro til fysisk aktivitet, mestring og sosialt fellesskap, og ga medlemmene anledning til å delta i et etablert friluftstilbud i regi av DNT.



Deltakelse i Salsa dansekurs 4. feb 2025 (Sinus)

Seks medlemmer fikk være med på kurset som var arrangert av Dansestudio42.

Andre arrangementer

Ramadangjest, 30. mars 2025 (Kirkens Bymisjon)

Ramadangjest er en hyggelig tradisjonelt aktivitet som bygger broer mellom forskjellige kulturer. Siden Norge er et mangfoldig samfunn tror vi at denne typen aktivitet skaper gode relasjoner, forståelse, og gjensidig respekt mellom mennesker.

NETTVERK OG SAMARBEID NASJONALT

Deltakelse i EqualPart: Arbeid, verdighet og tilhørighet, 20. november 2025

Kvinnenettverket Noor deltok på EqualPart-seminaret 2025 i Bergen etter invitasjon fra Astrid Ouahyb Sundsbø, som leder forskningsprosjektet EqualPart. Seminaret hadde tittelen Arbeid, verdighet og tilhørighet – kvinners plass i velferdsstatens dobbelthet og samlet aktører fra forskning, sivilsamfunn og praksisfelt.

Seminaret tok utgangspunkt i forskning på innvandrerkvinner deltakelse i arbeidslivet og belyste strukturelle, institusjonelle og erfaringsbaserte barrierer knyttet til arbeid, inkludering og tilhørighet i Norge. Arrangementet ble gjennomført i regi av Høgskolen på Vestlandet og Unity Spark, med støtte fra Forskningsrådet.

Kvinnenettverket Noor bidro med erfaringsbaserte perspektiver fra sitt arbeid med inkludering, fellesskap og støtte til kvinner i etableringsfasen i Bodø og Nord-Norge.

Deltakelsen la til rette for faglig erfaringsutveksling mellom forskning og praksis, og åpnet for videre dialog om samarbeid knyttet til utvikling av inkluderende tiltak for kvinner, særlig innen karriere, kompetansebygging og veier inn i arbeidslivet. I denne sammenheng ble det etablert dialog om mulig videre samarbeid med Unity Spark.





SAMARBEIDSPARTNERE 2025

- Frivillig Bodø / Bodø Internasjonale Foreninger
- 4H
- Innstranden Sanitetsforening
- Batteriet Nord Norge
- Kirkens Bymisjon
- Egna
- Jobbhuset
- Nord universitet
- Nasjonalforeningen for folkehelse.
- Yoga North
- EqualPart
- UnitySpark
- Voksenopplæringen



***Vi i styret takker for all støtte, bidrag, deltakelse, innspill og samarbeid!
Bildet er fra møte mellom styrene i Kvinnenettverket NOOR og Innstranden Sanitetsforening.***