

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Nyhetsbrev

Hjerteuken 2015




Nasjonalforeningens hjerteuke 4.-10. mai

Bestillingsfrist
materiell: 9. mars

Nasjonalforeningen for folkehelsen, fylkeskontoret i Trøndelag,
Nordre gate 6, 7011 Trondheim. Telefon: 73 52 62 64 E-post: nosot@nasjonalforeningen.no
Vi er enklest å nå tirsdag og torsdag på telefon.

Tilskudd til lokale hjerteaktiviteter

- Midler til kosthold og fysisk aktivitet
- 1 000 kr per aktivitet, maks to per lag
- Aktivitetspakke kosthold
- Søknadsskjema på Medlemsnett (eller kontakt oss)
- La folk få vite hva dere gjør med midlene



Hjerteuke 2015

Vi oppfordrer dere til å melde dere på Nasjonalforeningens hjerteuke via www.nasjonalforeningen.no/nettbutikk

Ved påmelding får dere automatisk tilsendt en hjerteukepakke med følgende innhold:


5 stk profileringsvester	5 kunngjøringsplakater til annonsering av aktivitet
100 hjerteukebrosjyrer	Hjertequiz m/20 spørsmål, 1 fasit og 50 svarkort
50 hjertepins	50 Kort med oppskrift på hjertesunn suppe
10 hjerteballonger	1 pakke Hjertelinjekort (100 stk)
10 id/bøsseemerker	10 forseglinger til bøsser

Påmeldingsfristen er 9. mars.

Hjerteukepakkene blir sendt ut fortløpende i begynnelsen av april.

Hvis dere trenger materiell utover hjerteukepakken, bestiller dere det i nettbutikken www.nasjonalforeningen.no/nettbutikk

Strax-lodd bestilles via fylkeskontoret.



Tilskudd til lokale hjerteaktiviteter

Hjertemarsjen er også en ypperlig mulighet til å synliggjøre og reklamere for lokallagenes tilbud om fysiske aktiviteter, som for eksempel gågrupper. Vis dere frem ☺

- 10.mai er «Verdens aktivitetsdag
- Gå for hjertet
- Synliggjør lokale fysiske aktiviteter
- Start nye fysiske aktiviteter



Kanskje laget kan ha en stand i hjerteuken?



Her er Siri (prosjektansvarlig aktivitetsvenn) og Ingunn (demenskontakt i Sør-Trøndelag) på stand i Olavshallen i Trondheim i januar 2015. Ha gjerne en stand og server hjertesunn suppe og/eller frukt og grønt ved hjertemarsjen. Del ut hjerteukebrosjyren.

- Frukt og grønt
- Hjertevennlig suppe
- Gjett sukkerinnhold
- Kolesterolmåling

Dette er hentet fra nyhetsbrev fra Bergen – kanskje et tips?

Den perfekte hjertestand

Sidan tips og råd om dette har vore etterspurt, viste vi eit døme frå ein populær stand



brukt på folkehelseforretningen under årets landsmøte. Her skulle ein gjette kor mange sukkerbitar det er i ulike drikkervarar. Konkurransen er lett å gjennomføra, den vekker merksemd og det blir litt liv og røre. Ikkje minst vert mange overraska over resultatane, så dette er ein enkel måte å få ut budskapet om eit sunnare kosthald på.

Om nokon ønskjer oppskrifta på korleis ein kan gjennomføra denne quizzen, ta kontakt med oss på fylkeskontoret.

Foredrag i hjerteuken?

Forskningsstipendiater og lokalt helsepersonell kan holde foredrag om forebygging av hjerte- og karsykdom

Hopp for hjertet 2015 – er din skole meldt på?



10-års jubileum

Datoer Hopp for hjertet 2015:

Påmeldingsfrist: **2. mars**

Gjennomføres: **28.april-12. mai**

Nasjonal vinner og fylkesvise
vinnere: **27.-29. mai**

Deretter: Premièr og gi
oppmerksomhet for deltagelse



Masse lykke til i hjerteuken ☺

Mvh hjertekontaktene i Trøndelag, *Kari Viken, Kari Merete Lian, Karen Abelvik og Kari Sig Skinderhaug.*

E-post: Siden vi er tre personer på fylkeskontoret nå er det topp om dere bruker adressen nosot@nasjonalforeningen.no hvis det er generelle spørsmål eller henvendelser. Da får alle på kontoret e-posten samtidig, og har anledning til å svare hvis noen er på tjenestereise etc.